

**Il dominio di sé: frutto dello Spirito  
Che cosa significa "temperanza"?**

“Quando ero bambino mi chiedevo spesso, sentendo usare la parola "temperanza", che cosa volesse dire, e dal momento che per me (come per tutti i bambini, penso) era molto difficile temperare le matite senza rompere la punta, avevo finito col pensare quel sostantivo come la capacità di temperare bene le matite. In questi giorni, sfogliando i vocabolari mi sono accorto che la mia idea di bambino non era tanto sciocca, perché in realtà "temperare" significa disporre bene qualcosa per il suo uso: temperare una matita è disporla in tutte le sue parti così da poterla usare bene. Più in generale, vuol dire combinare nel modo giusto le parti in un tutto che sia armonico e utile; per esempio, temperare i colori prima di mettersi a dipingere un quadro. "Tempera" o "tempra" è quel trattamento termico a cui si sottopongono le leghe metalliche o i cristalli, affinché abbiano una resistenza maggiore. "Temperamento" è la mescolanza delle doti di un individuo; si parla infatti di buono o di cattivo "temperamento". Il clima "temperato" è proprio delle regioni nelle quali il freddo e il caldo si accordano tra loro. Da qui comprendiamo il senso tecnico, laico, generale del termine "temperanza", che è *appunto la capacità di soddisfare con equilibrio e moderazione i propri istinti e desideri. Alla temperanza sono allora collegate molte altre virtù più facili da capire: dominio di sé, ordine e misura, armonia, equilibrio, autocontrollo; tutti atteggiamenti assai importanti*" (Card. Carlo Maria Martini).

Per aiutarci in questo nuovo tratto di strada mi servo di un testo quasi elementare del Card. Carlo Maria Martini. E' facile da comprendere. E' facile anche da applicare.

Lo voglio riferire a tre bisogni primari nei quali dobbiamo imparare a **mettere ordine**.

- **Il sonno.** Vivere alcuni giorni senza dormire, significa compromettere il proprio equilibrio. Il riposo notturno non è opportuno è indispensabile. Se non riposo in modo corretto non posso garantire nemmeno la mia preghiera. Mi devo chiedere: *perché non riusciamo più a garantire un tempo equilibrato al riposo?* Si sostituisce spesso il riposo (= recuperare le forze) col divertimento
- (= divertere: andare fuori strada).  
*Ci capita di sostituire il divertimento al riposo?* C'è una ricerca di felicità nel divertimento e nel piacere. Tanti uomini di valore non fanno cosa sia il divertimento eppure vivono nella pace. Il fine della vita è vivere una buona vita, non una bella (= divertente) vita. Molte malattie spirituali hanno origine nel disordine del sonno. E' importante mettere ordine in questo bisogno. Chi sa riposare, sa lavorare.
- **L'alimentazione.** I ragazzi sgranocchiano tutto il giorno cose non necessarie. Abbiamo fatto diventare primari tanti bisogni secondari. Eliminare tutto questo "superfluo" a favore di ciò che è "necessario". E' un semplice discorso di salute fisica, prima che discorso spirituale.  
*Nella mia alimentazione quanto c'è di superfluo e quanto di necessario?*  
Per riuscire a contemplare occorre recuperare la propria umanità sobria, attraverso una costruzione lenta, ma decisa. Riguardo ai pasti: mettere ordine negli inviti. Curare i pasti anche quando si è soli. Chiedersi, anche se ci sembra strano: *come mangio tutti i giorni? Rispetto gli orari?* E' uno dei primi gradini della vita spirituale.
- **L'attività fisica.** Attenzione ai due estremi: il corpo "palestrato" e il corpo "beati i pacifici". Dare tempo anche al proprio corpo, perché goda del movimento necessario, perché nel movimento custodisca la propria efficienza. Dà forza e carattere. E' chiaro che ognuno fa quello che la sua condizione anche di salute gli permette.

**Se non "mettiamo ordine" in questi tre aspetti elementari della nostra vita, come possiamo pretendere di mettere ordine nella nostra anima? E' molto importante anche "stare bene"!**

Non ci sembra strano questo discorso così concreto e semplice. Piuttosto facciamo il nostro esercizio quotidiano. Domani chiederemo al Signore, nella preghiera, queste grazie. Poi riprenderemo il cammino. Passo dopo passo scopriremo che ogni vero "discepolo" di Gesù è sempre anche un uomo equilibrato e maturo.