

Questa catechesi verte sul tema del Dominio di sé.

Il termine utilizzato per “dominio o padronanza di sé” è enkráteia: parola composta da prefisso –en che significa “in, dentro, su” e da krateia che significa “forza, potenza, dominio” quindi significa “che possiede il potere, forte, che ha padronanza o il possesso di, continente, auto-controllato”.

Questo termine è piuttosto raro nelle scritture tanto che lo troviamo solo 3 volte nel NT in Atti 24,25; Gal 5,23; 2Pt 1,6

Il passo principale a cui guarderemo è quello di galati 5 in cui il dominio di sé è elencato come uno dei frutti, o meglio si parla di frutto dello Spirito, non di frutti, uno stesso frutto che ha diverse sfaccettature.

Il dominio di sé è uno spicchio del frutto dello Spirito (pensate agli spicchi di un’arancia), come se il frutto dello Spirito fosse un unico “blocco”, equilibrato, dove ogni sfaccettatura è messa in gioco e dove ci dev’essere una crescita più o meno simultanea di ogni parte.

Paolo nella lettera ai Galati nel capitolo 5 sembra fare una sorta di paragone tra le opere della carne e il frutto dello Spirito:

Galati 5,19-22 “Ora le opere della carne sono manifeste: fornicazione, impurità, libertinaggio, idolatria, magia, inimicizie, rissa, gelosia, ire, rivalità, divisioni, sette, invidie, ubriachezze, orge e le cose simili a queste, le quali preavviso a voi, come già feci, che coloro che compiono tali cose non erediteranno il regno di Dio. invece il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; contro tali cose non c’è legge.”

Qui Paolo a un primo sguardo sembra proprio contrapporre, quasi in contrasto, le opere della carne con il frutto dello Spirito ed è interessante soffermarsi sui termini.

Si parla di opere della carne, opere cioè di un meccanismo di azioni, di attività, che sono il punto di partenza di un agire che porta delle conseguenze, e confronta le opere (il fare) con il frutto.

Paolo usando l’immagine del frutto sottolinea che questo non implica un punto di partenza dato da un azione ma si tratta del “prodotto” di un naturale processo di crescita che arriva a compimento, a maturazione.

La pianta si sviluppa, cresce, si infoltisce poi mette i fiori e poi arriva il frutto, quindi il frutto è potremmo dire il prodotto “finale”, il risultato, la conseguenza dell’azione dello Spirito.

E questa differenza è sostanziale perché allora il frutto dello Spirito, e ciò che è elencato come tale, non è il punto di partenza dal quale deve partire il mio agire ma potremmo dire che è conseguenza di un vivere lo Spirito.

E qui già c’è qualcosa da chiarire perchè si possono creare dei fraintendimenti tra carne e Spirito e infatti appena ho iniziato a fare qualche ricerca mi sono accorta che molto veniva quasi “superficializzato” riducendo tutto alla concezione negativa della carne intesa come debolezza, peccato, logica del mondo, come l’invito a sopprimere le proprie pulsioni e i propri istinti, soprattutto quelli sessuali, per “annullare” la carne (sarx) come se la carne indicasse tutto ciò che nell’uomo è peccaminoso e che mortifica l’uomo, per poter così crescere nello Spirito come tutto ciò di virtuoso o di ciò che nobilita l’uomo.

Questa è una logica un pochino moralistica che ha più a che fare con l’eco culturale che con la scrittura, e se ci pensiamo bene anche noi portiamo gli strascichi di questo pensiero.. io ho fatto le scuole dalle suore e il peccato alla quale ponevano mooolta attenzione era tutto ciò che aveva a che fare con il sesso, i famosi desideri carnali..

..nulla di più sbagliato e contorto..

E infatti Paolo utilizza il termine carne un’infinità di volte e con diverse sfaccettature, lo usa sia per indicare la debolezza, ma anche per indicare l’uomo in senso fisico, lo usa nel senso di stirpe, e non

ha questa divisione carne/spirito o corpo/anima.. quella arriva da Platone con l'idea che l'anima fosse intrappolata nel corpo e che quest'ultimo dovesse liberarsi da questo scafandro per poter essere libero, questo dualismo come se carne e spirito fossero 2 poli in contrasto non è l'idea di Paolo.

Paolo non aveva assolutamente questa concezione negativa della carne, il cristianesimo non ha un'idea negativa della carne Gv 1,14 "e la parola carne divenne", Dio stesso ha scelto di farsi carne, Dio e carne nel progetto divino confluiscono in un'unica realtà, (il Progetto diventato carne, l'uomo compiuto) allora la visione cristiana della carne non può essere negativa.

Paolo stesso in 2 Cor 3,3 dice "poiché è noto che siete una lettera di Cristo redatta da noi, vergata non con inchiostro, ma con lo Spirito del Dio vivo, non su tavole di pietra ma su tavole che sono cuori di carne", qui carne e spirito sono in relazione, non in contrapposizione;

e ancora cap 4,11 "sempre infatti noi i viventi a morte siamo consegnati a causa di Gesù, affinché anche la vita di Gesù si manifesti nella nostra carne mortale" .. qui la carne è il luogo di manifestazione della vita di Gesù..

In Col 2,23 "Hanno parvenza di saggezza, in un culto secondo la propria volontà (tradotto con la loro falsa religiosità), umiltà e mortificazione verso il corpo, ma sono prive di valore perché ad appagamento (cioè saziato) la carne" ..qui carne è dato in senso negativo, ma cosa è il negativo che sazia la carne? La falsa religiosità e l'austerità verso il corpo.. quindi esattamente il contrario di ciò che pensiamo.. a noi per tanti anni hanno "insegnato" che una certa severità verso il corpo era in favore dello spirito (mortificazioni, illibatezza, pensiamo ai semplici fioretti come rinunce fisiche..) e invece qui Paolo dice proprio il contrario, ci dice che l'austerità verso il corpo è negativa perché sazia la carne, ci gonfia, ci fa sentire grandi, sotto sotto ci fa sentire migliori..

E c'è anche un altro aspetto: se una pentola bolle e io cerco di chiuderla sigillandola, probabilmente prima o poi scoppierà creando solo danno, e questo è quello che succede anche a noi, noi non siamo chiamati a "castrarci" ma a educarci, a imparare a conoscerci e a dominarci, a essere padroni di noi stessi.

Noi abbiamo in noi stessi gli istinti propri del mondo animale, pensate all'istinto di sopravvivenza ad esempio, "morte sua, vita mia", in caso di necessità o di pericolo noi siamo portati naturalmente a rispondere in modo animalesco.. ma siamo esseri viventi che si distinguono dagli animali sia per la capacità di pensiero (anche se i nuovi studi provano che di questo sono dotate anche altre specie viventi) ma ancora di più io penso per la possibilità della libertà..

Mi spiego meglio: se a un cane pesto una zampa il cane istintivamente ringhia o abbaia o morde o fugge, è una necessità data dall'istinto di sopravvivenza, l'uomo se gli pesti il piede può reagire mordendo, e capita spesso, oppure può educarsi ad agire potrei azzardarmi a dire "contro-natura", cioè scegliendo qualcosa di diverso dalla necessità, può morsicare, oppure può sorridere e chiedere "scusa spostati il piede che mi fai male?"

Se ci pensiamo bene alcune "proposte" di vita di Gesù di primo impatto sembrano e forse sono contro natura: amare i nemici, il perdono ..ma vi pare naturale che una madre perdoni o addirittura ami (come la persona più cara che ha) chi gli tortura il figlio.. ci vuole una forza da dio per questo! Ci vuole la forza dello Spirito..

Ecco perché si parla di frutto dello Spirito e non di opere.. perché noi siamo chiamati a guardare Gesù, a fare di noi Gesù, a essere Gesù..e questo automaticamente porta il frutto, sicuramente in me crescerà il frutto dello Spirito.

E questa è una piccola sfumatura. Io non intendo assolutamente negare l'impegno che una persona deve avere per dominarsi, io sono una cultrice dell'autocontrollo, ma questo non deve diventare il nostro obiettivo.

C'è un detto indiano che rende bene l'idea: una sera un anziano capo raccontò al nipote la battaglia che avviene dentro di noi.

Gli disse: "Figlio mio la battaglia è fra due lupi che vivono dentro di noi. Uno è il male, è rabbia, paura, preoccupazione, gelosia, invidia, dispiacere, autocommiserazione, rimpianto, rancore, avidità, falsità, senso d'inferiorità.

L'altro è il bene, gioia, amore, pace, speranza, serenità, umiltà, gentilezza, benevolenza, empatia, generosità, verità, compassione, fiducia.

Il piccolo ci pensò su un minuto e poi chiese: "Quale lupo vince?"

L'anziano rispose semplicemente: "Quello a cui dai da mangiare".

La stessa cosa Gesù ce l'ha detta con la parabola della zizzania in mezzo al grano Mt 13, 24-30.

Noi non siamo chiamati ad estirpare la zizzania che vediamo o che crediamo di avere in noi, noi siamo chiamati a vivere cercando il regno di Dio, cercando la verità, non di possedere la verità ma di essere nella verità "io sono la via, verità e vita" di essere in Dio e diventare Dio nel mondo.

Noi dobbiamo guardare al traguardo, e non perdere di vista l'obiettivo, noi dobbiamo guardare a Lui.

Questo perché si corre il rischio di centrarsi su se stessi, di prendere di mira i nostri difetti, di bloccare i nostri istinti e l'istinto bloccato corre il pericolo di accumularsi, di debordare e creare danni.

Un esempio: io sono un fiume, in me scorre acqua limpida, fresca.. poi c'è una forte pioggia, un pochino di sconvolgimento e insieme all'acqua arriva qualche tronco, qualche detrito, ..ma io sono fiume e la mia acqua deve essere limpida, allora blocco i detriti e li accantono ..accantona oggi, accantona domani.. prima o poi basterà anche un piccolo rametto perché la diga o l'intoppo sia tale che il mio fiume esondi.. creando danno, ..per tornare all'esempio di prima basterà che uno mi sfiori il piede per morsicarlo reagendo magari in modo spropositato e facendo pagare al povero malcapitato il conto anche per tutte le volte che altri mi hanno schiacciato il piede e io non l'ho digerito.

Ecco perché Gesù ci invita a non essere giudici di noi stessi, ecco perché Gesù ci dice che è il Padre il vignaiolo che pota, o meglio che purifica.

L'autocontrollo allora non va inteso come inibizione delle pulsioni, come attenzione maniacale di tutto ciò che si muove in noi, perché in noi c'è una parte buona e una meno buona, non siamo disgiungibili, a compartimenti stagni, non possiamo isolare ciò che di noi non apprezziamo, o ciò che giudichiamo sbagliato.

Gv 15, 1-4 "Io sono la vite, quella vera, e il Padre mio è l'agricoltore. Ogni tralcio che in me non porta frutto lo toglie, e ogni tralcio che porta frutto lo purifica affinché porti più frutto. Già voi siete puri per la parola che ho detto a voi; rimanete in me, e io in voi. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neppure voi se non rimanete in me"

..ma quanta serenità danno questi versetti?.. Il mio "compito" è essere in Dio, stare in Dio, poi io vengo "purificato" dal Padre stesso quando porto frutto, quando mi alimento dell'amore del Padre e produco a mia volta frutto, e produco a mia volta alimento d'amore per l'altro, e produco vita..

Rimanete in me e io in voi.. in noi c'è il sommo bene, l'amore con la A maiuscola ..sembra che Gesù ci dica guardate a questo, guardate a me.. non perdetevi a scrutarvi nella ricerca della perfezione, è l'accoglienza del mio amore che vi trasforma e vi porta alla perfezione dell'amore.

A questo punto si entra in intimità e in confidenza con Dio che allora in noi diventa Padre e Madre, e noi diventiamo figli di un dio padre e madre. Il figlio lo sappiamo è colui che somiglia al padre e il padre è lo stimolo alla crescita, ma sperimentiamo anche la parte materna di dio e la madre è la figura dell'amore incondizionato, colei che accetta e ama il figlio così com'è.

Allora in Dio ci sono questi due aspetti, c'è il Padre che ci stimola ad assomigliargli nell'amore, ma dall'altra c'è un'accettazione incondizionata di noi così come siamo, e questo è fondamentale perché il senso di inadeguatezza, di peccato, di essere sbagliati ci fa tenere le distanze.. da Dio e dagli altri.. non c'è niente di più castrante della paura di sbagliare, di non farcela.. di non essere accettati e amati per quello che siamo.

Da questo dobbiamo partire, dalla fiducia nel Padre, dall'accoglienza del suo amore, dalla fede, fede intesa come fiducia, affidamento e adesione.. è con la nostra risposta al dono d'amore che Dio ci fa che dimostriamo la nostra fede.

2Pt 1, 5-7 "Per questo, mettendo ogni impegno, aggiungete alla vostra fede la virtù, alla virtù la conoscenza, alla conoscenza il dominio di sé, al dominio di sé la pazienza, alla pazienza la pietà, alla pietà l'amore fraterno, all'amore fraterno l'amore!".

Alla fede si aggiunge la virtù che è una capacità, una forza interiore di impegno per riuscire a compiere il bene.. (l'idea di virtù come perfezione morale non esiste nel NT) e più entriamo in rapporto con Dio e più Dio si fa conoscere, ed è questa conoscenza di Dio che ci porta al dominio di noi stessi perché l'intimità e la confidenza con Dio Padre mi spinge a somigliargli nello sguardo, nel modo di vedere il mondo, e a "Scoprire che nello sguardo di Dio c'è posto per i feriti, gli affaticati, i maltrattati, gli abbandonati: che la sua forza e il suo potere si chiama misericordia" (Papa Francesco omelia 6.01.2017). Dio è perfetto nell'amore, fa splendere il suo sole sui buoni e sui cattivi, e nello sguardo di Dio c'è posto anche per i cattivi e gli ingrati.

Allora cambia la prospettiva, perché io mi domino non per essere bravo, bello e giusto ma perché pongo attenzione a te, perché l'amore in me mi spinge a prendermi cura di te, perché il cercare il bene mi spinge a fare il bene..perché io sento in me quel richiamo della misericordia del Padre che non posso fare a meno di viverla, perché va oltre la risposta dell'altro, perché diventa una mia necessità.

Se il dominio di sé è frutto dello Spirito, il mio agire è frutto dello sguardo del mio cuore.

Lc 6, 45 "l'uomo buono dal buono tesoro del cuore porta fuori la cosa buona, e l'uomo malvagio dal malvagio tesoro porta fuori la cosa malvagia; dall'abbondanza del cuore parla la bocca"

Se dominiamo il nostro pensiero allora di conseguenza avremo dominio anche sul nostro parlare e sul nostro agire.

E per questo però ci vuole allenamento e costanza.. Paolo fa il paragone dell'atleta, e un atleta non solo si prepara per la gara in sé, ma si sottopone ad una certa educazione completa della sua persona (sia nell'allenamento, sia nel fisico come ad esempio nell'alimentazione..)non si improvvisa atleta il giorno della gara, non reggerebbe lo stress..

Lo stesso vale per noi perché tutto parte dalle piccole cose, passo dopo passo, e dall'educazione del cuore; cuore non visto come la sede di emozioni e istinti (lo abbiamo già detto), ma come capacità di sguardo interiore, di sguardo sul modo in cui si pensa, si reagisce, si ragiona e si giudica, cuore come sede delle scelte e della libertà di determinazione.

E se vogliamo esercitare dominio su noi stessi dobbiamo avere la capacità di inabissarci nelle nostre profondità per scoprire ciò che abita il nostro cuore e pacificare, unificare la nostra interiorità.

Proverbi 4, 23 “con ogni cura vigila sul tuo cuore perché da esso sgorga la vita”. Per coltivare la scelta fatta di bene, di amore io devo impegnarmi a vigilare sui miei pensieri, ma per questo occorre un'educazione lenta, che dura ogni istante della nostra vita.

E questo è un importante passo perché le nostre idee e i nostri pensieri condizionano la realtà che viviamo, ..ma anche questo non è sufficiente per noi figli di Dio, perché anche dominarsi controllando la nostra volontà è un altro modo un pochino più subdolo per avere una forma di autocontrollo su ciò che faccio e ciò che dico, lo stesso discorso delle emozioni e delle pulsioni.. rischio di trovarmi in una mente affollata, impegnata a autoscrutarsi e a non avere altro spazio se non quello della catalogazione dei pensieri (tu buono puoi esserci, tu cattivo ti devo cancellare). Il rischio è di trovarmi in momenti di crisi (nel senso negativo del termine) e di rimanerci perché non ho ancora di salvezza.. mi spiego meglio. vi è mai capitato di ritrovarvi in momenti di crisi, di pensare: ho sempre cercato di agire bene, di comportarmi bene e mi sembra di essere in una macina, e mi sembra di non aver ottenuto nulla nella mia vita.. e avrò sbagliato qualcosa? A quel punto i pensieri sembrano ribellarsi e l'impegno per tenerli a bada diventa sempre più faticoso, e si rischia di diventare nevrotici..

Gesù dopo l'ultima cena si reca al Getsemani, letteralmente il “torchio degli oli”, il frantoio, (quante volte abbiamo la sensazione di essere in una macina)..e si mise a pregare.. e cominciò a rattristarsi e a angosciarsi cioè Gesù entra in momento di crisi forte perché se nelle tentazioni del deserto lui dato l'input alla sua vita, aveva tracciato il sentiero che intendeva seguire come Dio del servizio e non del potere, ora si ritrova davanti al risultato di aver perseguito quella strada.. e sembra un fallimento totale: i suoi amici che hanno vissuto con lui ancora non hanno capito niente, lui sta per morire solo, incompreso, in modo assurdo e secondo me si è chiesto “quale è l'immagine che con il mio agire rimane di Dio? Del Padre mio? ”

Più che della sua stessa vita secondo me questa è la tentazione davanti alla quale si è trovato Gesù. Per questo dice ai suoi amici “vegliate” che è un imperativo e significa abbiate attenzione spirituale, prontezza, resistenza, ma questo non basta.. e li invita a pregare.. pregare perché noi dovremmo arrivare a unificare il nostro pensiero al pensiero del Padre, siamo chiamati a essere svegli e vigili su noi stessi ..e a scrutare non noi stessi, ma a cercare di scrutare, di conoscere, di far crescere in noi il pensiero del Padre, di diventare “partecipi della natura di Dio” 2Pt1,4.

Perché se noi sentiamo pienamente nascere dalle nostre viscere, dal nostro profondo, dal nostro Spirito (che è quello di Dio), la verità della nostra vita, allora non c'è gioco che regge, non c'è tempesta che possa farci naufragare. Già è difficile superare i momenti di tentazione se crediamo fermamente e se sentiamo profondamente vero ciò in cui crediamo, figurarsi se si fanno le cose per compiacere gli altri o un dio.. le nostre scelte devono dipendere dal seguire e perseguire la verità in noi..che è Gesù..

Gv 14,21 “chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, è uno che mi ama. Colui che mi ama sarà amato dal padre mio e anch'io lo amerò e manifesterò a lui me stesso”. Uno è il comandamento nuovo, l'unico: “che vi amiate come io ho amato voi”, quindi questi comandamenti non sono delle leggi esterne all'uomo, ma è la realtà interiore di chi si sente profondamente amato e lo manifesta, concretamente con l'amore verso tutti gli altri.

La nostra formazione globale è il lavoro che compie lo Spirito, è Lui che trasforma e rende saldo il nostro cuore gv 14,26 “il consolatore, lo Spirito quello santo, che invierà il Padre nel mio nome, quello a voi insegnerà tutte le cose e farà ricordare a voi tutte le cose che ho detto a voi io”.

In noi in potenza c'è tutto, ma questo tutto non lievita senza la nostra volontà, senza la nostra scelta, senza il nostro contributo.

E credo che sia il nostro desiderio, la nostalgia di Dio, a mettere in atto tutto il meccanismo di crescita. Perché è ciò che basta a Dio per farsi conoscere. Gesù "dà lo Spirito senza misura" Gv 3,34, senza alcun limite se non quello che pongono gli uomini stessi: quanto più grande è la risposta dell'uomo nell'Amore tanto più grande è l'effusione dello Spirito.

Romani 12,2 "non conformatevi al secolo questo, ma trasformatevi col rinnovamento della mente per discernere in voi cosa è la volontà di Dio, il bene e la cosa gradita e perfetta"

..e si ritorna all'inizio di questa catechesi.. il vero dominio di sé è frutto dello Spirito perché arriva come conseguenza del vivere lo Spirito..

Questo è l'impegno che dovremmo avere e dove dobbiamo insistere: cercare di diventare uno in Dio, il resto è una conseguenza.

*Lisa*