



Catechesi agli adulti 2013-2014

I VIZI CAPITALI

SE LI CONOSCI,
LI VINCI!
L'IRA



PREGHIAMO INSIEME



SALMO 85

Sei stato buono, Signore, con la tua terra, hai ristabilito la sorte di Giacobbe.

Hai perdonato la colpa del tuo popolo, hai coperto ogni loro peccato.

Hai posto fine a tutta la tua collera, ti sei distolto dalla tua ira ardente.

Ritorna a noi, Dio nostra salvezza, e placa il tuo sdegno verso di noi.

Forse per sempre sarai adirato con noi,
di generazione in generazione riverserai la tua ira?

Non tornerai tu a ridarci la vita, perché in te gioisca il tuo popolo?

Mostraci, Signore, la tua misericordia e donaci la tua salvezza.

Facciamo chiarezza



L'ira non è semplicemente un vizio capitale
ma prima di tutto un
SENTIMENTO

**È QUELLA FORZA SPONTANEA CHE CI SPINGE
ALLA DIFESA QUANDO SIAMO ASSALITI,
RESPINGENDO LA FORZA CON LA FORZA**

Facciamo chiarezza



È una facoltà naturale, animale, e in quanto tale va regolata, poiché noi siamo dotati di razionalità. Essa diventa un vizio quando si impossessa di noi e noi perdiamo la libertà di reagire secondo il giusto.

<< Come la nebbia addensa l'aria, così il moto della collera intorbida la mente dell'iracondo. Come una nube che si frappone al di sotto del sole lo oscura, così il pensiero rancoroso ottenebra la mente>> (Evagrio

Pontico)

L'ira nella Sacra Scrittura



La bibbia distingue accuratamente tra

IRA DELL'UOMO



Chi è pronto all'ira commette sciocchezze,
il malintenzionato si rende odioso. (Pr 14,17)
Chi è collerico suscita contese,
chi è paziente calma le liti (Pr 15,18).

e

IRA DI DIO



Il Signore, il Signore, Dio
misericordioso e pietoso, lento all'ira
e ricco di amore e di fedeltà, che
conserva il suo amore per mille
generazioni, che perdona la colpa, la
trasgressione e il peccato, ma non
lascia senza punizione, che castiga la
colpa dei padri nei figli e nei figli dei
figli fino alla terza e alla quarta
generazione (Es 34, 6-7)

L'ira di DIO



Cosa comprendere quando nella scrittura leggiamo IRA DI DIO?

Dio è cattivo? Dio si inquieta? Dio ci punisce?

NO!

- 1) L'ira di Dio non è lesa maestà, ma è Dio stesso che mette in guardia Israele, il quale sta violando l'alleanza. Dio è un giudice che **NON** resta indifferente.
- 2) L'ira di Dio esprime il più delle volte la sua **PAZIENZA**. Alla minaccia segue sempre l'offerta di riconciliazione.

L'ira di GESU'



Si avvicinava intanto la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una **frusta** di cordicelle e **scacciò tutti fuori** dal tempio, con le pecore e i buoi; **gettò a terra** il denaro dei cambiamonete e ne **rovesciò** i banchi, e ai venditori di colombe disse: «**Portate via** di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!». I suoi discepoli si ricordarono che sta scritto: *Lo zelo per la tua casa mi divorerà*. Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «**Quale segno ci mostri per fare queste cose?**» (Gv 2, 13-18).



L'IRA DELL'UOMO



Il primo peccato dell'uomo mortale è un peccato d'IRA:

Il Signore gradì Abele e la sua offerta, ⁵ma non gradì Caino e la sua offerta. Caino ne fu molto irritato e il suo volto era abbattuto. ⁶Il Signore disse allora a Caino: «Perché sei irritato e perché è abbattuto il tuo volto? ⁷Se agisci bene, non dovresti forse tenerlo alto? Ma se non agisci bene, il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, e tu lo dominerai».

⁸Caino parlò al fratello Abele. Mentre erano in campagna, Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise. ⁹Allora il Signore disse a Caino: «Dov'è Abele, tuo fratello?». Egli rispose: «Non lo so. Sono forse io il custode di mio fratello?». (Gen 4,4-9)

L'IRA DELL'UOMO



Se l'ira è una reazione naturale, essa va regolata. Deve essere:

- a) **giusta nell'oggetto**, non mirando a punire se non chi lo merita e nella misura che merita;
- b) **moderata nell'esercizio**, non oltrepassando ciò che l'offesa commessa richiede e seguendo l'ordine voluto dalla giustizia;
- c) **caritatevole nell'intenzione**, non lasciandosi andare a sentimenti di odio, ma solo cercando la restaurazione dell'ordine e il pentimento del colpevole.

L'IRA DELL'UOMO



Un coltello che non taglia,
un bicchiere che cade,
il maltempo del mattino,
una coda sulla strada,
un cane che abbaia,
una mosca che ci vola intorno...

TUTTO PUO' ESSERE OCCASIONE D'IRA... ma
NON TUTTO DEVE ESSERLO E PUO' ESSERLO!!

I GRADI DELL'IRA



Possiamo distinguere nella manifestazione dell'ira 5 gradi:

- a) **moto d'impazienza:** uno si mostra di *malumore* alla prima contrarietà, al primo cattivo successo;
- b) **impeto di collera:** uno si irrita *oltre misura*, manifestando il malcontento con gesti disordinati;
- c) **violenza:** si sfoga non solo in parole ma anche con colpi;
- d) **furore:** è passeggera pazzia; non è più padrone di sé, ma usa parole incoerenti, gesti disordinati;

Il quinto grado: L'ODIO



e) degenera talvolta in odio implacabile, che non respira che vendetta e giunge fino a desiderar la morte dell'avversario.

L'ODIO :

- Vuole la distruzione
- Desidera il male e l'offesa del prossimo
- è insaziabile
- si rivolge al generale astratto

È la
condizione
del diavolo!

RADICI E ...FRUTTI



L'Ira deriva dalla

SUPERBIA e dall'**ACCIDIA**,

si nutre di **INVIDIA**,

genera

PIACERE ISTANTANEO e
TRISTEZZA PROLUNGATA, ma anche
risse, ingiurie, calunnie, bestemmie.

Un esempio di vittoria sull'ira: Il Cardinal A. I. SCHUSTER



FOT. G. FARBOLA

S. E. il Cardinale ILDEFONSO SCHUSTER
Arcivescovo di Milano

REGOLE DI DISCERNIMENTO DEGLI SPIRITI

A coloro che passano da un peccato mortale all'altro, il demonio comunemente è solito proporre piaceri apparenti, facendo loro immaginare dilette e piaceri sensuali, per meglio mantenerli e farli crescere nei loro vizi e peccati.

Con questi, lo spirito buono usa il metodo opposto, stimolando al rimorso la loro coscienza con il giudizio della ragione.

REGOLE DI DISCERNIMENTO DEGLI SPIRITI

In coloro che si impegnano a purificarsi dai loro peccati e che procedono di bene in meglio nel servizio di Dio nostro Signore, avviene il contrario della prima regola.

In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti; invece è proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimuovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene.

L'IRA, VIZIO SOCIALE



“Nessuna calamità è costata più cara al genere umano. Vedrai uccisioni ed avvelenamenti, reciproche infamie di colpevoli, distruzioni di città e stragi di intere popolazioni, vite di capi di Stato messe in vendita all’asta pubblica, fiaccole gettate nelle case, incendi non limitati alla cerchia delle mura, ma immense distese di territorio, rilucenti di fiaccole nemiche. Osserva le fondamenta di città notissime, ormai quasi invisibili: le ha abbattute l’ira; osserva tanti deserti, disabitati per miglia e miglia: li ha spopolati l’ira; osserva tanti condottieri, passati alla storia come esempi di un destino fatale: l’ira ne ha trafitto uno sul suo letto, ne ha ucciso un altro a mensa” (Seneca).

L'IRA, VIZIO SOCIALE



Ma pensiamo al

- *Terrorismo*
- *Nutrirsi di violenza*
- *Armi a portata di mano*
- *Scarso divario tra immaginazione e realtà (p.es. Columbine)*
- *Sport violenti*
- *Teppismo sportivo*

L'IRA, VIZIO ... parrocchiale?



“Quando domina la ragione e distribuisce pacificamente castighi, correzioni, rimproveri, anche se lo fa con rigore e severità, tutti le vogliono bene ugualmente e approvano il suo operato; ma se porta con sé l'ira, la collera, la stizza, che, dice S. Agostino, sono i suoi soldati, da amabile diventa piuttosto temibile e il cuore ne esce sempre maltrattato e calpestato”.

(S. Francesco di Sales, *Filotea*)

Le conseguenze dell'ira



- Profonda tristezza
- Distruzione di se stessi
- Distruzione dell'amicizia e degli affetti
- Schiavitù degli istinti

Alcuni rischi e fraintendimenti



1. Pensare di aver risolto il problema “esterno” → l’ira diventa superbia interiore, risentimento, rodimento.
2. “Ma io non mi arrabbio mai!”, ma poi internamente sono un rigorista moralista, giudico pesantemente.
3. “Sono mite e bonario”, ma... ho fatto compromessi con il male? Mi arrabbio almeno con le passioni malvagie?

QUALCHE RIMEDIO...



Dominare l'ira, ossia:

- Dominare l'esplosione primitiva
- Ricondurla a ragionevolezza
- Aumentare la capacità di distacco
- Eliminare parole dure e offensive

(“Vittoria sull'ira è il silenzio delle labbra pur nel turbamento del cuore” Giovanni Climaco)

QUALCHE RIMEDIO...



- Sublimare l'aggressività
- Giocare
- Fare sport (in modo gratuito)
- Attività fisica
- Dormire di più
- Musica e canto: “Canta che ti passa”
- Pensare ad altro
- Sorridere
- Senso di gratitudine

QUALCHE RIMEDIO...



- Compatire
- Meditare il vangelo
- Avere parole di mitezza (*“Mitezza vuol dire pregare con tutta tranquillità e serenità per il tuo prossimo che ti molesta”* G. Climaco)
- Esame di coscienza (sereno, senza adirarsi per la propria ira)
- Vincere i propri attaccamenti (cibo, ricchezza, onore)

QUALCHE RIMEDIO...



- Evitare le occasioni prossime di peccato
- Persone rissose
- Traffico stradale o situazioni di tensione
- Film e spettacoli violenti
- Non aspettarsi una buona condotta dagli altri (*“Non deve cambiare il mondo, ma devo cambiare io nel mondo”*)

QUALCHE RIMEDIO...



MA SOPRA TUTTI I RIMEDI...

LA CARITA'!

Di più, appena ti accorgi che ti sei lasciata andare a qualche atto di collera, rimedia con un atto di dolcezza, nei confronti della stessa persona con cui ti sei irritata.

Rimedio sovrano contro la menzogna, è correggerla subito, appena uno si accorge di averla detta; per la collera bisogna agire nello stesso modo: appena ti accorgi di esserci caduta, ripara subito con un atto contrario di dolcezza. C'è un detto che fa al caso nostro: la piaga recente si cura meglio.

(Filotea)

Preghiamo insieme



Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

Fa' che i miei piedi non siano mai fermi per protesta o per pigrizia
ma imparino a correre per annunciare il tuo amore e per offrire amicizia.

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

Fa' che le mie mani non siano mai pugni chiusi in segno di rabbia,
ma si aprano e si sporchino per servire,
siano generose nel donare e si congiungano per pregare.

Signore Gesù donami di diventare una persona mite.

Fa' che i miei occhi non lancino mai sguardi d'odio e di vendetta
ma sappiano commuoversi, intenerirsi e piangere per le sofferenze che
abitano la terra.

Preghiamo insieme



Signore Gesù donami di diventare una persona mite.
Fa' che le mie labbra non pronuncino mai parole che feriscono
ma siano sempre d'incoraggiamento e di sostegno per coloro che
tu mi metti accanto.

Signore Gesù, donami di diventare una persona mite.
Fa' che il mio cuore non sia mai indurito, incapace di accogliere
e di perdonare
ma si dilati per contenere tutti e benedire il mondo intero.
Amen.