

### Esempio 1: materiale per una relazione su castità e lussuria

- A. La causa principale dei peccati di lussuria sono le *occasioni di peccato* che si presentano agli *occhi*; quindi:
- Non guarderò mai la televisione da solo.
  - Stabilisco un orario per andare a letto e a quell'ora non acconsentirò mai a continuare a guardare la TV o ad andare online.
  - Non navigherò in Internet da qualche parte dove non posso essere visto da altri; userò filtri contro la pornografia e (se sono religioso) con software che rendano evidente ai miei superiori dove vado.
  - Non userò la "chat" o la userò esclusivamente in vista di altre persone o membri della famiglia.
  - Terrò d'occhio le riviste, i giornali, ecc.
  - Fuggirò da luoghi e ambienti pericolosi.
  - Taglierò questa o quella amicizia che è puramente superficiale e frivola.
- B. Un'altra causa principale della caduta nella lussuria è la *sensualità* (o mollezza dei sensi); quindi, per superare questo problema:
- Cercherò di essere mortificato nei miei pasti.
  - Farò penitenza corporale, per quanto mi è possibile, per mantenere il controllo del mio corpo.
  - Mi mortificherò nei sensi, privandomi di tanto in tanto di cose buone (per esempio, di guardare qualcosa di onesto, di sentire un profumo gradevole, di sentire il tocco morbido di qualcosa; non perché questo sia male, ma per *imparare a rinunciare a* qualcosa di lecito, che mi renderà più forte quando dovrò dire "no" a tentazioni illecite).
  - Manterrò la mia igiene corporea non cercando il comfort, ma fortificando la mia volontà: mortificando i miei sensi (per esempio, con uno spruzzo di acqua fredda nella doccia), dedicando un breve tempo alla mia pulizia personale, essendo ordinato nelle mie cose, ecc.
- C. Un'altra fonte di caduta nella lussuria è l'*ozio*; ecco perché:
- Cercherò di essere sempre impegnato, anche quando non ho obblighi (quindi, cercherò di fare buone letture, di praticare qualche hobby, di lavorare a qualcosa di pratico, ecc.)
  - Cercherò di fare almeno due volte alla settimana un po' di esercizio fisico (passeggiate, sport, ginnastica, ecc.).
- D. Molti cadono in peccati di lussuria come punizione per il loro *orgoglio*; quindi:
- Dovrò essere vigile su questo punto, cercando di essere sempre più umile; coglierò le occasioni per umiliarmi con lavori e occupazioni "basse" agli occhi degli altri (e anche ai miei occhi).
  - Chiederò a Dio la grazia di accettare con umiltà le umiliazioni a cui sono sottoposto dagli altri.
- E. Non posso quindi aspirare alla virtù della castità senza l'*aiuto di Dio*:
- Manterrò la comunione frequente (quotidiana, se possibile) e la confessione settimanale.
  - Non abbandonerò mai la devozione alla Madonna, soprattutto il Rosario quotidiano.
- F. La Scrittura dice che chi considera la natura del peccato e le conseguenze non pecca; quindi, chi considera la natura del peccato e le conseguenze non pecca:
- Considererò la malizia del peccato di lussuria, la degradazione che impone al mio corpo.
  - Mi ricorderò ogni giorno (soprattutto prima di andare a letto) che un giorno morirò e che non so quando, e che sarò giudicato per tutte le mie azioni, e che in base a ciò che ho fatto (bene o male) sarò salvato o condannato.
- G. La castità è una virtù che si acquisisce con atti positivi, anche se indiretti; pertanto:
- Sarò modesto nel modo di vestire.
  - Onesto nel modo di parlare e nei gesti (niente pacchianeria, niente vanità, niente ricerca di attenzione).
  - Prudente ed equilibrato nei rapporti affettivi con gli altri.
  - Sguardo pulito (guarderò ogni persona nel modo in cui vorrei che guardasse le mie sorelle/fratelli e mio padre/madre).
  - Chiederò la grazia della modestia e agirò con modestia in ogni cosa.

## **Esempio 2: materiale per un articolo su accidia e alacrità**

- A. L'accidia è la tristezza per le cose spirituali; quindi: chiederò di gioire delle cose spirituali (Messa, preghiera, prove, malattie, fallimenti). Per questo, includerò i miei fallimenti quotidiani nel mio ringraziamento quotidiano.
- B. L'accidia tende a farci trascurare, abbreviare o omettere gli atti spirituali, per motivi futili; perciò propongo:
- Per non abbreviare nessuno degli atti in cui l'accidia mi assale (ogni atto di pietà e di preghiera).
  - Non omettetele per nessun motivo che non derivi dall'obbedienza o dall'urgenza della carità o dei doveri pastorali,
  - Al contrario, cercherò di fare queste opere con perfezione.
- C. Acedia mi fa correre a finire ciò che non mi piace. Pertanto:
- Non mi affretterò a fare i mestieri che più mi ripugnano.
  - Darò alla preghiera il tempo che merita (ringraziamento dopo la Messa, esame di coscienza, preparazione alla Messa).
  - Non farò nessuna delle cose che mi piacciono di più se prendono il posto o il tempo di altre cose che ho come dovere di Stato.
- D. Sceglie i mestieri in base ai piaceri che procurano. Quindi: sceglierò le mie attività in base all'urgenza, all'utilità del mio prossimo o alla richiesta dei miei superiori.
- E. La figlia dell'accidia è la disperazione (ripugnanza o fuga da ciò che è difficile). Perciò: devo riempire la mia anima con la speranza di poter compiere le opere che Dio mi chiede, anche quando mi sembrano molto faticose o pesanti o impossibili da realizzare.
- F. Fa nascere la sfiducia nell'intraprendere ciò che sembra difficile. Perciò: affronterò con grande coraggio e generosità le opere puntuali della mia santificazione quotidiana.
- G. Genera risentimento e amarezza nei confronti di chi ci comanda o ci chiede cose che ci costano o che non ci piacciono. Pertanto:
- Avrò obbedienza e spirito buono verso chi mi comanda (superiore) o mi chiede di fare un lavoro che non mi piace; questo implica: non lamentarsi di ciò che viene comandato, non far notare che mi viene chiesto qualcosa di pesante o ingiusto (un modo per "vendicarsi" facendo sentire il superiore un tiranno).
  - Tratterò con squisita carità e pazienza coloro che mi chiedono cose che mi costano o che interrompono i miei piani (che, per questo motivo, tratto male, o perché non chiedono più o perché siano brevi).
- H. Essa genera "divagazione", curiosità, verbosità, irrequietezza corporea... in altre parole, "palliativi", diversivi con cui compensiamo la fatica del dovere. In quest'ordine farò del mio meglio per non distrarmi o cercare "evasioni" nei diversivi. La ricreazione la lascio al momento opportuno. Durante il tempo del lavoro o della preghiera, invece, mi sforzerò di fare bene il mio dovere.
- I. Per combattere la desolazione che accompagna alcuni atti spirituali, devo meditare sul valore e sull'importanza che questi atti hanno per la mia vita.
- J. Aumenta ciò che aumenta la carità (contro cui si oppone l'accidia):
- Devozione all'Eucaristia
  - La devozione alla Vergine.
  - Lettura e meditazione della Sacra Scrittura.
- K. La tentazione dell'accidia può essere una purificazione divina. Ecco perché: chiederò a Dio pazienza.... molta pazienza!

## **Esempio 3: materiale per una relazione su umiltà e orgoglio**

- A. L'umiltà nasce dalla giusta conoscenza di me stesso, dei miei peccati, dell'azione di Dio nella mia anima, e questa è una grazia che devo chiedere; quindi, devo farlo:
- Chiedere la grazia di crescere in umiltà

- Pregare le litanie dell'umiltà (del cardinale Merry del Val)
- B. E devo anche mettere in atto i mezzi per conoscere me stesso; per questo devo farlo:
  - Ricordare i miei peccati
  - Ricordando che tutto ciò che ho di buono Dio me lo ha dato gratuitamente
- C. L'orgoglio mi rende costoso obbedire, soprattutto a coloro che sono miei pari e miei inferiori; quindi devo farlo:
  - Obbedendo docilmente ai miei pari e inferiori
  - Chiedere a qualcun altro di dirmi cosa fare (cercare obbedienza)
- D. L'orgoglio mi fa sentire ingiustamente deriso e umiliato; in quest'ordine devo:
  - Sopportare in silenzio le derisioni e le umiliazioni
  - "Seguire la corrente" quando vengo preso in giro (imparare a ridere di me stesso)
- E. L'orgoglio mi porta a credere di essere superiore agli altri, a giudicare gli altri e a non saper accettare l'aiuto degli altri; pertanto, mi sforzerò di farlo:
  - Chiedere aiuto a un altro (consiglio, opinione, spiegazione)
  - Cercare la compagnia di coloro che sento "in ombra".
  - Non soffermarsi sui difetti degli altri.
  - Parlare bene degli altri
- F. L'orgoglio mi porta a cercare la vanagloria che gli uomini danno; perciò cercherò di farlo:
  - Non parlare di me stesso, soprattutto se è per elogiare me stesso.
  - Non ascoltare coloro che parlano bene di me.
  - Non dare la mia opinione se non mi viene richiesta o se non è necessaria.
- G. L'orgoglio mi rende difficile accettare i miei errori, quindi ne faccio un punto di forza:
  - Accettare silenziosamente le correzioni
  - Chiedere scusa personalmente a chi si è offeso
- H. Cristo è il modello supremo di umiltà; perciò devo contemplare l'umiliazione di Cristo nella Passione.
- I. L'orgoglio mi fa pensare a me stesso, a come gli altri devono pensare bene di me; quindi non mi soffermerò su me stesso.
- J. Per crescere nell'umiltà è necessario sapere cos'è e come si arriva a possederla; perciò leggerò e mediterò su questa virtù.