

*Intercessione:* **“J’invoco, mio Dio,  
roccia della mia salvezza” (cf Gal 89,27)**

Chiediamo che il frutto dello Spirito riempi ognuno di noi, le famiglie, i giovani, le nuove vocazioni.

Ti supplichiamo con umiltà e pieni di speranza...

**RIVESTICI DELLA TUA FORZA, SIGNORE!**

I giovani siano consapevoli che la castità è scelta dettata dall’amore...

Gli sposi accolgano il loro matrimonio come via di santità...

I preti vivano il celibato per il bene della gente loro affidata...

I consacrati siano instancabili nel dono di sé e nella preghiera...

I cristiani attingano da te coerenza e fedeltà alla propria vocazione...

Ogni uomo trovi risposta alle domande di senso del suo cuore...

.... (altre invocazioni)

Signore, consolazione di chi è fragile, tu ci ami e continuamente ti prendi cura di noi. Noi non possiamo scegliere te senza sostenere un minimo di lotta, senza rinunciare al nostro comodo torpore. Rivestici della forza del tuo Spirito. Donaci di saper fare violenza alle nostre cattive abitudini: pigrizie, impazienze, fantasticherie vagabonde... Donaci di esercitarci nella vigilanza per non lasciarci sorprendere da sentimenti e inclinazioni al male, per non lasciarci fuorviare dalla superficialità e dalla stanchezza.

Tu che ci avvolgi sempre con il tuo amore, da’ luce ai giovani perchè scelgano bene ciò che devono fare; da’ forza agli sposi e ai genitori perchè non abbiano paura delle fatiche e del futuro da costruire; da’ perseveranza a consacrati, sacerdoti e missionari perchè si compia per mezzo loro il meraviglioso annuncio del tuo vangelo.

Rendi i nostri cuori completamente liberi e puri, e aiutaci a vivere con pienezza alla tua sequela, per gustare come tuo dono ultimo la gioia che non avrà mai fine. Amen.

- Concludi con il Padre nostro.**
- Durante il mese poni in atto alcuni strumenti per la custodia del cuore e dei sensi.**

*pregare i comandamenti*

## CASTITÀ E DOMINIO DI SÉ

**“Chiunque ha questa speranza,  
purifica se stesso...” (1<sup>gr</sup> 3,3)**

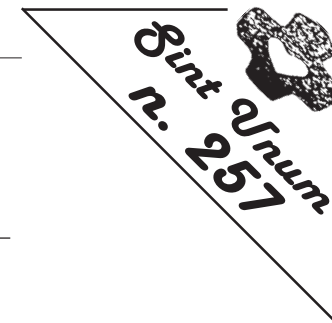
Il 6° comandamento, letto nel contesto biblico più ampio, ha per tutti una parola specifica sul modo di vivere la sessualità. “Chi vuole restare fedele alle promesse del suo Battesimo e resistere alle tentazioni, avrà cura di valersi dei mezzi corrispondenti: la conoscenza di sé, la pratica di un’ascesi adatta alle situazioni in cui viene a trovarsi, l’obbedienza ai divini comandamenti, l’esercizio delle virtù morali, la fedeltà alla preghiera” (CCC 2340). La sessualità ha bisogno della castità e del

dominio di sé, se vogliamo che diventi una equilibrata relazione “da persona a persona”, sia dentro che fuori il matrimonio. La castità esprime forza ed equilibrio; e aiuta a vivere la spinta sessuale nel rispetto degli altri e di sé, secondo la vocazione ricevuta. Alla castità si accompagna sempre il dominio di sé, per chi voglia vivere una sessualità equilibrata. Chiediamoli con una preghiera fiduciosa e perseverante, perché sono anzitutto frutto dello Spirito in noi.

Signore, sono davanti a te riconoscente e fiducioso, perché tu mi doni tutto e in ogni mio giorno si rinnovano i tuoi doni. Donami, Signore, la libertà di un amore puro e senza limiti, e la gioia di seguirti con tutto me stesso. Il tuo amore fedele non permetterà che io sia tentato al di sopra delle mie forze. La certezza che tu solo hai l’ultima parola sulle inclinazioni vere del mio cuore mi conforta, la limpidezza del tuo sguardo mi tranquillizza, la comprensione della tua mente mi rassicura, l’umanità della tua condivisione mi dà pace. Sono certo che il tuo sguardo infallibile e sicuro farà lievitare la mia coscienza fino alla verità; mi farà capire e apprezzare il valore di ogni gesto, di ogni parola, di ogni simbolo, di ogni affetto, di ogni legame, e mi farà capace di scegliere il bene (cf C.M.Martini).

*In un momento di silenzio affida al Signore le tue attese,  
poni nel suo cuore ogni tuo limite e debolezza. Poi prosegui:*

**Mi** affido a te, Signore, che sei forza nella mia debolezza, luce nelle mie tenebre, sollecitudine nelle mie pigrizie. Tu che mi conosci nell’intimo, custodiscimi nelle tue mani e poni in me il tuo santo Spirito di forza. Amen.





*Ascolto della Parola: "Il frutto dello Spirito è amore, dominio di sé" (Gal 5,22)*

Ogni stato o situazione di vita esige un suo modo di vivere la sessualità, nel rapporto con sé e con gli altri. "Il dominio di sé è pedagogia per la libertà umana. L'alternativa è evidente: o l'uomo comanda alle sue passioni e consegue la pace, o si lascia asservire da esse e diventa infeli-

ce. La dignità dell'uomo richiede che egli agisca secondo scelte consapevoli e libere, mosso da convinzioni personali, e non per cieco impulso o per mera coercizione esterna" (CCC 2339). Maturità e dominio di sé vanno fedelmente coltivati. Ascoltiamo come ne parla l'apostolo Paolo.

### Galati 5,13.16-22

<sup>13</sup>Voi, fratelli, siete stati chiamati a libertà. Purché questa libertà non divenga un pretesto per vivere secondo la carne, ma mediante la carità siate a servizio gli uni degli altri. <sup>16</sup>Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne; <sup>17</sup>la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste. <sup>18</sup>Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete più sotto la legge. <sup>19</sup>Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, libertinaggio, <sup>20</sup>idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, <sup>21</sup>invidie, ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi preavviso, come già ho detto, che chi le compie non erediterà il regno di Dio. <sup>22</sup>Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé.

### IL DOMINIO DI SÉ

Il «dominio di sé» è dono e insieme impegno personale. Dono di Dio e frutto del suo Spirito in noi, da chiedere nella

preghiera; impegno personale da rinnovare ogni giorno nel desiderio di una maturità sempre più vera.

### Siracide 18,30-32;37,27-29

<sup>30</sup>Non lasciarti dominare dalle passioni; metti un freno ai tuoi desideri. <sup>31</sup>Se ti concedi la soddisfazione della passione, essa ti renderà oggetto di scherno ai tuoi nemici. <sup>32</sup>Non godere una vita di piaceri, sua conseguenza è una doppia povertà.

<sup>37,27</sup>Figlio mio, nella tua vita controllati, ricorda che certe cose ti rovinano: non concedertele. <sup>28</sup>Difatti non tutto conviene a tutti e non tutti approvano ogni cosa. <sup>29</sup>Non essere insaziabile, sempre alla ricerca di ogni godimento.

Rileggi con calma i due brani biblici. Chiedi la luce e la forza dello Spirito per accogliere queste parole che devono guidare la tua vita. Fai poi i

### CINQUE MOMENTI DI PREGHIERA SU CINQUE PAROLE BIBLICHE

(dopo ogni parola stai in silenzio meditando, oppure prega le decine del rosario)

1. "Voi siete stati chiamati a libertà, purché questa libertà non divenga un pretesto per vivere secondo le passioni". Che idea hai di libertà? Pensi sia il diritto di concederti tutto? Sei convinto che la vera libertà si esprime solo nel fare il bene? Quali strumenti utilizzi per educarti alla libertà vera?
2. "Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne". Riesci a controllare i tuoi istinti, in particolare l'ira, l'ingordigia, il sesso? Che spazio fai all'impegno della castità? Utilizzi la riflessione, la preghiera, qualche rinuncia?
3. "Le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, libertinaggio, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere". Questo elenco ti infastidisce? o pensi che non sia il caso di badarci? Ti senti rappresentato da qualcuna di queste opere o forse ne

sei schiavo? Ti impegni a contrastarle?

4. "Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé". Senti in te la presenza dello Spirito che anche in te fruttifica in questo modo? Quale di questi frutti c'è nella tua vita e di quale invece hai più bisogno? Cosa fai in concreto per portare i frutti dello Spirito, anche a beneficio di chi ti sta accanto?

5. "Nella tua vita controllati, ricorda che certe cose ti rovinano: non concedertele". Senza l'autocontrollo e la castità non è possibile vivere la vocazione cristiana. Ti avvali dei mezzi quali la conoscenza di te, la pratica di un'ascesi adatta alla situazione in cui vivi, l'obbedienza ai comandamenti, l'esercizio delle virtù morali, la fedeltà alla preghiera... per crescere nella tua vocazione? Prega perché ogni uomo e donna vivano pienamente nella vocazione ricevuta.

**Rifletti...** "Il dominio di sé non lo si potrà mai ritenere acquisito una volta per tutte. Suppone un impegno da ricominciare ad ogni età della vita, anche se lo sforzo richiesto può essere maggiore in quei periodi in cui si forma la personalità, l'infanzia e l'adolescenza. La **castità** conosce leggi di crescita, che passano attraverso tappe segnate dall'imperfezione e assai spesso dal peccato. L'uo-

mo virtuoso e casto si costruisce giorno per giorno, con le sue ripetute libere scelte; per questo egli conosce, ama e compie il bene morale secondo tappe di crescita. La castità richiede l'acquisizione del dominio di sé, che è pedagogia per la libertà umana. L'alternativa è evidente: o l'uomo comanda alle sue passioni e consegue la pace, oppure si lascia asservire da esse e diventa infelice" (CCC 2342.2343.2338).