

VIRTÙ E VIZI

Dagli "Esercizi spirituali" di s. Ignazio di Loyola

[245] Per meglio conoscere le colpe commesse nei vizi capitali, si considerino i loro contrari, e così, per meglio evitarli, proponga e procuri la persona con santi esercizi acquistare e avere le sette virtù ad essi contrarie.

Umiltà

Vuole essere grande agli occhi di Dio per dar gloria a Lui e si affida alla sua grazia.

Crede all'amore di Dio per lui/lei.

Sa di essere nulla davanti a Dio.

Ringrazia e loda Dio per tutti i doni ricevuti.

Vuole riamare Dio servendolo sempre più e sempre meglio.

Riconosce l'amore degli altri per lui/lei.

Cerca in ogni cosa la volontà di Dio.

Accetta la correzione di Dio e degli altri.

Dialoga serenamente con l'autorità.

Generosità

Sa che i beni materiali e spirituali appartengono a tutti gli uomini e donne senza eccezioni o differenze.

Amministra i "suoi" beni come beni che gli sono affidati.

Destina una parte dei suoi beni ai poveri e una parte alla comunità/chiesa.

Tiene per sé e per la propria famiglia solo il necessario.

Presta denaro senza interesse.

Purezza

Educa se stesso/a nel vivere più serenamente possibile la propria corporeità e sessualità alla luce delle scienze e della fede/morale cristiana.

Vigila sulla sua sensibilità evitando immagini, letture, spettacoli, luoghi, conversazioni, battute, gesti ecc. che in sé e nell'altro/a possano indurre pensieri o impulsi disordinati e ambigui.

Si esercita nel rispetto dell'altro/a, imparando a crescere nella consapevolezza di sé insieme all'altro/a.

Cura la pulizia e l'igiene del suo corpo.

Veste in modo sobrio ed elegante, esprimendo la bellezza del suo corpo tempio di Dio.

Con esercizi fisici, sport, passeggiate ecc., mantiene il suo corpo sano e riposato.

Testi biblici

Sap 8,7

Ef 4,1-3

Rm 5,1-11

Fil 4,8

1Cor 13

Col 3,12-15

2Cor 6,3-10

1Tm 6,11

Gal 5,1.13-26

2Pt 1,3-11

Superbia

Pensa di essere "più" degli altri fisicamente, economicamente, culturalmente, spiritualmente.

Vuole stare sopra gli altri e li disprezza.

Confida solo nelle sue forze.

Si pone obiettivi irraggiungibili.

Ha sempre ragione e vuole sottomettere tutto e tutti alla sua volontà.

Dà molta importanza a quello che gli altri pensano di lui/lei.

Si stupisce che gli altri non riconoscano la sua grandezza e pretende la lode dagli altri.

Avarizia

Accumula con affanno beni materiali, culturali, spirituali. Dà con tristezza e a malavoglia.

Il denaro è il suo Dio. Vuole arricchire facilmente a volte utilizzando anche la disonestà.

Pensa che arricchirsi è un suo diritto e che nessuno può impedire o limitare questa libertà.

Crede che Dio vuole gli uomini diversi.

Confida nel denaro per "aprire tutte le porte", fare carriera, aggirare le leggi, vivere nel lusso e nei divertimenti.

Fa beneficenza quel tanto che basta a sentirsi a posto di fronte agli altri.

Lussuria

Si avvicina alle persone "accarezzandole" in modo tale da attirarle verso il male.

Stimola continuamente in sé e negli altri pensieri e immagini che si riferiscono alla sessualità.

Ha il culto del suo corpo che cura in modo eccessivo.

Il suo dio è il piacere, la gratificazione, il soddisfacimento dei suoi bisogni (fisici, psicologici, affettivi, culturali, spirituali, religiosi).

Temperanza

Domina il proprio appetito, prendendo i pasti nella quantità che più conviene per conservare la salute e le forze.

Si sforza di mangiare tutto, superando i capricci infantili.

Impara a fare la spesa, cucinare, ecc.

Trova maggior gusto nell'incontro con Dio e nel cibarsi della sua sapienza.

Rispetta il digiuno e l'astinenza proposti dalla Chiesa.

Pazienza

Perdona di cuore i maltrattamenti che riceve senza conservare rancore e dimostrando il suo perdono con gesti di pace.

Chiede perdono a Dio per colui che lo ha offeso.

Accoglie la scusa dell'altro/a senza chiedergli di più di ciò che l'altro/a può offrirgli.

Domina l'impulso del momento, evitando grida, insulti, discussioni accese, risse verbali o fisiche.

Confessa umilmente i propri peccati, anche quelli che ripete più volte, confidando nella grazia di Dio e impegnandosi con costanza nel superarli.

Cerca di superare e risolvere i conflitti prima in se stesso/a.

Benevolenza

Si rallegra e ringrazia Dio dei doni, talenti, abilità, virtù, ecc. degli altri come dei propri.

Desidera che gli uni e gli altri crescano per rendere gloria a Dio e per la salvezza di tutti.

Rispetta la libertà di Dio che tutto ordina al bene più universale.

Riconosce nel "di più" e "meglio" dell'altro/a i punti nei quali correggersi, crescere, ecc.

Laboriosità

Accetta la fatica e lo sforzo degli impegni quotidiani (fisici, mentali, spirituali, ecc.).

Considera ogni cosa di grande valore agli occhi di Dio e necessaria per il bene di tutti.

È pronto nel fare ciò che ha deciso o deve.

Fa le cose con "solennità" e "fino in fondo", curando i particolari e senza lasciare a metà.

Rimane fedele al suo impegno anche quando non avverte più l'entusiasmo iniziale.

Cerca di vincere la tristezza, la noia, ecc.

È puntuale, sa organizzare il proprio tempo e sa staccarsi da quello che fa.

Gola

Vive solo per mangiare e bere, gustare cibi raffinati, organizzare feste...

Rifiuta a priori certi cibi.

Ira

Conserva rancore, trovando tutti i motivi validi per giustificare il proprio risentimento.

Non ama essere contraddetto e subito si altera quando l'altro/a ha un parere diverso.

Ritiene inaccettabile chiedere scusa o perdono perché non vuole mostrarsi debole.

Elimina chi gli ha fatto del male, ostentando indifferenza e formalità.

Non accetta di scendere in profondità dentro di sé per capire le radici del suo comportamento.

Usa la violenza per impaurire, opprimere e ridurre l'altro/a in suo potere.

Giustifica la violenza come mezzo adeguato per la conquista e la difesa della ricchezza, del successo e dell'onore della propria famiglia, clan, partito, azienda, ecc.

Non cerca il perdono di Dio, anzi ritiene che stia dalla sua parte.

Invidia

Desidera ardentemente avere quello che hanno gli altri e che non può.

Mette in luce i limiti, elabora insinuazioni, inventa false accuse, ecc.

Accidia-Pigrizia

Vive nell'ozio, senza assumersi la responsabilità di sé e caricando gli altri dei suoi pesi.

Pensa di poter scegliere della vita solo le cose che richiedono meno sforzo.

Rimanda fino all'ultimo le cose da fare, sperando di poterle evitare.

Arriva sempre in ritardo agli appuntamenti.

Vive in modo disordinato, lasciandosi portare dagli avvenimenti della propria vita.

Evita di rafforzare la propria volontà.

Prende la vita come un gioco.

Non si stima abbastanza.