

Centro Interconfraternale Diocesano

LA SOBRIETA' COME STILE DI VITA

Introduzione e suggerimenti metodologici

In questo tempo di Quaresima, sostenuti dalla Parola di Dio, guidati dalle indicazioni pastorali del nostro Arcivescovo e incoraggiati dal Magistero della Chiesa, riscopriamo il valore della **sobrietà**. La scheda proposta in questo sussidio è parte integrante del cammino di formazione promosso dal Centro Interconfraternale Diocesano (CID).

La sobrietà è stile di vita. È impegno di testimonianza per i laici che hanno scelto di esprimere la loro fede secondo la dimensione propria delle confraternite.

Meditare sulla sobrietà evangelica ci aiuta a rivalutare anche il nostro modo di essere uomini e donne impegnati nella Chiesa e nella società, a guardare con "occhi nuovi" le nostre attività spesso legate a tradizioni che nel tempo sono state appesantite da "sovrastutture" e da ciò che non è essenziale.

Questo sussidio è stato immaginato per promuovere la riflessione personale e di gruppo.

1. CERCARE NEL VANGELO LE RADICI E IL SENSO DELLA SOBRIETÀ

Leggi attentamente il brano del vangelo e poi segui le indicazioni proposte.

a. Matteo 6,1-18

"Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli. ²Quando dunque fai l'**elemosina**, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. ³Quando invece tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, ⁴perché la tua elemosina resti segreta; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

⁵Quando **pregate**, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

⁶Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la



porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

¹⁶ E quando **digiunate**, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. ¹⁷Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, ¹⁸ perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà”.

b. Nel testo precedente sottolinea le parole che secondo te fanno riferimento alla sobrietà.

c. Condividere nel gruppo quali parole hai sottolineato e perché.

2. QUANDO E A CHE COSA FA BENE LA SOBRIETÀ

Leggi questo insegnamento di papa Francesco e poi segui le indicazioni proposte.

a. Enciclica “Laudato Si’ n. 223

“La sobrietà, vissuta con libertà e consapevolezza, è liberante. Non è meno vita, non è bassa intensità, ma tutto il contrario. Infatti quelli che gustano di più e vivono meglio ogni momento sono coloro che smettono di beccare qua e là, cercando sempre quello che non hanno, e sperimentano ciò che significa apprezzare ogni persona e ad ogni cosa, imparano a familiarizzare con le realtà più semplici e ne sanno godere.

Si può aver bisogno di poco e vivere molto, soprattutto quando si trova soddisfazione negli incontri fraterni, nel servizio, nel mettere a frutto i propri carismi, nella musica e nell’arte, nel contatto con la natura, nella preghiera.

b. Confronta queste due frasi del Papa:

<p><i>“Si può aver bisogno di poco e vivere molto”</i></p>	<p><i>“Più il cuore della persona è vuoto, più ha bisogno di oggetti da comprare, possedere e consumare”.</i></p>
--	---

Quali differenze e quali conseguenze?



c. “La sobrietà, vissuta con libertà e consapevolezza, è liberante”.

- Cosa diventa la sobrietà senza “libertà” e “consapevolezza”?
- Cosa aiuta a crescere in questa libertà e consapevolezza?

d. Sottolinea nel testo precedente (punto a) i frutti positivi della sobrietà. La tua confraternita cosa promuove per potenziare questi aspetti positivi?

3. PREGHIAMO

Ti lodiamo, **Padre**, con tutte le tue creature,
che sono uscite dalla tua mano potente.
Sono tue, e sono colme della tua presenza
e della tua tenerezza.

Figlio di Dio, Gesù,
da te sono state create tutte le cose.
Hai preso forma nel seno materno di Maria,
ti sei fatto parte di questa terra,
e hai guardato questo mondo con occhi umani.
Oggi sei vivo in ogni creatura
con la tua gloria di risorto.

Spirito Santo, che con la tua luce
orienti questo mondo verso l'amore del Padre
e accompagni il gemito della creazione,
tu pure vivi nei nostri cuori
per spingerci al bene.

