

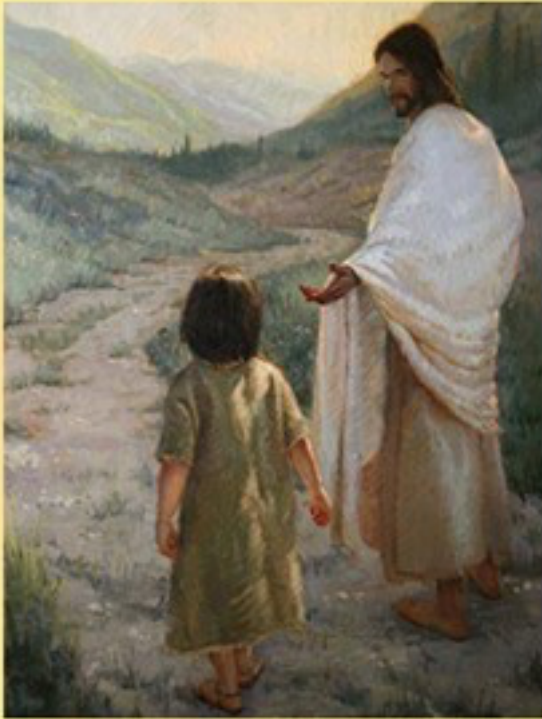
*Meditazione di Padre Giorgio Maria Faré*

**“L’equilibrio”**

# **CAMMINO DI PERFEZIONE**

**S. Teresa di Gesù**

**Parte 31 — 1 dicembre 2023**





## Dal Vangelo secondo Luca [Lc 21, 29-33]

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli una parabola:

«Osservate la pianta di fico e tutti gli alberi: quando già germogliano, capite voi stessi, guardandoli, che ormai l'estate è vicina. Così anche voi: quando vedrete accadere queste cose, sappiate che il regno di Dio è vicino.

In verità io vi dico: non passerà questa generazione prima che tutto avvenga. Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno».



*Sia lodato Gesù Cristo! Sempre sia lodato!*

Eccoci giunti a venerdì 1 dicembre 2023. Oggi è il primo giorno del mese di dicembre e sarà anche il mese nel quale celebriamo il Santo Natale, nel quale vivremo anche l'ultimo giorno dell'anno — momento sempre importante — con il canto del *Te Deum* per tutto quello che abbiamo ricevuto. Sarà il momento di fermarci, di sostare davanti al Signore, alla Vergine Maria, per fare il punto della situazione, per impostare il nuovo anno. Un mese, questo, veramente intenso, molto denso; sarà il mese nel quale anche festeggeremo l'Immacolata Concezione di Maria, insomma, tante date, molto belle, molto significative; quindi, cerchiamo di vivere bene questo mese di dicembre.

Oggi è il primo venerdì del mese, quindi raccomando in modo speciale la pratica dei Primi Nove venerdì del mese. Questo mese — vi ricordate — finiremo anche il secondo ciclo dei Quindici venerdì consecutivi di don Tomaselli, anche questo vivremo; insomma, tante cose molto belle.

Per chi avesse bisogno, chi ancora magari non conosce bene i Primi venerdì del mese, può andare sul sito [veritatemincaritate.com](http://veritatemincaritate.com): scendete fino alla scritta “Vuoi scaricare i libri e i PDF di p. Giorgio Maria Faré?”. Cliccate sul tasto “clicca qui” e verrete portati a una pagina con tutti i miei PDF, lì trovate il PDF con la copertina verde con l’immagine dei Sacri Cuori di Gesù e Maria, dove sono raccolte le tre devozioni: i Primi Sei giovedì, i Primi Nove venerdì e i Primi Cinque sabati del mese.

Abbiamo ascoltato il Vangelo della Santa Messa di oggi, tratto dal ventunesimo capitolo del Vangelo di san Luca, versetti 29-33.

Continuiamo la nostra lettura e meditazione del libro di Santa Teresa di Gesù, *Cammino di perfezione*. Siamo arrivati al capitolo undicesimo.

## **CAPITOLO 11**

*Ancora della mortificazione, e parla di quella che si deve praticare nelle malattie.*

**1 — Lamentarvi continuamente per ogni leggera indisposizione non mi pare perfetto, sorelle. Se potete sopportarla in silenzio, fatelo senz’altro! Quando il male è grave, si manifesta da sé e in tutt’altra maniera che non lo facciate voi con i vostri lamenti. Ricordatevi che siete in poche; e se tra voi vi è amore e carità, basta che una abbia questo malvezzo per essere di pena a tutte le altre. Chi è veramente malata lo dica e prenda i rimedi necessari. Se non è dominata dall’amor proprio, proverà tanta pena per ogni specie di sollievo che non si avrà affatto da temere che li prenda senza bisogno o si lamenti senza motivo. Perciò non parlare e non**

**prendere i rimedi in caso di necessità sarebbe peggio che prenderli senza bisogno; e malissimo farebbero le sorelle se non mostrassero all'ammalata tutta la loro compassione.**

Ecco, vedete, quello che già vi dicevo e vi mostravo nei capitoli precedenti: il grandissimo equilibrio di Santa Teresa di Gesù. Vedete come lei è lontana dall'offrire il fianco a coloro che disprezzano la cura del corpo e della salute (e ci sono); da coloro che banalizzano il male fisico e spirituale, che devono fare i super uomini o le super donne, che stanno male e dicono: “No, ma io non ho niente, no ma io sto benissimo; uff, cosa vuoi che sia... uff, ma mica sto a guardare queste cose; uff, ma si vabbè...” Banalizzano! La trasandatezza di fatto è sintomo di accidia, è sintomo di questo disordine della gestione del proprio benessere. C'è un disordine nella gestione del proprio benessere in negativo — come quello che sto dicendo — e c'è una gestione del proprio benessere, disordinata, in positivo; anche quella non va bene, perché tutte e due sono lontane dall'equilibrio.

Stavo dicendo che Santa Teresa non offre il fianco né a coloro che disprezzano la salute (gli accidiosi, i finti umili), e neppure “a coloro che si lamentano per ogni piccola indisposizione” — l'abbiamo visto proprio nei giorni scorsi — cioè ai “frignoni”, a coloro per i quali basta che ci sia un piccolo problema, una piccola stanchezza, una piccola indisposizione e subito sembra che caschi il mondo. Quando stanno male loro, si ferma l'universo. Anche in questo caso è sbagliato, perché anche in questo caso abbiamo un disordine, abbiamo un eccesso: diverso, esattamente opposto, a quello precedente.

Santa Teresa si pone — esattamente come ogni santo — in una situazione di equilibrio. Allora, da una parte lei dice: impariamo a saper soffrire un pochino anche in silenzio: non c'è bisogno di lamentarsi sempre, non c'è bisogno di lamentarsi per ogni cosa. Noi ci lamentiamo anche quando andiamo a fare la spesa al supermercato; ci lamentiamo se c'è la coda; ci lamentiamo se quello davanti impiega un po' di più; ci lamentiamo se al semaforo non abbiamo davanti Niki Lauda, che appena scatta

il verde decolla; noi siamo molto lamentosi. Ci sono persone che sembrano delle pentole di fagioli, che sbuffano per ogni cosa, che brontolano dentro e fuori in continuazione: i lamentosi, i frignoni... Quindi, basta un nonnulla e subito cominciano...

Santa Teresa dice: stai tranquillo perché, quando il male è grave, di fatto si manifesta e, d'altra parte — ecco l'equilibrio — chi sta male, lo dica e prenda i rimedi necessari. Vedete la semplicità! La semplicità che è disarmante: chi è veramente malato, lo dica: "non sto bene"; corriamo ai ripari, troviamo la soluzione a questo malessere, a questa malattia, a questa patologia. E quindi curati. Hai la febbre alta? Prendi l'antipiretico. Hai lo stomaco che ti brucia? Non devi farti venire un'ulcera, cura lo stomaco, cura la tua gastrite. Sei dolorante alle ossa, perché hai l'artrosi o non so che cosa? Cerca il rimedio necessario, e via di seguito; curati!

Avere cura della propria bocca, dei propri denti, per esempio, è anche un gesto di grandissima furbizia perché, se tu ti lavi i denti e te li curi ogni volta che mangi, è chiaro che poi non lascerai i milioni ai dentisti, capite, perché poi se ti viene la carie, se ti parte un dente, poi sono centinaia e centinaia e centinaia e migliaia di euro che vanno. Pensate a quanto costa fare un'otturazione, non parliamo una devitalizzazione. Perché poi, capite, inizia il giro: il dente cariato finisce per essere devitalizzato, poi col dente devitalizzato ti propongono di fare la corona, poi, se non va bene, ti propongono l'impianto, e via di seguito; e sono migliaia e migliaia e migliaia di euro. Pensate quanto costa, banalmente, andare a fare un'igiene orale, pulirsi i denti; che ha uno scopo preventivo anche quello, per evitare il peggio. Ebbene, l'uso banale dello spazzolino — che banale non è, perché infatti non è che siano in molti ad avere una igiene orale costante, fatta bene — evita che poi dopo tu debba andare a spendere centinaia e centinaia e migliaia di euro dal dentista; è anche una questione di intelligenza, no? È anche una questione di povertà, perché certo che costa molto di più, ogni volta, aver cura dei propri denti — adesso sto facendo l'esempio dei denti, ma potete applicarlo a tutto — e certo costa di più che non dire: "Vabbè cosa mi interessa andare in giro

con lo spazzolino, che tanto...”. Eh, certo... poi però bisogna correre, perché i denti marciscono. L’aver cura, invece, paga, perché poi non devi andare a perdere tempo, ore e soldi.

Se io mangio in modo spropositato tutto quello che voglio, quanto voglio, e nel modo che voglio e tutte le volte che voglio, eh, capite... se poi dopo sono più largo che alto, è chiaro che poi cosa succede? Poi partono i problemi al cuore; poi partono i problemi alle coronarie; poi parte il problema del colesterolo; poi sicuramente arriva il diabete; poi parte il problema alla pressione, che ti si alza in modo spropositato, poi fatichi a respirare, poi c’è tutto il problema della circolazione.

Se io fumo... prendiamo questo vizio... è un vizio, siamo tutti d’accordo che è un vizio, si chiama: il vizio del fumo. Su ogni pacchetto delle sigarette, almeno di quelli che vidi io ai miei tempi, adesso non ho più avuto modo di vederle ma, mi ricordo, quando andavo all’università, si vedevano questi pacchetti di sigarette con scritto in caratteri cubitali “Il fumo nuoce alla salute, fa venire i tumori...”, te lo scrivono anche! “E io fumo!” Non è intelligente!

A parte che è un vizio e, come tutti i vizi, andrebbe estirpato, ma, prima di tutto, non è intelligente, perché mi faccio del male da solo. Andate a chiederlo a un otorinolaringoiatra, andate a chiederlo a uno pneumologo che cosa vuol dire fumare, che cosa comporta il fumo! E poi fa del male a te e agli altri! Perché io non sono un dottore, ma ho letto che il fumo passivo fa più male del fumo attivo; quindi, io che respiro il tuo fumo, e non fumo, sto più male di te che lo fai.

A quanti danni fisici vado incontro per il fumo! Andate a verificarlo. E quante malattie mi possono venire, a causa di questo vizio! Che vantaggio ho, che cosa ne ottengo, a fumare? A parte il puzzo... perché uno puzza. Quando uno fuma, puzza, c’è poco da fare: puzzano i vestiti, puzza la casa, puzza tutto. Quando vai a benedire una famiglia, e dentro fumano, almeno a me, mi si blocca il fiato in gola, non riesco neanche a entrare. Dà proprio fastidio l’odore del fumo che impregna tutto! Puzza! Il fumo puzza, c’è poco da fare; infatti, si dice “c’è puzza di fumo”; non

si dice “c’è il profumo del fumo”, “c’è puzza di fumo in questa camera, bisogna aprire, perché puzza”. Che vantaggi ne ho? Non c’è una sola, neanche mezza, ragione positiva a sostegno del fumare, ma tutte sono contro. Perché proprio non produce niente di buono, non fa niente; in più, a questo si aggiunge il costo!

Guardate, adesso che ne sto parlando, — voi direte: “Ma, padre Giorgio cosa c’entra tutto questo?” — sono andato su Internet a guardare quanto costa un pacchetto di sigarette. Poi dipende dalle marche ma qui dice che può arrivare a costare, per esempio, 5,20€. Un pacchetto da venti di queste sigarette che sto guardando, costa 3,60€. Mi sto facendo una cultura... Allora: questa marca 5,50€, un’altra marca 5€, un’altra marca 4,80€ (sono marche abbastanza famose). Benissimo, allora uno compra il suo pacchetto di sigarette, che abbiamo visto può arrivare a costare anche cinque euro... io con cinque euro, vado a comprare un gelato che non vi dico! E fa bene, non fa male: un gelato buono, fa bene, è quasi sostitutivo di un pasto. Uno dice: “devo fare la mia merenda”, oppure “non ho fatto colazione”, a metà mattina cosa faccio? Mah, ho voglia di qualcosa di fresco, mi prendo un bel gelato. Quelli, sapete, buoni, delle gelaterie artigianali; fa bene, c’è dentro tutto, è completo. Ti fa bene mangiare un buon gelato, oltre a rinfrescarti. Almeno sono soldi spesi bene. E poi nessuno mangia un gelato tutti i giorni. Questi, invece, che hanno il vizio del fumo, se va bene spendono cinque euro al giorno circa, perché un pacchetto di sigarette gli dura un giorno, magari un giorno e mezzo. Se io devo comprare un pacchetto di sigarette di circa cinque euro al giorno, su un mese di trenta giorni io spendo centocinquanta euro; se io poi prendo questi centocinquanta euro e li moltiplico per dodici mesi, io in un anno ho speso milleottocento euro di sigarette: uno stipendio! Uno stipendio, più o meno, è andato per le mie sigarette.

Allora io adesso pongo una domanda — ve l’ho già fatta questa cosa, ma la ripongo — se siamo in presenza di un sacerdote, di un consacrato o di una consacrata che fuma, la mia domanda è: “Questi soldi dove li ha presi?”. Non lavora! Il sacerdote non lavora, non va in fabbrica o non so che cosa... ecco: questi soldi, dove li ha presi? Capite? È giusto che

il frutto di un'elemosina — Santa Teresa ha già parlato di queste cose nei capitoli precedenti quando ha parlato della povertà, io ho aspettato questo momento perché mi sembrava opportuno parlarne qui — è giusto che io, per un vizio, ripeto, per un vizio, che è tutto danno e niente beneficio, che fa male a me e fa male agli altri, che è spreco totale, assoluto, di energia e di denaro, è giusto che io, per questo vizio, usi l'elemosina degli altri? Quella persona fa un'elemosina e io userò parte di quell'elemosina per un vizio, che fa del male, che mi fa male, e che fa male agli altri. No, non è giusto. La risposta è semplice: non è giusto.

La stessa cosa la possiamo mettere all'interno di una famiglia: è giusto che questa famiglia venga defraudata, come famiglia, di una cifra così elevata, che si potrebbe impiegare per metterla via per il futuro dei figli, che si potrebbe impiegare per andare a fare una vacanza, che si potrebbe impiegare per comprare una cosa utile in casa, che la si potrebbe impiegare per fare un atto di carità verso qualcuno che ne ha bisogno, che la si potrebbe impiegare in mille altri modi assolutamente belli, utilissimi; è giusto che questa famiglia venga defraudata di una cifra del genere, per un vizio? No, non è giusto.

Io non scopro l'acqua calda, non sono Cristoforo Colombo, che uno dice: "Mamma mia, padre Giorgio, che intuizione geniale, ha visto l'America, l'ha trovata, nessuno c'era arrivato prima di lui". Ovviamente, evidentemente no, tutti possiamo arrivare a dei ragionamenti così banali, proprio da bambini delle elementari. Però, la cosa strana è: primo, che non se ne parla mai; secondo, che, se anche ci arriviamo, continuiamo imperterriti su questa strada sbagliata.

È questa la cosa strana, perché tutti ci arrivano, nessuno può smentire quello che ho detto, nessuno. Quello che vi ho detto è auto-evidente, non può essere smentito, nessuno può venirmi a dire: "No, lei ha sbagliato, perché fumare fa bene". Non lo può dire nessuno, nessuno! Nessuno può dirmi che l'utilizzo del fumo non è uno spreco di denaro, non lo può dire nessuno, perché ti dicono tutti, invece, che lo è; ma, ciononostante, lo si fa lo stesso. Non ha dentro un grammo di bene, è solo male, solo danno, solo vizio, eppure lo si fa; addirittura usando soldi che magari non sono



neanche i nostri — “nostri” nel senso che sono il frutto del mio lavoro — e comunque, se anche lo fossero, io li ho, non per usarli male, ma per usarli nel modo migliore.

E questo per dirvi un vizio: il vizio del fumo; potrei citarvi il vizio dell'alcol, il vizio del bere, potrei citarvi il vizio del drogarsi, stessa cosa! Sono tutte varianti del vizio. Il vizio del gioco, dello scommettere; devo usare i soldi per il gioco e quindi perdere cifre incredibili; cos'ha di bene? Niente, solo male, per me e per gli altri; eppure, lo faccio. Bere, cos'ha di bene? Niente, solo male; eppure, lo faccio; ubriacarmi fino a morire io e gli altri, magari facendo un incidente stradale e magari scappando via. Quanti vizi ci sono, quanto male fanno; eppure, li si fanno.

Il cammino di perfezione ci impone, se lo vogliamo fare, di tagliare questi vizi. San Giovanni della Croce dice che non è importante se l'uccellino è trattenuto a terra da un filo o da una catena, ciò che conta, è che è tenuto a terra, questo è quello che conta.

Quindi, Santa Teresa dice: se uno sta male, si prenda i suoi rimedi e dobbiamo stare attenti all'amor proprio, perché l'amor proprio può giocare un ruolo importante, anche in questo caso. Lei dice: devi stare attento, perché l'amor proprio deve essere tenuto a bada e avrai la cartina tornasole che lo stai tenendo a bada quando tu proverai pena a cercare dei sollievi che di fatto non ti servono, perché sei incapace a stare dentro una sofferenza, che invece può essere utile.

Per esempio, uno dice: siamo in Avvento, siamo in Quaresima, qual è il tempo più bello per liberarmi da un vizio? E ognuno può avere il suo vizio: il vizio di mangiare troppo; il vizio di mangiare male; il vizio della gola — che poi è un peccato capitale — mangiare dolci a sproposito, mangiare dolci che so già che mi fanno male perché non sto bene, questo è vizio, certo che è un vizio; è un vizio terribile, che causa danni: il non rispettare quanto mi viene imposto per la mia salute.

Santa Teresa scrive:

**Perciò non parlare e non prendere i rimedi in caso di necessità sarebbe peggio che prenderli senza bisogno...**

Attenzione! Questa è Santa Teresa! Questa è Santa Teresa! Incredibile!

**...e malissimo farebbero le sorelle se non mostrassero all'ammalata tutta la loro compassione.**

Vedete? Lo sentite l'equilibrio? Vedete come Santa Teresa vuole evitare gli estremi, da una parte e dall'altra. Per cui: se non c'è necessità, è inutile che tu stai lì a lamentarti; se non c'è necessità, è inutile che prendi rimedi; se non hai necessità, perché li prendi? Se stai un pochino male che puoi anche sopportarlo, dire: "Vabbè, mi è venuto un pochino di mal di testa, ma adesso tanto vado a dormire, non c'è bisogno che subito corro ai ripari a prendere chissà che cosa, posso offrirlo al Signore". Sento un po' di languorino? Mi è venuta un forte fame? Vabbè, manca un'ora a mangiare: "Gesù te lo offro, magari mi bevo un bel bicchiere d'acqua, magari mi bevo un bel bicchiere d'acqua calda — come qualcuno consiglia — che mi sazia dalla fame e mi calma un po' lo stomaco, e mi fa anche bene, e così poi, quando arriva il momento della tavola, mangerò; ti offro questo piccolo sacrificio"; quindi vedete l'equilibrio?

Poi lei dice: attenti, perché non parlare, cioè non dirlo e non prendere rimedi in caso di necessità, è peggio che prenderli senza bisogno; se c'è un problema, quel problema va curato. Non si nasconde la testa sotto la sabbia, non si vive trattando la salute in modo accidioso: "Sì, vabbè, ma tanto fa niente, passerà"; ma come passerà? E se non passa? "No, ma non vado a fare gli esami perché ho paura di scoprire che..." ma tanto se ce l'hai, ce l'hai, quindi meglio saperlo prima che dopo. "No, ma non ho fatto gli esami perché ho aspettato", che cosa? Che cosa hai aspettato? "Eh, aspetto un po', vediamo, magari..."

**...non parlare — cioè, non dirlo — e non prendere i rimedi in caso di necessità sarebbe peggio che prenderli senza bisogno.**

Guardate la sapienza di questa santa! “E le sorelle farebbero male a non mostrare tutta la loro compassione” cioè a patire insieme — non a piangergli addosso — quindi essere di aiuto, quindi empatizzare con la malata.

Se uno sta male, bisogna stargli accanto; se uno sta male, bisogna avere pazienza, sta male! Ecco la loro compassione: com-patire, cioè, patire insieme.

Se uno sta male, sta male. Avrete visto anche, quando andate a trovare gli ammalati in ospedale, o a casa, voi vedete che, se loro hanno bisogno — faccio un esempio — di bere, hanno bisogno di un po’ di acqua, che cosa fanno? Qualche volta ti dicono: “Ho sete”, ti dicono: “Ho bisogno di bere”, e sembra che stan morendo di sete. Ma guardate che può essere vero, cioè, nel senso che non è che stanno morendo di sete ma, in quella situazione, di quella malattia, la sete può essere davvero talmente potente che noi ne abbiamo neanche idea. Ecco perché magari sono insistenti, oppure hanno un dolore e non riescono più a sopportarlo e quindi ti dicono: “Sto male, sto male, sto male, aiutami sto male” e tu dici: “Ma sì, vabbè, cosa vuoi che sia...”; eh, ma quel male si somma alla sua condizione.

L’ammalato non è solamente un corpo da curare, l’ammalato è un essere umano da compatire! Alle volte basta prendere la mano di una persona, alle volte basta essere vicini a una persona, basta essere accanto a una persona, alle volte basta dire una parola buona. Non è che serva chissà che cosa: una parola buona, un gesto di carità, un mettersi lì, accanto alla persona, un sorriso, basta poco, no? Un ascoltare, un dire: “Hai bisogno? Ti vengo a trovare domani in ospedale”. Magari evitiamo, quando andiamo a trovare qualcuno in ospedale, di portargli i cioccolatini, che di norma non glieli fanno mai mangiare, per un verso o per un altro non te li danno mai, quindi poi te li devi anche portare a casa. Uno chiama e dice: “Hai bisogno? Hai bisogno che ti porto l’acqua?”, che è un bene primario, in ospedale, avere l’acqua; “Hai bisogno che porti dei tovaglioli?”, “Vuoi che ti ritiro la roba da lavare, te la lavo, te la stiro e te la riporto?”, “Hai bisogno che ti tagli i capelli?”, magari è un uomo:

“Hai bisogno che vengo e ti faccio la barba?” eh, sapete, la barba cresce anche quando stai male; “Hai bisogno che vengo?”; “Hai bisogno che porto delle salviette umidificate?”; “Hai bisogno che magari ti lavi i piedi, ti sistemo un po’, ti profumo un po’?”; “Hai bisogno che ti taglio le unghie?” L’ammalato è ammalato, e le cose banali non le può fare. “Hai bisogno che ti pulisco la casa?” — magari è a casa — “Se vuoi vengo un sabato, ti pulisco tutta la casa, te la sistemo. Magari hai bisogno che ti faccio da mangiare, vado a farti la spesa.”

Com-patire: patire insieme, e Santa Teresa dice: “farebbero malissimo le sorelle se non mostrassero all’ammalata — a quella che veramente è ammalata — tutta la loro compassione”.

Quando stiamo bene, non possiamo dimenticarci di chi sta male, e dell’inchiodato in un letto a guardare le ore che non passano mai, i minuti che sembrano giorni, i giorni che sembrano anni. Tu guardi quell’orologio, guardi il calendario, e i giorni non passano, i giorni non passano...

Ecco, oggi abbiamo fatto un paragrafo solamente, però credo che sia importante soffermarci su queste cose, credo che ci possa fare a tutti un grande bene.

*Benedicat vos omnipotens Deus, Pater, et Filius, et Spiritus Sanctus.*

*Amen*

*Dio ci benedica e la Vergine ci protegga.*

*Sia lodato Gesù Cristo sempre sia lodato.*

p. Giorgio Maria del Volto Santo



**LINK AL SITO NEL QUALE TROVARE TUTTE LE OMELIE:**

<https://www.veritatemincaritate.com/category/omelie/>

**CANALE TELEGRAM:**

<https://t.me/VeritatemfacientesinCaritate>