



Introduzione:

In un tempo in cui il mondo è scosso da una grave crisi ecologica, scienza, politica e movimenti sociali offrono soluzioni di ogni genere. Ma raramente si alza la voce della Tradizione cristiana come risposta profetica. Eppure i santi — questi grandi amanti di Dio — vissero già da secoli una sorta di “ecologia integrale” prima che fosse di moda. Che cosa ci dicono san Francesco d’Assisi, santa Ildegarda di Bingen, san Benedetto, il Curato d’Ars o Giovanni Paolo II sull’uso responsabile dei beni, la vita semplice e la cura della casa comune?

Questo articolo non vuole offrire semplici “eco-consigli” come quelli che si trovano ovunque, ma riscoprire uno sguardo spirituale e teologico che ci aiuti a vivere con semplicità, con reverenza, con amore. Non solo verso la natura, ma soprattutto verso il Creatore.

L’ascesi ecologica non è una moda: è una chiamata alla conversione del cuore.

1. San Francesco d’Assisi: Vivi come fratello, non come padrone

“Laudato si’, mi’ Signore, per sora nostra madre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti flori et herba.” (Cantico delle Creature)

Francesco non fu un ambientalista moderno, ma un mistico profondamente cattolico. Il suo amore per il creato non era sentimentalismo romantico, ma certezza che ogni creatura è un riflesso della gloria di Dio. Non adorava la natura, la riconosceva come sorella nella grande famiglia del Padre.

Il consiglio di san Francesco:

Distaccati dal consumismo. Vivi con ciò che è necessario. Impara la gratitudine e prenditi cura di ciò che ti è stato affidato come di un dono sacro. Il possesso eccessivo schiaccia l’anima. La povertà francescana è liberazione, non perdita.

Cosa puoi fare concretamente:



- Esamina il tuo stile di vita: hai davvero bisogno di tutto ciò che compri?
 - Dona o regala ciò che non usi.
 - Prova una “settimana di digiuno dal consumo”: acquista solo l’essenziale.
-

2. Santa Ildegarda di Bingen: Ascolta l’armonia del creato

Medica, profetessa, teologa, dottore della Chiesa – Ildegarda aveva una visione profondamente organica dell’universo. Per lei, il peccato non rompe solo la relazione con Dio, ma disordina anche la natura. Insegnava che l’uomo deve collaborare con la sapienza divina (“viriditas”, la forza verde della vita), custodendo l’equilibrio interiore e ambientale.

Il consiglio di santa Ildegarda:

Custodisci il tuo corpo, la tua anima e ciò che ti circonda come un tempio vivente. Non disperdere le tue energie vitali. Impara a mangiare con misura, a lavorare con senso e a vivere in pace con l’ambiente.

Cosa puoi fare concretamente:

- Rifletti sulle tue abitudini alimentari: mangia con consapevolezza, non con ingordigia.
 - Pratica un’“ecologia del tempo”: evita la fretta, cerca silenzio e riposo.
 - Coltiva qualcosa: una pianta, un orto, o almeno una connessione con le stagioni.
-

3. San Benedetto da Norcia: “Ora et labora” in equilibrio

Benedetto non scrisse un’enciclica ecologica, ma la sua Regola — che ha formato generazioni di monaci — propone una spiritualità del lavoro, dell’umiltà e del rispetto per le cose. Nei suoi monasteri tutto aveva un posto: il silenzio, il lavoro manuale, la pulizia, la liturgia, l’agricoltura.

Il consiglio di san Benedetto:

Non disprezzare nulla di piccolo o comune. Fai di ogni azione un’offerta a Dio. Vivi con ordine, misura e buon senso. L’anima si forma nel concreto.



Cosa puoi fare concretamente:

- Trasforma la tua casa e la tua vita in un piccolo monastero: organizza, semplifica, struttura il tempo.
 - Ringrazia per gli oggetti che usi - non trattarli con disprezzo.
 - Usa ciò che possiedi fino alla fine, prima di comprare nuovo.
-

4. San Giovanni Maria Vianney (Curato d'Ars): Ama la povertà per essere libero

Il Curato d'Ars visse in una povertà radicale. I suoi abiti erano logori, i pasti frugali, e tutto condivideva con i poveri. Non lo faceva per disprezzo del materiale, ma per amore di Dio. Sapeva che chi vive leggero, arriva più facilmente al Cielo.

Il consiglio del Curato d'Ars:

Sii austero, non per sentirti superiore, ma per essere disponibile a Dio e ai fratelli. Ogni cosa che possiedi può diventare una catena. Vivi leggero, ama tanto.

Cosa puoi fare concretamente:

- Rinuncia volontariamente a un lusso abituale (dolci, riscaldamento eccessivo, auto non necessaria).
 - Offri la tua rinuncia come penitenza per il mondo.
 - Impara ad aggiustare, non a gettare.
-

5. San Giovanni Paolo II: Ecologia umana e spirituale

Nella sua enciclica *Centesimus Annus* e in molti discorsi, Giovanni Paolo II ha denunciato i danni della mentalità utilitarista sull'ambiente. Ma ha aggiunto: non c'è ecologia autentica senza ecologia del cuore. Cioè: se l'uomo non è riconciliato con Dio e con se stesso, distruggerà anche il mondo.

| *“Il rispetto della vita, soprattutto della vita umana, è il primo passo*



| *verso un giusto rapporto con il creato.” (Evangelium Vitae)*

Il consiglio di san Giovanni Paolo II:

Proteggi la vita in tutte le sue forme, soprattutto quella umana. Agisci con responsabilità morale. Educa al rispetto, alla solidarietà, al servizio.

Cosa puoi fare concretamente:

- Difendi la vita dal concepimento alla morte naturale.
- Usa con attenzione acqua, energia, carta.
- Insegna ai bambini il rispetto per le cose e la gratitudine.

Una visione teologica: cos'è l'ascesi ecologica?

Dal punto di vista cattolico, l'ascesi ecologica non è solo uno stile di vita sobrio: è una forma concreta del comandamento dell'amore. Il mondo è stato affidato all'uomo perché lo "coltivasse e custodisse" (Genesi 2,15), non perché lo sfruttasse. Il peccato originale ha spezzato questo equilibrio, ma in Cristo può essere ricostituito.

Vivere l'ascesi significa anche fare penitenza. In un mondo ferito dall'eccesso e dallo spreco, ogni piccolo sacrificio fatto per amore ha una forza redentrice. Il cristiano non si limita a "non inquinare", ma fa della propria vita una liturgia, un'eucaristia vissuta.

Guida pastorale pratica per l'ascesi ecologica oggi:

1. Esame di coscienza ecologica

- Sono grato per ciò che ho?
- Compro per necessità o per impulso?
- Quante risorse consumo e spreco ogni giorno?

2. Propositi personali semplici e concreti

- Evita la plastica, ricicla, compra locale.
- Spegni luci e dispositivi quando non servono.
- Recita una preghiera prima di un acquisto, come atto consapevole.



3. Dimensione spirituale

- Offri i tuoi sacrifici ecologici per amore.
- Partecipa a pulizie collettive, orti urbani, aiuto ai poveri.
- Considera il creato come una “cattedrale naturale” in cui Dio parla.

4. Famiglia e comunità

- Insegna ai bambini il rispetto per le cose.
- Celebra con sobrietà: meno sprechi nelle feste, più spirito di condivisione.
- Rendi la tua casa un piccolo monastero di preghiera, lavoro e armonia.

Conclusione:

I santi non vissero ai tempi della plastica e della crisi climatica, ma ci hanno lasciato una sapienza oggi più urgente che mai. Sapevano che chi si prende cura del creato, cura anche la propria anima. E chi possiede meno — se lo fa per amore — non è più povero, ma più libero.

Oggi il mondo ha bisogno non solo di ambientalisti, ma di **ecologisti santi**. Uomini e donne che vivano la povertà evangelica, custodiscano la vita, riscoprano la gioia della semplicità e contemplino il Creatore in tutte le sue opere.

“La creazione infatti aspetta con impazienza la rivelazione dei figli di Dio.” (Romani 8,19)

Forse uno di questi sei tu.