



In un'epoca in cui la comodità e la gratificazione immediata dominano la vita quotidiana, l'ascesi sembra essere un concetto arcaico, estraneo e persino scomodo. Eppure, è proprio in questo contesto moderno di consumismo e distrazione che l'ascesi assume un nuovo significato. Lungi dall'essere un rifiuto irrazionale del mondo o un disprezzo del corpo, essa è un cammino provato e profondo verso la santità, la libertà interiore e la comunione con Dio.

Ma cos'è esattamente l'ascesi? È riservata solo ai monaci e agli eremiti, o ha qualcosa da dire anche ai cristiani di oggi? In questo articolo esploreremo la sua origine, la sua storia nella tradizione cristiana e la sua rilevanza per i credenti contemporanei.

## 1. Cos'è l'Ascesi?

L'ascesi (dal greco *askesis*, che significa "esercizio" o "disciplina") è la pratica dell'autodisciplina e della rinuncia volontaria ai piaceri mondani per avvicinarsi a Dio. Non si tratta di un rifiuto del corpo o della creazione, ma di un allenamento spirituale che rafforza l'anima e la prepara a ricevere la grazia divina.

San Paolo esprime chiaramente questo concetto paragonando la vita cristiana a una gara atletica:

*“Non sapete che nelle corse nello stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile.” (1 Corinzi 9,24-25)*

Così come un atleta si astiene da certi piaceri per migliorare le sue prestazioni, il cristiano pratica l'ascesi per rafforzare il proprio spirito e vivere una relazione più profonda con Dio.

## 2. L'Ascesi nella Storia della Chiesa

Fin dai primi secoli, i cristiani hanno compreso che seguire Cristo richiede una rinuncia radicale ai piaceri disordinati del mondo.



## **I Primi Cristiani e i Martiri**

All'epoca apostolica, la vita cristiana comportava già un grande sacrificio. I primi cristiani erano perseguitati, vivevano in costante pericolo e rinunciavano a molte comodità per la loro fede. I martiri furono i primi grandi asceti, poiché non solo abbandonarono i loro beni, ma offrirono persino la loro vita per Cristo.

## **I Padri del Deserto**

Nel III secolo, con la fine delle persecuzioni e la legalizzazione del cristianesimo, emerse una nuova forma di radicalità: i Padri del deserto. Uomini come Sant'Antonio Abate e San Pacomio si ritirarono nel deserto per vivere nella preghiera, nel digiuno e nella penitenza, lontani dalle distrazioni del mondo.

Sant'Antonio Abate, considerato il padre del monachesimo cristiano, visse in un'austerità estrema, convinto che il vero tesoro non fosse nella ricchezza materiale, ma in una vita di totale abbandono a Dio.

## **Il Medioevo e gli Ordini Religiosi**

Nel Medioevo, l'ascesi si strutturò all'interno dei monasteri. Regole monastiche come quella di San Benedetto organizzarono una vita di preghiera, lavoro e moderata privazione. Ordini come i Certosini e i Cistercensi elevarono l'ascesi a un livello ancora più alto, promuovendo il silenzio, il digiuno e la meditazione costante.

## **I Santi Asceti dell'Epoca Moderna**

Anche in tempi più recenti, santi come San Giovanni della Croce, Santa Teresa d'Avila, San Pio da Pietrelcina e Santa Teresa di Calcutta vissero un'ascesi profonda, convinti che il sacrificio personale li unisse più intimamente a Cristo e permettesse loro di servire meglio gli altri.

## **3. Perché l'Ascesi è Necessaria Oggi?**

Sebbene la società attuale valorizzi il comfort e la gratificazione immediata, l'anima umana ha sempre gli stessi bisogni spirituali. L'ascesi non è una pratica superata, ma un rimedio necessario contro gli eccessi del mondo moderno.



## Il Problema di una Società del Piacere

Viviamo in una cultura che evita la sofferenza a tutti i costi. Pubblicità, tecnologia e intrattenimento hanno creato una società che cerca la gratificazione immediata, senza spazio per la rinuncia o il sacrificio. Eppure, questo stile di vita ha portato a una crisi di significato, con alti tassi di ansia, depressione e un senso di vuoto esistenziale.

## L'Ascesi come Risposta

Lungi dall'essere un rifiuto irrazionale del piacere, l'ascesi cristiana propone un equilibrio: usare i beni materiali senza diventarne schiavi. La pratica della rinuncia ci aiuta a essere più liberi e a concentrare la nostra vita su ciò che è veramente importante.

San Giovanni Paolo II metteva in guardia contro il pericolo di una società che ha perso il senso del sacrificio:

“La capacità di sacrificarsi è il segreto della vera libertà.”

L'ascesi ci insegna a dire “no” al superfluo per poter dire un “sì” più grande a Dio e agli altri.

## 4. Come Praticare l'Ascesi nella Vita Quotidiana

Non è necessario ritirarsi nel deserto o vivere in un monastero per praticare l'ascesi. Piccole rinunce quotidiane possono diventare un cammino di crescita spirituale.

### Esempi Concreti di Ascesi Moderna

1. **Moderazione nel cibo e nelle bevande:** Non si tratta di sottoalimentarsi, ma di mangiare con sobrietà e offrire piccoli digiuni.
2. **Controllo dell'uso della tecnologia:** Ridurre il tempo sui social media ed evitare distrazioni inutili.
3. **Dominare le proprie pulsioni:** Imparare a dire “no” ai capricci materiali ed emotivi.
4. **Praticare la carità in segreto:** Rinunciare a qualcosa di personale per aiutare gli altri senza cercare riconoscimenti.
5. **Accettare con pazienza le difficoltà:** Vedere la sofferenza come un'opportunità per crescere nella santità.



## 5. Conclusione: Ritornare allo Spirito del Vangelo

L'ascesi non è un'opzione estrema o superflua, ma una dimensione essenziale della vita cristiana. È la disciplina che ci libera dalle nostre catene interiori e ci rende più capaci di amare Dio e il prossimo.

Gesù stesso ci ha insegnato la via del sacrificio:

*“Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi sé stesso, prenda la sua croce e mi segua.” (Matteo 16,24)*

In un mondo ossessionato dal piacere e dalla comodità, l'ascesi cristiana è una vera rivoluzione. È la via dimenticata verso la santità, un cammino di autentica libertà e gioia in Cristo.

La domanda è: **Siamo pronti a percorrerlo?**