



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Piazza San Pietro*

*Mercoledì, 17 aprile 2024*

**[[Multimedia](#)]**

---

**Il testo qui di seguito include anche parti non lette che sono date ugualmente come pronunciate.**

## **Catechesi. I vizi e le virtù. 15. *La temperanza***

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Oggi parlerò della quarta e ultima virtù cardinale: la *temperanza*. Con le altre tre, questa virtù condivide una storia che risale molto indietro nel tempo e che non appartiene ai soli cristiani. Per i greci la pratica delle virtù aveva come obiettivo la felicità. Il filosofo Aristotele scrive il suo più importante trattato di etica indirizzandolo al figlio Nicomaco, per istruirlo nell'arte del vivere. Perché tutti cerchiamo la felicità eppure così pochi la raggiungono? Questa è la domanda. Per rispondere ad essa Aristotele affronta il tema delle virtù, tra le quali ha uno spazio di rilievo la *enkráteia*, cioè la temperanza. Il termine greco significa letteralmente "potere su sé stessi". La temperanza è un potere su sé stessi. Questa virtù è dunque la capacità di autodominio, l'arte di non farsi travolgere da passioni ribelli, di mettere ordine in quello che il Manzoni chiama il "guazzabuglio del cuore umano".

Il [Catechismo della Chiesa Cattolica](#) ci dice che «la temperanza è la virtù morale che modera

l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati». «Essa – prosegue il *Catechismo* – assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà. La persona temperante orienta al bene i propri appetiti sensibili, conserva una sana discrezione, e non segue il proprio istinto e la propria forza assecondando i desideri del proprio cuore» (n. 1809).

Dunque, la temperanza, come dice la parola italiana, è la virtù della giusta misura. In ogni situazione, si comporta con saggezza, perché le persone che agiscono mosse sempre dall'impeto o dall'esuberanza alla fine sono inaffidabili. Le persone senza temperanza sono sempre inaffidabili. In un mondo dove tanta gente si vanta di dire quello che pensa, la persona temperante preferisce invece pensare quello che dice. Capite la differenza? Non dire quello che mi viene in mente, così... No, pensare a quello che devo dire. Non fa promesse a vanvera, ma assume impegni nella misura in cui li può soddisfare.

Anche con i piaceri, la persona temperante agisce con giudizio. Il libero corso delle pulsioni e la totale licenza accordata ai piaceri, finiscono per ritorcersi contro noi stessi, facendoci precipitare in uno stato di noia. Quanta gente che ha voluto provare tutto con voracità si è ritrovata a perdere il gusto di ogni cosa! Meglio allora cercare la giusta misura: ad esempio, per apprezzare un buon vino, assaporarlo a piccoli sorsi è meglio che ingurgitarlo tutto d'un fiato. Tutti sappiamo questo.

La persona temperante sa pesare e dosare bene le parole. Pensa a quello che dice. Non permette che un momento di rabbia rovini relazioni e amicizie che poi solo con fatica potranno essere ricostruite. Specialmente nella vita familiare, dove le inibizioni si abbassano, tutti corriamo il rischio di non tenere a freno tensioni, irritazioni, arrabbiature. C'è un tempo per parlare e un tempo per tacere, ma entrambi richiedono la giusta misura. E questo vale per tante cose, ad esempio lo stare con gli altri e lo stare da soli.

Se la persona temperante sa controllare la propria irascibilità, non per questo la vedremo perennemente con il volto pacifico e sorridente. Infatti, qualche volta è necessario indignarsi, ma sempre nella giusta maniera. Queste sono le parole: la *giusta misura*, la *giusta maniera*. Una parola di rimprovero a volte è più salutare rispetto a un silenzio acido e rancoroso. Il temperante sa che nulla è più scomodo del correggere un altro, ma sa anche che è necessario: altrimenti si offrirebbe libero campo al male. In certi casi, il temperante riesce a tenere insieme gli estremi: afferma i principi assoluti, rivendica i valori non negoziabili, ma sa anche comprendere le persone e dimostra empatia per esse. Dimostra empatia.

Il dono del temperante è dunque l'equilibrio, qualità tanto preziosa quanto rara. Tutto, infatti, nel nostro mondo spinge all'eccesso. Invece la temperanza si sposa bene con atteggiamenti evangelici quali la piccolezza, la discrezione, il nascondimento, la mitezza. Chi è temperante apprezza la stima degli altri, ma non ne fa l'unico criterio di ogni azione e di ogni parola. È sensibile, sa piangere e non se ne vergogna, ma non si piange addosso. Sconfitto, si rialza;

vincitore, è capace di tornare alla vita nascosta di sempre. Non cerca gli applausi, ma sa di avere bisogno degli altri.

Fratelli e sorelle, non è vero che la temperanza rende grigi e privi di gioie. Anzi, fa gustare meglio i beni della vita: lo stare insieme a tavola, la tenerezza di certe amicizie, la confidenza con le persone sagge, lo stupore per le bellezze del creato. La felicità con la temperanza è letizia che fiorisce nel cuore di chi riconosce e dà valore a ciò che più conta nella vita. Preghiamo il Signore perché ci dia questo dono: il dono della maturità, della maturità dell'età, della maturità affettiva, della maturità sociale. Il dono della temperanza.

---

## Saluti

Je salue cordialement les personnes de langue française, particulièrement les pèlerins provenant des paroisses et des établissements scolaires de France. Apprenons à cultiver la vertu de la tempérance pour savoir contrôler nos paroles et nos actes, afin d'éviter des situations de conflits inutiles, et promouvoir la paix dans notre société. Que Dieu vous bénisse !

*[Rivolgo il mio cordiale saluto alle persone di lingua francese, in particolare ai pellegrini provenienti dalle parrocchie e dagli Istituti scolastici di Francia. Impariamo a coltivare la virtù della temperanza, in modo da poter controllare le nostre parole e le nostre azioni per evitare conflitti inutili e promuovere la pace nella nostra società. Dio vi benedica!]*

I extend a warm welcome to the English-speaking pilgrims and visitors taking part in today's Audience, especially the groups from England, Ireland, Finland, Indonesia, Malaysia, the Philippines, Korea and the United States of America. In the joy of the Risen Christ, I invoke upon you and your families the loving mercy of God our Father. May the Lord bless you!

*[Do il benvenuto a tutti i pellegrini di lingua inglese presenti all'odierna Udienza, specialmente ai gruppi provenienti da Inghilterra, Irlanda, Finlandia, Indonesia, Malaysia, Filippine, Corea e Stati Uniti d'America. Nella gioia del Cristo Risorto, invoco su di voi e sulle vostre famiglie l'amore misericordioso di Dio nostro Padre. Il Signore vi benedica!]*

Liebe Brüder und Schwestern deutscher Sprache, indem wir versuchen, die Tugenden zu leben, legen wir die Gewohnheiten des alten Menschen ab, um den neuen Menschen anzuziehen, der nach dem Bild Gottes geschaffen ist (vgl. Eph 4,22-24). Auf diese Weise dürfen wir schon jetzt von dem neuen Leben kosten, an dem der Auferstandene uns Anteil gibt.

*[Cari fratelli e sorelle di lingua tedesca, cercando di vivere le virtù, abbandoniamo le abitudini dell'uomo vecchio per rivestirci dell'uomo nuovo, creato secondo Dio (cfr. Ef 4,22-24). In questo*

*modo, possiamo già pregustare la nuova vita di cui il Risorto ci rende partecipi.]*

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española. Pidamos a Cristo resucitado que nos enseñe a vivir con sobriedad y en acción de gracias por tantos dones que recibimos de su generosidad. Que Jesús los bendiga y la Virgen Santa los cuide. Muchas gracias.

Dirijo uma cordial saudação aos peregrinos de língua portuguesa, especialmente a quantos vieram do Brasil, convidando todos a permanecer fiéis a Cristo Jesus. Vele sobre o vosso caminho a Virgem Maria e vos ajude a ser sinal de confiança e esperança no meio dos outros. Sobre vós e vossas famílias desça a Bênção de Deus.

*[Rivolgo un cordiale saluto ai pellegrini di lingua portoghese, in particolare a quanti sono venuti dal Brasile, invitando tutti a rimanere fedeli a Cristo Gesù. Vegli sul vostro cammino la Vergine Maria e vi aiuti ad essere segno di fiducia e di speranza in mezzo agli altri. Su di voi e sulle vostre famiglie scenda la Benedizione di Dio.]*

أَحْيَى الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. السَّعَادَةُ مَعَ الْقِنَاعَةِ هِيَ قَرَحٌ يُزْهِرُ فِي قَلْبِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَ وَيَقْدِرُونَ مَا هُوَ الْأَهَمُّ فِي الْحَيَاةِ، حَتَّى يَسْتَمْتِعُوا بِهَا بِشَكْلِ أَفْضَلِ. بَارِكْكُمْ الرَّبُّ جَمِيعًا وَحَمَاكُمْ دَائِمًا مِنْ كُلِّ شَرٍّ!

*[Saluto i fedeli di lingua araba. La felicità con la temperanza è letizia che fiorisce nel cuore di chi riconosce e dà valore a ciò che più conta nella vita, affinché possa gustarla meglio. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Serdecznie pozdrawiam pielgrzymów polskich. Bóg obdarował Wasz naród bogatą historią i kulturą, wielkimi Świętymi oraz piękną ziemią ojczystą. Dziękując za te dary, pielęgnujcie wewnętrzną wolność ducha, która potrafi z umiarkowaniem korzystać z dóbr duchowych i materialnych, z kultury i sztuki, oraz rezygnować z tego, co niszczy życie i godność osoby ludzkiej. Z serca Wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente i pellegrini polacchi. Dio ha regalato alla vostra nazione una ricca storia e cultura, grandi Santi e una bellissima terra natia. Ringraziando per questi doni, coltivate una libertà interiore di spirito che sappia usare con temperanza i beni spirituali e materiali, la cultura e l'arte, e rinunciando a tutto ciò che distrugge la vita e la dignità della persona umana. Vi benedico di cuore.]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale benvenuto ai pellegrini di lingua italiana. In particolare, saluto i Religiosi Giuseppini del Murialdo e i Sacerdoti delle Diocesi di Milano e di Andria che celebrano significativi anniversari di Ordinazione sacerdotale, incoraggiandoli nella loro adesione a Cristo e nel servizio ai fratelli.

Accolgo con affetto i fedeli di Trevinano, Agerola, Triggiano e le Confraternite di Taranto, come pure il gruppo ANSPI di Avellino e l'Associazione Paesaggi rurali di interesse storico di Arezzo. Tutti esorto ad essere generosi protagonisti di bontà e di accoglienza evangelica.

Il mio pensiero va infine ai malati, agli anziani, agli sposi novelli e ai giovani, specialmente ai tanti studenti che ci rallegrano con la loro presenza. A ciascuno il mio augurio perché, partendo dalla Città Eterna e tornando nei rispettivi ambienti di vita, portiate la testimonianza di un impegno rinnovato di fede operosa, contribuendo così a far risplendere nel mondo la luce di Cristo risorto.

E anche il nostro pensiero, di tutti noi, in questo momento va alle popolazioni in guerra. Pensiamo alla Terra Santa, alla Palestina, a Israele. Pensiamo all'Ucraina, la martoriata Ucraina. Pensiamo ai prigionieri di guerra: che il Signore muova la volontà per liberarli tutti. E parlando dei prigionieri, mi vengono in mente coloro che sono torturati. La tortura dei prigionieri è una cosa bruttissima, non è umana. Pensiamo a tante torture che feriscono la dignità della persona, e a tanti torturati. Il Signore aiuti tutti e benedica tutti.

E a tutti voi la mia benedizione!