



Queste poche parole contengono la chiamata a vivere il momento e il tempo presente come **cambiamento** che richiede la capacità di esistere nell'incertezza e nella precarietà ed esige la pratica di alcune virtù in particolare.

1. POVERTÀ

Poveri per scelta – poveri e basta: il Regno è di tutti i poveri

Da quando nel vangelo di Matteo si è eccessivamente sottolineato il "di spirito", lasciando sempre più sullo sfondo i "poveri", ci siamo convinti che 'beat' è da riferirsi a chi vive il distacco spirituale dalla ricchezza, chi condivide i beni o chi li usa per il bene comune. Tutte cose vere e presenti anche nella Bibbia, ma che ci hanno allontanato dal semplicissimo 'beati i poveri'.

Non è facile capire e amare questa beatitudine. Il primo ostacolo è la condizione reale e concreta dei poveri veri: come possiamo chiamarli beati quando li vediamo deformati dalla miseria, abusati dai potenti, morire in mezzo al mare, spegnersi nelle nostre periferie? Quale felicità conoscono?

Se vogliamo provare a farci raggiungere, amare, cambiare da questa prima beatitudine, dobbiamo attraversare il suo terreno paradossale e scandaloso, senza ridurre la portata di questa felicità folle per farla rientrare nei nostri modi di pensare.

Un primo indizio per entrare dentro la prima beatitudine lo troviamo nel testo stesso: è il *Regno dei cieli*. La felicità dei poveri sta tutta nel *vivere già* nel regno. Il regno è loro *oggi*, non domani, ed essi sono beati perché *abitanti* del Regno dei cieli.

Tra i poveri che Gesù chiama beati c'erano gli scarti, i senza fissa dimora, coloro che avevano poco o niente per vivere. Ma anche i lebbrosi, le vedove (e quasi tutte le donne), gli orfani (e quasi tutti i bambini), persone che non a caso erano i suoi principali amici e compagni durante la sua esistenza terrena. Poveri erano gran parte dei suoi discepoli, che lo avevano incontrato sulle vie della Palestina; gente comune che si era messa a camminare dietro e insieme a lui. Affascinati da quel Regno abitato dai miti, puri, perseguitati, misericordiosi, affamati di giustizia, afflitti. Un regno diverso da quelli che governano le nostre società, un regno dove si conosce la provvidenza che solo i poveri sperimentano.

I ricchi non entrano in questo regno. Non per punizione, ma semplicemente perché non lo capiscono, non lo vedono, non lo desiderano perché sono interessati ai regni della terra. Se il Regno dei cieli è dei poveri, allora non è dei ricchi, a meno che non diventino poveri anch'essi lasciando i loro idoli. Questa è la condizione, infatti, per entrarvi, poiché il regno dei cieli è il luogo dei rapporti non-rapaci con le cose e con le persone, dove la legge è quella della gratuità.

Tra quanti hanno tentato di prendere sul serio questa beatitudine c'è Francesco d'Assisi, che forse più di tutti ci ha svelato cosa significhi *beati i poveri*. Francesco è questa beatitudine incarnata e dopo di lui non è più possibile fare a meno della sua povertà per capire veramente quella delle beatitudini. Quella fraternità cosmica, quella libertà assoluta, quei baci alla bocca e alle mani dei lebbrosi, quella perfetta letizia, che possono nascere solo da chi è dentro quella beatitudine e vive per questo in un regno diverso.

La letizia di Francesco nasce da una povertà scelta e la sua beatitudine è evidente a chi la sceglie e a chi la guarda. Ma tra i poveri che seguivano Gesù non c'erano solo quelli diventati poveri per scelta. C'erano tanti *poveri-e-basta*, persone che la povertà non l'avevano scelta, ma dentro la quale si erano ritrovati fin dalla nascita, o che erano diventati tali in seguito a una malattia o una sventura. Tra quei poveri chiamati beati c'erano anche molti *Giobbe*, cioè *poveri per destino o per disgrazia*.

Ma mentre è relativamente semplice cogliere la beatitudine di Francesco, chiamare *beati* tanti *Giobbe* della terra e della storia è impresa molto difficile e dolorosa, che sfiora l'assurdo. Se, però, non includiamo anche *Giobbe* in quel *beati i poveri*, ne riduciamo la portata e la trasformiamo in ideologia. Dobbiamo, quindi, riuscire a capirla e ripeterla tanto nella letizia di Assisi quanto accanto ai tanti mucchi di letame in cui vivono e dimorano i poveri-*Giobbe* della storia. La beatitudine, cioè, deve essere vera anche per chi la povertà non l'ha scelta ma l'ha semplicemente subita. Dunque: poveri-per-scelta *accanto* a poveri-e-basta. Tutti fratelli, tutti beati.

Il libro di *Giobbe* ci dice che anche il povero può essere giusto e innocente – non dimenticando che in quel mondo e anche nel nostro, la ricchezza era segno di benedizione e la povertà di maledizione. Il vangelo incontra *Giobbe* e tutti i poveri e annuncia loro qualcosa di nuovo e di immenso: "Non siete solo innocenti: siete anche beati". I letamai restano, ma da quel giorno è arrivata anche la beatitudine, che ha riscattato una storia infinita di poveri condannati dalle religioni dei ricchi di ieri e di oggi.

Per intravedere un *regno altro* occorre camminare molto, e se la vita ci fa nascere e vivere nella ricchezza e nell'abbondanza di beni, doni di natura e di grazia, energie e talenti, occorrono molta fatica, molte prove e molto dolore-amore per riuscire a raggiungere la beatitudine della povertà. Spesso serve tutta la vita e a volte neanche basta, per tornare finalmente poveri, figli e *'nudi'* come siamo venuti al mondo, e recitare alla fine la preghiera più grande: "*Nudo uscii dal grembo di mia madre, e nudo vi ritornerò. Il Signore ha dato, il Signore ha tolto, sia benedetto il nome del Signore!*" (*Giobbe* 1,20-21). Poveri si può tornare, si può ritornare alla povertà. Le porte del Regno sono sempre aperte e ci attendono.

2. SENSO DELLA MISURA E MODERAZIONE

Misura, gentilezza, realismo e metodo

La misura, o anche il senso della misura, non è stata di moda in tempi del vivere esagerato, dove le pulsioni hanno sostituito i sentimenti, e dove l'urlo sembra spuntarla rispetto alla ragionevolezza. Facciamo, o proviamo a fare, tutto e oltre, e chiediamo, anche a noi stessi, sempre qualcosa in più. Salvo poi ritrovarci costretti a mettere in fila la contabilità delle delusioni.

La definizione più sintetica della virtù della misura ce la offre il poeta latino Orazio: «*Est modus in rebus*». C'è una misura nelle cose, in tutte le cose. La persona che ha il senso della misura riesce a non perdere equilibrio, sensatezza, pacatezza, equità. Sa essere prudente senza scivolare nella categoria dei vigliacchi. E i suoi calcoli non sono frutto di cinismo, quanto della ragionevolezza.

La misura, in quanto appartenente alla categoria della sobrietà, è eleganza. Chi alza la voce continuamente, ritenendo che questa sia la strada giusta per affermare le proprie ragioni, compie innanzitutto un gesto, contagioso, di maleducazione. Ed è il senso della misura che ci spinge verso la soglia della *gentilezza*, una chiave fondamentale per accedere a una buona qualità dei rapporti umani. Superare il senso della misura nell'esercizio di una critica, pur avendo ragione,

significa automaticamente passare dalla parte del torto e chiudere la porta a ogni forma di dialogo, lasciando sul terreno dello scontro i detriti di un conflitto insanabile. La misura, invece, anche grazie allo stile che l'accompagna rende più possibile la soluzione di una tensione.

Chi non ha il senso della misura è, di solito, forte con i deboli, e debole con i forti. Troppo facile prendersela con chi ha pochi strumenti di difesa, e molta violenza nasce proprio dalla rimozione del senso della misura. Lo vediamo ogni giorno in strada, nel rancore di chi circola, con qualsiasi mezzo, pronto ad aggredire l'automobilista o il pedone incerto con la strombazzata del clacson o l'insulto; nella violenza di chi usa le mani per aggredire, sopraffare, zittire, dominare umiliando; nella prepotenza di chi alza la voce e s'impone anziché ascoltare e dialogare.

La misura è realismo che esige l'accettazione dell'altro per le sue qualità, più che criticarlo per i suoi difetti.

La misura è metodo per arrivare a una soluzione mediante la ricerca equilibrata di un punto nel quale abbiano spazio le ragioni di tutti e non la prepotenza di un singolo; per avvicinare un problema, esaminandolo con pacatezza in tutte le sue sfaccettature; per non essere troppo coinvolti sul piano emotivo, nei momenti in cui sale tensione.

Il realismo, insito in uno stile di vita ispirato al senso della misura, non ha nulla a che spartire con l'opportunismo. Sono due approcci molto diversi, con la vita e con gli altri. Nel primo caso vince la consapevolezza che la speranza debba sempre misurarsi con la realtà, con il come le cose stanno e sono davvero.

Nel caso dell'opportunismo, invece, il senso della misura viene dissimulato in un continuo calcolo delle nostre mosse. Se faccio una cosa x, che vantaggi y ne ricaverò? Questa è la domanda che regola l'intera esistenza di un opportunist, pronto sempre a cambiare alleanze pur di raggiungere i suoi scopi. Fino a quando non troverà chi è più bravo di lui, e allora dovrà arrendersi alla legge umana del più forte.

3. SOBRIETÀ DI VITA

Stile fatto di semplicità e rispetto

È Collegata al mistero del Dio che si fa uomo e *"ci insegna a vivere con sobrietà, giustizia e pietà in questo mondo"* (Tito 2,12).

Sobria è una persona che non si ubriaca, oppure che si lascia condurre dalla saggezza; sobrio è chi usa con moderazione le cose e non esagera nel consumare i beni terreni, per non recare danno né a sé né agli altri. La sobrietà quindi è virtù umana, prima ancora che cristiana.

Senza sobrietà non c'è giustizia

La sobrietà non è solo l'auto limitazione nell'uso dei beni terreni, che pure è necessaria se non vogliamo distruggere il nostro mondo. Essa è anche e soprattutto uno stile di vita fatto di semplicità e di rispetto verso gli altri: evita gli sprechi, rispetta la natura, non si sente padrona del mondo, ha cura degli altri.

È il contrario di quell'autonomia radicale per cui ci si permette tutto, fino a calpestare i diritti e la libertà altrui, a possedere e perfino dominare i beni e le persone. Non per nulla - come afferma san Paolo - la sobrietà si accompagna alla giustizia e alla pietà.

Apparteniamo gli uni agli altri

Quella che oggi si chiama la mentalità "vincente", tipica del nostro mondo, non tiene conto dei "perdenti", di coloro che non riescono a tenere il passo nella società globalizzata. La sobrietà ci ricorda invece che dobbiamo preoccuparci dell'altro, trattandolo con cura e rispetto.

Sobrietà è anche la capacità di superare i pregiudizi e le etichette, per guardare con occhi benevoli tutte le persone che incontriamo, anche quando hanno sbagliato. Sobrietà è volontà e capacità di dialogare con tutti, permettendo a ciascuno di essere se stesso senza pretendere di livellarlo sulle mie attese e sulle mie convinzioni, pur giuste e sante.

La cupidigia di pochi, la fame di molti

Sobrietà è uno stile di vita - personale e comunitario - che è urgente assumere nel nostro tempo in cui la voglia di possedere, dominare e sfruttare sconsideratamente cose e persone, sta distruggendo la nostra casa terrestre, compromettendo la convivenza e la pace del mondo.

Bisogna ritornare alla sobrietà

Giovanni Paolo II, nella *Redemptoris missio* invitava a un nuovo stile di vita più austero e sobrio, come "la via per diventare fratelli dei poveri" (59) e per costruire un'umanità nuova, guidata dall'attenzione verso i più deboli e dalla corresponsabilità, in cui tutti abbiano quel minimo indispensabile che è la base per una pacifica convivenza dei popoli.

Gesù ci ha ricordato che la qualità della vita non dipende dalle cose che abbiamo (Lc 12,15), ma dall'amore che ci guida e dalla comunione che riusciamo a stabilire con tutti. Non sarà la sobrietà la virtù da perseguire sempre?

4. ESSENZIALITÀ

Discernere le cose importanti da quelle superflue, semplificare, scegliere

"Addio, disse la volpe. Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi". (Antoine de Saint Exupéry, Il Piccolo principe)

Quante volte ci troviamo a valutare se un oggetto, un gesto, un atteggiamento siano davvero essenziali. Dietro la parola essenzialità quanto significato da comprendere e assumere.

L'essenziale è così prezioso, ma a volte è difficile riuscire a discernere le cose veramente importanti da quelle superflue. Essenzialità come capacità di saper scegliere, di cogliere il valore autentico, antepoendo il bene comune al tornaconto personale. Riuscire quindi ad acquisire una identità personale solida e chiara, coerente nell'essere e nel fare, che attraverso il servizio permetta di mettere a frutto i doni della vita che ognuno di noi ha ricevuto con la nascita.

L'essenzialità della vita consiste nel prendersi cura di sé, con gli altri e per gli altri. Dare priorità agli affetti, alle emozioni, alla corporeità, alle relazioni. Non c'è bisogno di tanto, bastano pochi minuti vissuti intensamente, per vivere più e meglio tutti i nostri affanni quotidiani. Se, invece, pensi di guadagnare tempo sottraendolo alle suddette essenzialità della vita, il tempo ti sfugge, perché scorre velocemente e "non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume". Alla fine ti ritrovi al capolinea dell'esistenza umana con la tua borsa della vita, frughi dentro per ritrovarvi le essenzialità, ma vi ritroverai solo un mucchio di biglietti ingialliti dal tempo con su scritto solo promesse fatte e non mantenute.

Essenzialità fa rima con *semplificazione*, che non significa tornare all'età della pietra o rifiutare il progresso, ma prendere di esso solo la parte di cui abbiamo davvero bisogno, per evitare di ingolfare le nostre vite di cose, oggetti, prodotti, relazioni, persone, che non ne migliorano la qualità.

La to-do list essenziale

È inutile fare *to-do list* chilometriche, con 20 cose da fare al giorno. Non è possibile che tutte e 20 siano davvero urgenti, prioritarie, essenziali. Quindi quando succede di avere tante cose da fare, e una to-do list che fa salire l'ansia, c'è qualcosa che non va. Allora devo provare a concentrarmi sull'essenziale *facendo delle scelte*.

È una cosa che a molti non piace, un po' perché costa fatica, un po' perché richiede del tempo in più (per riflettere), un po' perché dire di no a qualcosa o a qualcuno ci sembra sempre una perdita e/o ci fa sentire in colpa.

Andare all'essenziale, invece, è proprio fare delle scelte, dire di no a tutto ciò che non è rilevante per il raggiungimento dell'obiettivo, sia esso di vita, professionale, di relazione. Fare delle scelte significa a sua volta comprendere quali sono le poche cose essenziali, rispetto a una moltitudine di cose irrilevanti, o quantomeno secondarie.

Scegliere

Non è vero che non si può scegliere. Tra le cose che vogliamo fare, non è possibile che ci interessi veramente tutto. Primo perché non è possibile che tutto mi interessi, che voglia veramente farlo. Secondo perché siamo esseri umani ed è impossibile fare tutto. Terzo perché anche se ci riuscissimo, cosa altamente improbabile, questo non ci assicurerebbe nessun premio, nessun tipo di felicità o di supremazia rispetto agli altri.

La domanda giusta da farsi rispetto alle tante, tantissime cose che ci diciamo di dover fare non è dunque "*come posso fare tutto?*" ma piuttosto: "*cosa voglio (o devo) veramente fare per raggiungere l'obiettivo, e come posso farlo al meglio e nel minor tempo possibile?*"



Il **CAMBIAMENTO** che ci è chiesto ci porta a divenire sempre più consapevoli della "*grazia ricevuta*". Viene spontaneo allora chiedersi che cos'è questa *grazia ricevuta*. Vi possiamo annoverare tante perle:

- vita umana,
- battesimo,
- contesto familiare,
- talenti e doni ricevuti
- esperienze/sofferenze/ferite/prove
- vocazione
- famiglia religiosa
- carisma
- Fraternità
- servizio/missione
- vita di congregazione
- ...

La grazia (il dono) ricevuta va intesa quindi, secondo un duplice significato: come patrimonio da amministrare e come capacità di re-imparare sempre a *governare-gestire-occuparsi* di sé stesse in atteggiamento di continua

- Ricerca
- Rilettura
- Rimessa in discussione

Di seguito trovi alcune semplici regole per ritrovare il tuo equilibrio interiore, così necessario in tutti gli ambiti della nostra vita.

1. Non dipendere dagli altri

Dobbiamo imparare a stare bene anche da soli e non dipendere emotivamente dagli altri. La libertà individuale è importante in tutte le relazioni. Infatti, stare bene con sé stessi è la condizione per stare bene anche con gli altri, in qualsiasi tipo di rapporto. Non dipendere dagli altri significa amare in modo incondizionato, cioè amare senza aspettarsi nulla in cambio.

2. Lascia andare ciò che non ti serve

Le persone che attrai nella tua vita sono quelle che "vibrano" alla tua stessa frequenza, con le quali entri in risonanza e di cui "hai bisogno" in un determinato momento. Però nulla è per sempre, così anche le persone che entrano ed escono dalla nostra vita. Quando succede, puoi lasciare andare le persone o le situazioni che non possono più far parte della tua vita, senza sensi di colpa o sofferenze. Lascia che sia così, non attaccarti a nulla, né alle cose né alle persone.

3. Abbandona il senso di colpa

Quante volte ci auto-accusiamo o ci sentiamo giudicati dagli altri? Bisogna liberarsi dal senso di colpa che emerge quando cadiamo nei tranelli della mente. Anche se pensi di avere una colpa, puoi riuscire a perdonarti e sviluppare più amor proprio e una maggiore autostima.

4. Abbandona il giudizio

Abbandonare il giudizio sugli altri e su sé stessi è fondamentale, giudicando non fai altro che lamentarti di qualcosa che per te non va bene. Prova ad accettare le cose che non puoi cambiare e concentrati sul tuo cambiamento interiore. Se una situazione non ti piace e non puoi cambiarla, non starti a danneggiare l'anima ostinandoti e accanendoti contro, ma cerca di capire perché quella situazione è entrata nella tua vita e lavora su ciò che accade interiormente.

5. Sviluppa la gratitudine

La gratitudine è uno dei modi migliori per accedere alla gioia e all'abbondanza nella nostra vita. Spesso siamo distratti da ciò che non ci piace e non mettiamo attenzione sulle piccole (o grandi) cose per cui essere grate ogni giorno. Quando sviluppiamo un senso di gratitudine profondo, la vita non fa nient'altro che proporci occasioni per cui essere ancor più grati. Prova a sperimentarlo nella tua vita. Quello che dai ti ritorna! E ricorda che SEI VIVA! Domanda: Quante volte hai ringraziato oggi?

6. Scopri chi sei veramente

Riconnettersi con te stessa è un passo fondamentale per riprenderti il tuo potere, ma prima devi scoprire chi sei veramente e assumerti la responsabilità della tua vita. Cerca di meditare per scoprire interiormente le parti più profonde di te, tutto ciò che cerchi sta dentro di te. Scopri il tuo posto nella vita piccola, banale, quotidiana; quello scopo che ti fa sentire realizzata, felice, piena di entusiasmo, in contatto profondo con la Vita. Stare bene con sé stessi forse è proprio questo: riuscire a essere la migliore espressione di sé.

7. Scopri il sogno della tua anima

Riusciamo a dare il meglio di noi quando siamo ispirati, quando abbiamo questo fuoco dentro che ci spinge in avanti... Ma che cos'è questa forza che ci spinge? Non nasce forse dalla nostra parte più profonda, dalla nostra anima? Trovare il sogno della propria anima e perseguirlo ci rende incredibilmente felici proprio perché stiamo facendo ciò che desideriamo davvero profondamente. Ti sei mai chiesto perché sei qui dove sei e cosa sei venuto a fare?

8. Sviluppa un atteggiamento positivo

Di questo argomento si parla tanto ma mai come oggi la scienza ci ha dimostrato come i pensieri interagiscono con la materia. I nostri pensieri influenzano noi stessi e la realtà che ci circonda e questo legame è molto stretto, per cui potrai comprendere quanto sia importante riuscire a sviluppare un atteggiamento interiore positivo per influenzare positivamente la nostra vita. Controllare la propria mente, invece di esserne schiavi, è importante. Come primo passo, dovresti comprendere che l'energia va dove metti l'attenzione, quindi, è importante imparare a "spostare" l'attenzione da un pensiero ad un altro. I pensieri positivi verranno da se man mano che lavorerai interiormente. Meno spazio darai alle tue paure, più ti abituerai a controllare la tua mente e a creare pensieri consapevoli.

9. Aperti al cambiamento

Tutto è in continuo cambiamento e fluire in questo costante avvenire della nostra vita, ci permette di vivere più sereni e di stare bene con noi stessi. Se la mente fa resistenza, o sei "rinchiusa" in schemi e abitudini dalle quali vuoi liberarti, sviluppa una maggiore forza di volontà. Inizia con piccoli passi. Attuare anche piccoli cambiamenti nella tua vita ti porterà grandi risultati. Se tira il vento del cambiamento non costruire un muro, ma piuttosto un mulino a vento! - dice un proverbio cinese.

10. Prenditi cura di te

Cerca di trattare il tuo corpo nel migliore dei modi, partendo da un'alimentazione sana. Se puoi pratica un po' di movimento regolarmente perché ha un beneficio sia sul corpo che sulla mente. Rimane sempre fondamentale l'Amore. Quindi amati e ama!