

## Verso una regola di vita

### 1. *Decidere di darsi una regola*

#### Scheda per gli incontri di formazione

Se tu parti alla ricerca della verità, impara soprattutto la disciplina dei sensi e dell'anima, affinché i desideri e le tue membra non ti portino ora qui ora là.  
Casti siano il tuo spirito e il tuo corpo, a te pienamente sottomessi ed ubbidienti, nel cercare la meta che è loro assegnata.  
Nessuno apprende il segreto della libertà, se non attraverso la disciplina.  
(D. Bonhoeffer)

*Darsi una regola di vita non è uno sfizio di pochi: è necessario per una vita matura.  
Se non decidi con libertà perché e come fare le cose, sarà qualcos'altro dentro o fuori di te a decidere!*

*Considerare la necessità di mettere a fuoco il fine ultimo della mia vita*

*Considerare la ricchezza e complessità della mia persona*

*Considerare la fragilità e il disordine del mio cuore (pensieri e sentimenti)*

*Considerare la inevitabile complessità della mia vita*

*Provare a elencare gli ambiti di vita da 'regolare' nella propria giornata/settimana*

#### La 'regola' del cristiano: le beatitudini (Matteo 5, 1-12)

Vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli. Prendendo allora la parola, li ammaestrava dicendo:

«Beati i poveri in spirito,

perché di essi è il regno dei cieli.

Beati gli afflitti,

perché saranno consolati.

Beati i miti,

perché erediteranno la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,

perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi,

perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore,

perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace,

perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per causa della giustizia,

perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così infatti hanno perseguitato i profeti prima di voi.

*Una lettura utile in ordine all'urgenza di darsi una regola di vita è il discorso della montagna (Mt 5–7), nel quale Gesù*

*- traccia anzitutto la regola fondamentale delle Beatitudini*

*- fissa l'obiettivo ultimo: siate perfetti come è perfetto il Padre che è nei cieli*

*- declina il comandamento dell'amore nella vita quotidiana, specie quanto ai rapporti interpersonali.*

#### L'esempio di san Paolo (1Cor 9,19-27)

<sup>19</sup> Infatti, pur essendo libero da tutti, mi sono fatto servo di tutti per guadagnarne il maggior numero: <sup>20</sup> mi sono fatto Giudeo con i Giudei, per guadagnare i Giudei; con coloro che sono sotto la legge sono diventato come uno che è sotto la legge, pur non essendo sotto la legge, allo scopo di guadagnare coloro che sono sotto la legge.

<sup>21</sup> Con coloro che non hanno legge sono diventato come uno che è senza legge, pur non essendo senza la legge di Dio, anzi essendo nella legge di Cristo, per guadagnare coloro che sono senza legge. <sup>22</sup> Mi sono fatto debole con i deboli, per guadagnare i deboli; mi sono fatto tutto a tutti, per salvare ad ogni costo qualcuno. <sup>23</sup> Tutto io faccio per il vangelo, per diventarne partecipe con loro.

<sup>24</sup> Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! <sup>25</sup> Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile. <sup>26</sup> Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio il pugilato, ma non come chi batte l'aria, <sup>27</sup> anzi tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù perché non succeda che dopo avere predicato agli altri, venga io stesso squalificato.

*Paolo ha ben chiaro il senso della sua vita, il premio che vuole conquistare (la vita in eterna in Cristo) e il suo itinerario (l'apostolato): non è 'senza mèta', non 'batte l'aria'!*

*Da sportivo, Paolo sa che è necessaria la 'temperanza in tutto' e che è necessario 'trattare duramente' il proprio corpo per correre con la speranza di giungere al premio. La temperanza è il darsi una regola per moderare le proprie passioni e i propri bisogni.*

### **Il programma di un re fedele (Salmo 101/100)**

Amore e giustizia io voglio cantare,  
voglio cantare inni a te, Signore.

Agirò con saggezza nella via dell'innocenza: quando a me verrai?

Camminerò con cuore innocente  
dentro la mia casa.

Non sopporterò davanti ai miei occhi azioni malvagie,  
detesto chi compie delitti: non mi starà vicino.

Lontano da me il cuore perverso,  
il malvagio non lo voglio conoscere.

Chi calunnia in segreto il suo prossimo io lo ridurrò al silenzio;  
chi ha occhio altero e cuore superbo non lo potrò sopportare.

I miei occhi sono rivolti ai fedeli del paese perché restino accanto a me:  
chi cammina nella via dell'innocenza, costui sarà al mio servizio.

Non abiterà dentro la mia casa chi agisce con inganno,  
chi dice menzogne

non starà alla mia presenza.

Ridurrò al silenzio ogni mattino tutti i malvagi del paese,  
per estirpare dalla città del Signore quanti operano il male.

*Per il battesimo partecipiamo della regalità di Gesù Cristo: i nostri sudditi siamo noi e il Signore, con il suo Spirito, ci guida al buon governo della nostra persona. Possiamo leggere questo salmo pensando:*

*- al fine ultimo della nostra vita ('Amore e giustizia...')*

*- alla decisione di 'agire' e 'camminare' con saggezza e innocenza*

- ai pezzi impazziti della nostra persona ('azioni malvagie', 'cuore perverso', 'occhio altero', 'cuore superbo'...
- alla importanza di relazioni buone (con i 'fedeli del paese', con chi 'cammina nella via dell'innocenza')
- alla urgenza di decidersi, di dire dei sani 'Sì' e dei robusti 'No' ('ridurrò al silenzio', 'estirpare')

## **L'ascesi del tempo**

È importantissima, perché la grazia passa nel tempo, in ogni tempo, che va vissuto con pienezza di significato e con libertà! Il tempo è dono di Dio, non un nemico da combattere!

### Tre atteggiamenti:

- *dissipazione*: il tempo è perso, buttato via, poiché si vive nella superficialità, senza senso
- *costrizione*: si vive obbligati, costretti, soffocati. Non si coglie con gusto il tempo presente perché si pensa sempre a qualcos'altro da fare, a quello che verrà dopo...
- *concentrazione*: si vive il presente con autonomia e libertà, consapevoli della bellezza e del valore di ciò che si sta facendo.

### Alcune costrizioni da verificare:

- sentirsi obbligati a fare tante cose per il *desiderio di servire*, fino a perdere la specificità della propria vocazione. Ci si prende troppo seriamente, ci si sente responsabili della salvezza di tutti, si perde la fede nella Provvidenza
- sentirsi obbligati per il desiderio di *autogiustificarsi*, considerando meritorie le proprie opere: manca la fede nell'amore incondizionato di Dio.
- sentirsi obbligati per il desiderio di piacere agli altri, o la paura del giudizio degli altri. È una forma ancora più infantile di moralità, che impedisce di gestire bene il proprio tempo.

### Un esercizio utile

1. Prendi un foglio e su due colonne classifica le attività di una settimana:
  - attività centrali ed essenziali per il tuo stato di vita: le cose irrinunciabili per il loro valore ed anche ciò che deve essere fatto anche se non è centrale (dormire, mangiare...)
  - attività importanti, ma meno centrali: sarebbe nello farle ma non sono essenziali
2. Colloca poi le attività nel planning settimanale (un foglio con l'agenda settimanale, suddivisa per ore) con il maggior equilibrio possibile (usando magari diversi colori). Parti dalla colonna delle cose essenziali, poi, e rimangono spazi liberi, aggiungi le cose individuate nella seconda colonna

## **Pregiera Semplice (San Francesco)**

Signore, fa' di me

uno strumento della Tua Pace:

Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore,

Dove è offesa, ch'io porti il Perdono,

Dove è discordia, ch'io porti l'Unione,

Dove è dubbio, ch'io porti la Fede,

Dove è errore, ch'io porti la Verità,

Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza,

Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia,

Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.

Maestro, fa' che io non cerchi tanto

Ad esser consolato, quanto a consolare;

Ad essere compreso, quanto a comprendere;

Ad essere amato, quanto ad amare.

Poiché, così è: Dando, che si riceve;

Perdonando, che si è perdonati;

Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.