

COSA VUOL DIRE RICONOSCERE I PROPRI LIMITI?

Non dobbiamo colpevolizzarci di avere dei limiti. Sarebbe come cercare di farsi perdonare di essere limitati. Prima di tutto discerniamo i nostri limiti; per fare questo bisogna nominarli. E così che li potremo accettare ed integrare. Ci calmeremo e cesseremo di crederci indegni di essere amati come siamo. A partire da questo momento il nostro sguardo cambierà, capiremo che è normale vivere le opposizioni, avere delle crisi e delle situazioni difficili. Avendo meno paura di noi stessi, dell'altro, di Dio, ci avviciniamo alla nostra verità e questo ci rende liberi; ciò non è rassegnazione, che è mortale; nè passività, contraria al movimento spirituale. E' un atto cosciente, determinato, una scelta che consiste in primo luogo nel deporre le nostre illusioni su noi stessi, sugli altri, su una situazione.

Rinunciare a un' illusione è una sofferenza, una vera lacerazione, un cordoglio, un distacco molto profondo. La prima illusione alla quale è essenziale rinunciare è quella dell'immagine idealizzata di noi stessi, che abbiamo creata, dietro la quale corriamo, invece di essere veri. E non vogliamo in nessun modo perdere questa immagine. E' difficile confrontarci con le nostre imperfezioni, con i nostri errori, i nostri insuccessi. E' molto difficile essere semplicemente se stessi. Noi vogliamo avere "quello che ha" l'altro o essere "quello che" è l'altro. E' una concezione pagana di Dio: per essere amati da Lui, bisogna essere perfetti, quello che sovente traduciamo come essere senza difetti, senza limiti. Questo ben sovente ci conduce al perfezionismo. Ma la parola di Gesù: "Voi dunque, sarete perfetti come il vostro Padre celeste è perfetto" (Mt. 5,48), deve essere compresa nel suo contesto. Viene subito dopo l'invito di Gesù: "Io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, per essere veramente figli di Dio che è nei Cieli, perché Egli fa levare il sole sui cattivi e sui buoni e fa cadere la pioggia sui giusti e gli ingiusti"(Mt. 5,44-45).

Secondo la Parola di Gesù, "perfezione" non significa essere senza limiti, ma vuol dire amare i nostri nemici, fare del bene, prestare senza ritorno; allora saremo figli dell'Altissimo.

Nella stessa maniera, perseguiamo sovente il sogno della perfezione della nostra famiglia, della nostra copia, della nostra comunità, rifiutando un mondo ferito, ammaccato, una relazione rovinata, un amore imperfetto. Il rischio è allora di essere imprigionato nell'ideale che ci siamo fissati. E' un sogno di tutta potenza.

Accettare i propri limiti vuol dire imparare da Gesù come vivere una delusione, come rimettersi sulla strada dopo un tradimento, un abbandono, una grande sconfitta, come vivere una fragilità, un handicap. La delusione può essere terribile e possiamo diventare amari, frustrati, incapaci di ristabilirci nella fiducia. Ma può essere anche l'occasione di un approfondimento, di una maturazione. Accettando che la delusione faccia parte della vita, essa può diventare movimento, occasione di creatività.

E' questo che hanno vissuto i discepoli di Emmaus, dopo la morte di Gesù, ritrovando l'amore di Dio in opera nel cuore della vita, anche nella morte (Lc. 24,13-35)

Per chiarire, interrogiamoci sui limiti che non accettiamo, i lutti che non siamo in grado di sopportare, i rifiuti nei quali siamo chiusi. Quando cominciamo a prendere coscienza dei nostri limiti, accettandoli infine, ci sentiremo come arrivati in porto.

Liberati da un gran peso, cessiamo di tormentarci. Felici di ritrovarci, di saperci amati all'interno dei nostri limiti, di rimetterci sulla strada, partendo da ciò che siamo e non da ciò che sogniamo di essere.

E' lì la guarigione, la prima conversione, l'atto più vero di umiltà.

2° Atteggiamento per essere felici.

"Soffro sul serio, ma sono deciso a riprendermi!"

"Beati quelli che sono afflitti, perché saranno consolati" (Mt. 5,4).

Quante volte sentiamo questa frase: "Perché accadono cose brutte a persone buone? Questa è una domanda sbagliata, è l'unica domanda a cui Dio non risponde mai. I profeti dell'A.T. si lamentavano in tempi difficili: "Perché, Signore?". E sempre Lui restava in silenzio. Persino quando Gesù stesso gridò dalla croce: "Mio Dio, mio Dio, perché?" Dio Padre non rispose.

Dio non risponde mai a questa domanda quando la persona che la pone non vuole davvero una spiegazione, ma vuole una discussione. Dio rifiuta di lasciarsi trascinare in una discussione. Se Dio rispondesse a un "perché", noi gliene presenteremmo poi un altro. Non sarebbe mai finita.

Gesù rispose a questa domanda nelle beatitudini. In esse la realtà delle situazioni difficili è affrontata direttamente. Gesù dice essenzialmente questo: quando accadono cose brutte a persone buone, queste sono beate, perché verranno consolate.

Il Cristianesimo non afferma che non ci accadrà nulla di brutto. Sia l'A.T. che il N.T. non sostengono mai che, se conduciamo una vita retta, non conosceremo mai la tragedia o la malattia. Tuttavia abbiamo una promessa: "Non temere, perché ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome; tu sei mio! Quando dovrai attraversare le acque, io sarò con te; quando attraverserai i fiumi, essi non ti sommergeranno; quando camminerai nel fuoco, non sarai bruciato e la fiamma non ti consumerà, perché io sono il Signore, il tuo Dio, il Santo d'Israele, il tuo Salvatore" (Is. 43,1-3).

Se Dio mantiene le Sue promesse, come consola allora le persone, buone quando accade loro una cosa brutta?

Non c'è una sofferenza uguale ad un'altra.

Con il termine "sofferenza" si descrivono una gran varietà di esperienze emotive, ad es. la perdita di un figlio, di un marito...

Siamo tutti testimoni dell'amore di Dio, quando abbiamo visto nella nostra vita innumerevoli sofferenze. Ogni volta possiamo vedere che Dio conforta le persone buone, quando accadono loro cose brutte. E' possibile essere felici anche in un mondo in cui la sofferenza getta la sua ombra grigia.

I problemi non ci lasciano mai dove ci hanno trovato, la sofferenza cambia il nostro domani. Ma Dio ci spinge a diventare persone migliori, non omaggiate, e ci mostra che ciò che è negativo può essere trasformato in positivo, il "meno" può diventare un "più"; e questo "più" è tutto ciò che la Croce è.

Come possiamo trovare sollievo dalla sofferenza? Come possiamo cambiare il lutto in un'alba?

Due sono i moniti:

1. Sii più cosciente di ciò che puoi fare per te stesso
2. Sii più cosciente di ciò che Dio può e vuole fare per te!

Ecco ciò che puoi fare! Non dare la colpa a DIO!

Se ti è accaduta una tragedia e stai passando un periodo davvero difficile, non dare la colpa a Dio! La colpa è sempre imputabile all'errore umano: errore di giudizio, errore di volontà, errore di scopo. L'egoismo umano, l'indifferenza, la ribellione, la folle stupidità, la sfacciataggine, l'impudenza sono sempre alla radice delle miserie e della sofferenza umane.

Il cancro e le malattie cardiache, insieme con altre malattie correlate, sono le principali cause di morti in occidente. Nessuno sarà in grado di attribuire la colpa di queste malattie a Dio. Se compare la malattia, l'uomo sta facendo qualcosa di sbagliato. La colpa non è di Dio.

Ma perché Dio non ci dice come certe morti potrebbero essere evitate e certe malattie curate?

Se riflettiamo un attimo, capiamo che il vero problema non è la nostra ignoranza, ma la nostra noncuranza! Quasi tutte le malattie, la morte e la sofferenza, non derivano da una mancanza di conoscenza, ma dalla mancanza di ubbidienza alla luce che Dio ci ha dato attraverso svariati canali. Uno dei canali prioritari è il seguente:

Dio ha rivelato i dieci comandamenti

Dio ci ha dato queste dieci Leggi per proteggerci da un sentiero pieno di insidie e tentazioni, che alla fine non fa che portare alla malattia, al peccato e alla sofferenza. Seguendo i dieci Comandamenti otterremo salute spirituale, mentale e fisica! Uccidere, mentire, rubare e commettere adulterio fa male alla salute.

Dio ha rivelato segreti di guarigione

In tutta la Bibbia e anche attraverso la scienza medica, Dio ci ha fornito chiare linee guida concernenti le nostre abitudini quotidiane nel mangiare, nel bere, nel riposare, nel lavorare, nel compiere attività fisica. Possiamo onestamente e lealmente accusare Dio di non averci dato maggiori conoscenze sulla salute quando sfacciatamente trascuriamo quello che ci ha rivelato?

Dio ha svelato i segreti della salvezza dal peccato

Sappiamo che la sofferenza, la separazione, la malattia sono in definitiva conseguenze delle varie trasgressioni quotidiane e del peccato. Ormai anche la conoscenza medica è d'accordo sul fatto che gran parte dei disturbi fisici derivano dalla tensione mentale, dallo stress, dalle preoccupazioni, dall'ansia, dalla paura e dal senso

di colpa. Sappiamo anche che, se accettiamo la salvezza e ci arrendiamo con la nostra mente e il nostro cuore allo Spirito di vita che salva, i peccati e le emozioni negative svaniranno e avrà inizio la guarigione di mente e di corpo. Ma molti esitano ancora a dare se stessi a Cristo completamente. Respingono la salvezza offerta da Dio.

Non possiamo allora accusare Dio di permettere l'egoismo della persona? Dio non ha forse il potere di controllare ogni persona sulla terra, di costringere chiunque ad ubbidirgli? Non dovremmo accusare Dio di aver creato l'uomo con la capacità di peccare?

Prendiamo in considerazione per un attimo i dilemmi affrontati da Dio all'alba della creazione. Quando Dio creò l'umanità il Suo obiettivo era di fare una forma di vita materiale che riflettesse il Suo Io immateriale.

Perciò scelse di fare l'uomo "a Sua immagine e somiglianza", una creatura in grado di prendere decisioni, capace di discernimento, di giudizio, di valutazione, di scelta.

Che cosa ne è delle persone buone quando accadono loro cose negative? Diventano persone migliori.

Quando Dio creò una tale persona, era pienamente consapevole che la Sua creatura avrebbe avuto la possibilità di decidere contro Dio. L'alternativa non sarebbe stata altro che una persona perfetta, senza peccato, senza colpe, libera di errore? No! Sarebbe forse una macchina? Sì! Giammai! Dio decise di tentare il più grosso azzardo di tutti i tempi: formare una creatura capace di sviluppare opinioni, di raccogliere idee, di prendere decisioni.

L'uomo che Dio creò era un potenziale peccatore, ma anche una potenziale persona amorevole, santa.

Per questo non si deve accusare Dio di permettere il peccato. Ringraziamolo perché, malgrado i nostri peccati, non ci ha mai privati della libertà e, con essa, della capacità di diventare persone sincere e amorevoli. Non dare la colpa a Dio per la sofferenza di questo mondo! Incolpa gli esseri umani per la scelta personale di un sentiero che conduce alla tragedia e alla sofferenza. Incolpa gli esseri umani perché hanno respinto la verità divina, quando è stata loro mostrata. Incolpa gli esseri umani per aver rifiutato la salvezza di Dio, anche quando è stata loro offerta nel nome di Gesù! Devi soltanto guardare la Croce, per sapere che nessun essere umano potrà mai accusare Dio di non essersi spinto al limite, per essere salvato.

Non dare la colpa a te stesso.

Sembra che il dolore venga sempre associato alla colpa. Ma condannare se stessi non risolve nessun problema e non muta le circostanze. E' semplicemente un'azione negativa, per nulla costruttiva, che può causare la rovina nella tua vita.

Non cercare il colpevole: risolvi il problema.

Qual è il tuo problema? Innanzitutto riconosci che il vero problema non è la tragedia che si è abbattuta. Il vero problema è la tua reazione nei suoi confronti: se non controlli la tua reazione di fronte all'accaduto, finirai per esserne distrutto.

Come risolvi il problema?

Decidi di non continuare, per il resto della tua vita, ad arrenderti al dolore, alle lacrime e alla frustrazione.

Un tale atteggiamento disonora i tuoi cari, i tuoi amici e te stesso. Inoltre l'afflizione continua disonora il Dio che vuole essere riconosciuto soltanto per averti dato una rinascita di gioia! Decidi che questo dolore, per nulla costruttivo e misto ad autocommiserazione, deve finire!

Che cos'è la Croce? E' un "meno" (-) trasformato in "più"(+).

La Parola di Dio ci dice: "Io non ti lascerò e non ti abbandonerò" (Eb.13,5). Il Salmo 23,6 afferma: "Certo beni e benignità mi accompagneranno tutti i giorni della mia vita". Per Davide non è un pio desiderio. Dice chiaramente "certo...certo...certo". Quando Davide scrisse questo salmo era ormai vecchio. Aveva visto tragedie e provato delusioni, ma era anche arrivato a conoscere Dio, un Dio che conosce le necessità dei Suoi figli e che aveva provveduto abbondantemente a queste necessità, un Dio che ristora l'anima e rimuove la paura. Malgrado le nuvole scure all'orizzonte, con un Dio, come quello che Davide conosceva, poteva stare sicuro che l'indomani il sole sarebbe tornato a splendere.

Si fa un gran parlare della malvagità degli uomini e della situazione del mondo. Ma, mentre le nostre menti sono in qualche modo saturate dell'Immagine del Pastore amorevole che guida le Sue pecore, noi ci sentiamo fiduciosi che Egli ci condurrà attraverso le valli tenebrose.

Franklin Roosevelt diceva che "l'unica cosa di cui dobbiamo aver paura è la paura".

Ci sono persone, e sono molte, che, con la loro immaginazione, si sentono al centro di sciagure. Quando stanno un po' male, nella loro mente immaginano di avere chissà quali gravi malattie. Ogni nuovo mattino li carica

di apprensione, perché temono che qualche catastrofe di abatterà su di loro. Guardano il futuro con timore e tremore.

Smettiamo di predire disastri per il nostro mondo e per noi stessi. Diciamo con il salmista: “Questo è il giorno che il Signore ci ha preparato: festeggiamo e rallegriamoci in esso” (Sal. 118).

Cominciamo ogni nuovo giorno con fiducia. Piantiamo nella nostra vita in modo ben fermo l’esperienza di Davide: “Certo, beni e bontà mi accompagneranno” e vedrete che sarà così.

Siamo figli di Dio per il fatto che abbiamo accettato Suo Figlio. Come Figli di Dio sappiamo che Egli guida la nostra vita. In Proverbi 16,9 si afferma: “Il cuore dell’uomo medita la sua via, ma il Signore dirige i suoi passi”. Noi abbiamo scelto la via di Cristo, la Sua sequela. Dio è il nostro Salvatore che dirige i nostri passi. Siamo grati di ciò, perché non dobbiamo chiederci dove stiamo andando.

Non accettare la sconfitta.

Dobbiamo in qualche modo imparare ad accettare la realtà delle tragedie che ci accadono, senza però accettare la sconfitta emozionale. “La morte che la tua morte mi ha dato è peggiore della morte che la tua morte ti ha dato!”. Parole pronunciate da una vedova mentre osservava il corpo del marito defunto. Non darti per vinto! I tempi duri passano, ma i duri restano! Sii forte! Reagisci! Ritorna! C’è un mondo là fuori, un mondo affamato e sofferente. Pensa a tutte quelle persone: sono vive ed hanno bisogno di te!

Nel libro “Via col vento” si legge di un signorotto del sud travolto dalle tragedie che seguirono la guerra di secessione. Osservandone il tracollo, un altro personaggio del romanzo così fa della filosofia : “E’ stato battuto dall’interno. Voglio dire che ciò che il mondo non ha potuto fare l’ha fatto il suo cuore”. E quel semplice filosofo conclude: “Non c’è niente di esterno che possa aver la meglio su di noi”.

Seppellisci le tue sofferenze egoistiche.

La sofferenza che ti impedisce di pensare agli altri e di aiutarli è egoistica. Intorno a te c’è un mondo pieno di esseri umani vivi che soffrono più di te.

Là fuori ci sono persone sole, cuori spezzati, moribondi...donne...uomini...bambini che hanno bisogno di te! Tu sei più forte di loro. Puoi consolare, il segreto della felicità ripetuto nelle beatitudini può essere riassunto in due parole: “Sono terzo”. Soffri ? come puoi tornare a vivere? Pensa prima a Dio, poi agli altri e tu mettiti al terzo posto.

Somma le tue gioie; non contare mai le tue sofferenze.

Considera ciò che hai lasciato nella tua vita; non considerare mai ciò che hai perduto. Decidi di riportare alla luce quelle gioie soffocate e lascia che respirino e fioriscano di nuovo! Sono molte le cose per cui sei ancora grato, anche se non senti la tua gratitudine. Comincia a ricordare. Rivivi i tuoi ricordi felici. Regalati la replica di quella vasta collezione di esperienze gioiose che il tuo passato custodisce. Nella vita ti sono accadute molte cose meravigliose.

Trasforma il tuo dolore in un servo.

Una volta che hai seppellito le tue angosce, sei pronto a fare del tuo dolore un valido aiuto. Il dolore può rivelarsi un diabolico dittatore, se glielo permetti. Può renderti cinico, scettico, pieno di risentimenti, di autocommiserazione, alcolizzato. Oppure, può essere il tuo servo e aiutarti a provare maggiore compassione per altri che soffrono, ispirandoti nuove possibilità di intervento. Compila la scelta positiva. Lascia che il tuo dolore si trasformi in un servo pronto a servire Dio e i tuoi simili!

La buona notizia è questa: le cattive notizie possono essere trasformate in buone notizie, quando cambi il tuo atteggiamento!

Lascia che la sofferenza ti trasformi in una persona migliore e quella sofferenza si muti in benedizione!

“Accettazione” è la consolazione che Dio cerca di offrirti.

Il peccato dell’uomo ha portato la sofferenza in questo mondo e continua a portarla. Dio interviene immediatamente e direttamente per portare consolazione. Ci offre il conforto delle Sue promesse di amore e di vita eterna.

“Beati quelli che sono afflitti, perché saranno consolati”. Sì, c’è una condizione, un “se” collegato. Sarai beato, sarai consolato, se Dio è tuo amico e se Cristo è il tuo Salvatore. Accetta la consolazione che Dio ti offre.

Ecco quello che Dio farà!

Dio offre vera consolazione. Non offre pietà neurotica. Non offre un’empatia, che non fa altro che indebolire la persona sofferente. Egli offre un amore duraturo che ci trasforma in persone più dolci e più forti!

Dio consola, non compatisce, non commisera. Ci tira su, ci asciuga le lacrime, allevia le nostre paure ed eleva i nostri pensieri oltre la sofferenza. Come Dio fa a consolarci in modo così magistrale? Lo fa in quattro modi:

1. Ci dà coraggio;
2. Ci dà un senso di calma;
3. Ci offre la Sua compagnia;
4. Ci dà una nuova serie di cose in cui impegnarsi.

DIO ci dà coraggio

Quando siamo disperati, Dio ci dà il coraggio per andare avanti, per superare il dolore, per arrivare al punto di essere in grado di affrontare il domani.

Che ne è delle persone buone, quando accadono loro cose negative? Possono trovare dei compagni che daranno loro amore e sostegno. Nuovo amore si riverserà nella loro vita. Ritroveranno coraggio e una sensazione di calma, sollievo, speranza e pace che prima non sapevano nemmeno che esistesse.

DIO ci dà compassione

Coraggio, calma, compagnia...e compassione. Ogni persona buona che affronta periodi difficili sviluppa una maggiore sensibilità! C’è una frase meravigliosa che citiamo: “Soltanto chi ha il cuore spezzato è adatto al servizio dell’amore”. Le persone buone trasformano le loro cicatrici in stelle luminose.

DIO ci dà una nuova serie di cose in cui impegnarci.

Come consola Dio le persone buone? Dà anche a loro una nuova serie di cose in cui impegnarsi. La cosa più difficile è ammettere la tragedia, accettarla. E’ qualcosa nella tua vita su cui non hai nessun controllo e il piano di Dio per la nostra vita, come sappiamo tutti, va ben oltre la nostra comprensione. Fa parte del ciclo: vita e morte.

Di fronte alla tragedia si acquisisce all’improvviso una visione del tutto nuova della propria vita. La prospettiva cambia completamente. Cambia l’intero sistema dei valori. E credimi, quando il tuo sistema dei valori cambia, cambia il tuo cuore, cambia il tuo amore e cambia la tua mente. La tua vita e le tue relazioni cambiano.

Quando la tragedia si abbatte, i valori cambiano.

La famiglia diventa più importante: coniuge, figli, genitori. Le relazioni diventano più preziose e la vita stessa più importante di qualsiasi occupazione quotidiana o bene materiale. Quando i valori cambiano, la tua vita cambia. E’ perciò che quelli che sono afflitti sono davvero consolati

Che tu ci creda o no, sono felici.