



# COME ESSERE SE STESSI

**Raccolta tratta  
dal giornale  
"Il Ritorno"**

*Pubblicazione dell'ottobre 2008*



Foto di F. Errera tratta da <http://www.dfn.it/arte/efc/veron3.htm>

Impaginazione a cura di  
Monica Serena Gualtieri e Katia Mallaci  
Della "Piccola Iniziativa Cristiana Onlus" -Giornale "Il Ritorno"-  
Loc. Dogane snc - 01019 - Vetralla (VT) tel. 339-2608825

e-mail: [mispic@email.it](mailto:mispic@email.it) - sito: [www.ilritorno.it](http://www.ilritorno.it)

# Indice

Pag. 2	LIBERAZIONI PROGRESSIVE
Pag .3	CHI SONO IO?
Pag. 4	ESSERE SE STESSI IN OGNI MOMENTO DELLA NOSTRA VITA
Pag. 5	ESSERE 'SEMPRE' SE STESSI? -COME ESSERE SE STESSI -IN CHE MODO ESSERE SE STESSI?
Pag .6	SE STESSI IN CHIAVE FILOSOFICA - NON PIU' PROTAGONISTA MA SPETTATRICE
Pag .7	SE STESSI - LETTERATURA - UN INSEGNAMENTO RABBINICO
Pag .8	LA DOLCEZZA VERSO NOI STESSI
Pag. 9	"LA NOSTRA VITA E' NASCOSTA IN CRISTO" - DA DIO LA RIVELAZIONE GRADUALE DELL'ESSERE SE STESSI

---

## LIBERAZIONI PROGRESSIVE

*introduzione di Renzo Ronca (Il Ritorno n.4 nov. 99)*

La verità. Com'è difficile da capire, da cercare; ma cos'è? *"Se la mèta di Dio è la liberazione dell'uomo"* ci dice il fratello Angelo Galliani *"lo scopo della verità è quello di guidarci, con l'aiuto dello Spirito Santo, passo passo verso questa mèta"*.

Ora qual'è il primo passo verso la liberazione? Non solo cercare, ma praticare la verità, dirla, esserlo.

Scopriremo che vi è un certo parallelo tra liberazione fisica, mentale e spirituale.

Ci si rende conto di avere degli atteggiamenti, più o meno costruttivi e si cerca di essere sempre più "se stessi", ovvero di essere "più veri con se stessi". Ma che significa? E' semplice: la verità messa in luce nel nostro cuore dal Signore, non può essere tenuta nascosta; come la famosa lampada delle Scritture,<sup>1</sup> esce dalle profondità del nostro essere, ha un forte bisogno di manifestarsi: ed ecco allora quelle che chiamiamo "prese di coscienza".

Alla samaritana Gesù parla di un modo nuovo di conoscere Dio: in Spirito e Verità.<sup>2</sup>

Il processo liberatorio inizia dal tocco di Dio nel nostro cuore e continua per tutta la nostra vita.

In questo siamo fratelli: nello scoprire insieme un'apertura, una rivelazione, una libertà dopo l'altra. Poco importa se si è carcerati, profughi o persone comuni, la verità parte da dentro e le crescite sono un aprirsi ma anche un lasciare... Piange e soffre la nostra persona imprigionata dal quotidiano, dall'apparenza, dalla falsità di un mondo che parla sempre d'amore ma non lo sa dare...

La sofferenza pare sia il passaggio obbligato tra una fase di crescita e l'altra.

---

<sup>1</sup> Mat. 5:15

<sup>2</sup> Giov. 4:23

Ma fatevi coraggio, in questo cammino alla ricerca di verità sempre più profonde, che investono lo spirito, il sociale, la morale, l'amicizia ed il sentimento, non siete soli.

Tutti noi camminiamo insieme. Su questi poveri fogli incontrerete gioie e dolori di molti. Considerateli parte di voi stessi e scriveteci.

Forse tra i primi passaggi importanti per la liberazione c'è la consapevolezza di avere una maschera, come ci dirà tra poco una sensibilissima Anonima; ma scoprire come ha fatto lei, di essere "un pensiero di Dio" non è poco. Una consapevolezza di questo genere è già una liberazione, una verità fondamentale. Una volta scoperto di avere un atteggiamento seguiamo nella nostra ricerca della verità, o per meglio dire, lasciamoci condurre dal Signore alla scoperta di noi stessi: Egli ci indicherà come siamo veramente e ci darà la forza per cominciare a mostrarlo anche agli altri; ne ricaveremo coraggio e maggiore sicurezza e pace dentro. Già, perché ci vuole coraggio a vivere, a mostrare come si è e non come il mondo ci vorrebbe; è per questo infatti *"che non avete ricevuto da Dio uno spirito di schiavitù per cadere di nuovo nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito di adozione per il quale gridiamo - Abba. Padre-"*<sup>3</sup> La nostra amica Liliana, come vedrete, sta scoprendo con coraggio e soddisfazione questa sua consapevole rinascita. Più avanti rimarrete forse sconcertati da certe poesie molto dure e apparentemente pessimistiche. Ma non vi spaventate: la morte e la vita, l'amore, il dolore, sono come gli elementi della pasta che lievita in noi continuamente rimaneggiata dal Signore. A volte escono di un colore nero di morte, tristezza, depressione, rabbia, come certe sensazioni di Riccardo, Vito, Alberto, Gigliola, ecc. ma è anche un'espressione liberatoria, che lascia poi, dentro, una strana tranquillità di vittoria, non di sconfitta. Sono lotte tremende che dovremmo osservare in queste persone e sentire con molto rispetto: forse loro l'hanno detto in maniera più evidente e forse con parole più significative, ma non sono affatto diverse da noi.

Muore qualcosa sì, ma quella terribile prova ci raffinerà e ci permetterà di diventare agli occhi di Dio preziosi come l'oro. Dedicheremo molto spazio ai sentimenti perché secondo me sono il mezzo più rapido e semplice per trovare se stessi, per entrare nel nostro inferno inconscio e riuscirne poi, magari feriti e a brandelli, ma con l'aiuto di Dio, più vivi, più belli e più veri.

Ringraziamo tanto l'amico Fernando per averci fatto conoscere alcune di queste persone così vere così deboli e così forti, che ci scrivono le loro testimonianze; e preghiamo tutti di continuare e mandarci ancora i loro pensieri per noi tanto cari e preziosi.

## CHI SONO IO?

*(Anonima, dal giornalino di Angelo Galliani)*

Sono così stanca di portare la maschera, mio Dio, eppure di questa maschera non riesco a liberarmi. Troppo spesso di dentro sono molto diversa di come appaio fuori. Temo di non essere capita, di non essere accettata se mi dimostro debole. Temo di restare tutta sola col mio modo di vedere gli uomini e le cose. Mi fa paura la durezza di coloro che danno giudizi avventati. Tu sai che in molte cose non sono quella che il mondo crede che io sia. Se mi nascondo acquisto un poco di sicurezza, ma resto isolata. Talvolta mi chiedo se io stessa non mi giudichi in modo sbagliato. A volte recito una parte e sono io il mio stesso pubblico. Dove sono sincera? Dove recito? Spesso non lo so nemmeno io. Tu mi stai a guardare, mio Dio. Tu mi conosci. Davanti a te posso sciorinare senza riguardi tutto ciò che mi agita dentro. Da te sono capita in partenza. Sono accettata in partenza. Sono preziosa ai tuoi occhi, anche se io stessa mi giudico una nullità. Io sono un tuo pensiero. Fa' che io impari a vedermi nello specchio del tuo volto.

---

<sup>3</sup> Rom 8:15

# ESSERE SE STESSI IN OGNI MOMENTO DELLA NOSTRA VITA

(Liliana)

"... mi sento come senza sicurezze, senza difese, senza quella maschera che ognuno di noi, chi più e chi meno, indossa per non far trasparire i propri sentimenti, le proprie emozioni e le proprie paure; come se tutto ciò fosse qualcosa da reprimere e di cui vergognarsi. Io l'ho fatto per anni e ne ho pagato duramente le conseguenze. Ora mi sento come "rinata"; ho capito che si deve essere se stessi in ogni momento della nostra vita, in tutte le situazioni, in famiglia, al lavoro, con gli amici e anche con la gente in genere. Non sempre esprimere le proprie idee è controproducente, anche se "cozzano" con quelle degli altri; è liberatorio e ti fa sentire una persona viva, con un ruolo ben definito, non una qualsiasi tra le tante ma LILIANA: amabile, scontrosa dolce o ribelle LILIANA. Certo la vita ci mette, molto spesso a dura prova e davanti alle sofferenze e alle angosce che ci colpiscono ci si sente privi di forza per lottare; nonostante questo ho capito che è nostro dovere non farci schiacciare da questo fardello, bisogna trovare la forza di reagire tirando fuori tutte le nostre energie, che io spesso credo di aver esaurito. Prego Dio perché mi aiuti a superare tutte le brutte cose che inevitabilmente la vita mi riserverà, consolandomi spero, con l'aiuto e la spinta che la mia famiglia è sempre pronta a darmi.

## ESSERE 'SEMPRE' SE STESSI?

(di Carmela)

Mentre mio marito impaginava il giornalino ho letto con attenzione la bella lettera di Liliana, soprattutto quando dice che essere se stessi significa essere una persona viva, ben definita nel proprio carattere, sia esso ribelle, scontroso, amabile, ecc. Se l'Anonima del giornalino di Angelo si vuole specchiare nel volto di Dio, lei sembra specchiarsi nel suo stesso volto e sembra ricavare da questo la sua vitalità. Mettevo a confronto con una frase letta su un opuscolo che diceva: *"Tutto ciò che non è conforme alla volontà di Dio è male. La felicità presente e futura dell'uomo dipende dunque dall'armonia della sua volontà con quella di Dio. (...) Adamo ed Eva si trovarono dinanzi a due vie proprio perché liberi: la via del bene o dell'armonia con Dio, quella del male o dell'opposizione a Dio: garanzia di felicità e di vita la prima, certezza di dolore e di morte la seconda"*. Questi tre pensieri, dell'Anonima, di Liliana, e dell'opuscolo, tutti veri e significativi, si incontrano in me per ricercare una sintesi. Mi chiedo: tutte le nostre parti istintive, anche se vere, sono buone? E ci portano veramente ad essere vivi e felici? In fondo Satana è se stesso e questo lo porta solo a soddisfare sempre più se stesso e il suo istinto ribelle. Certamente è "vivo" e ben definito, ma avendo scelto la via dell'opposizione a Dio, dove trova la felicità e il bene in questo?

## COME ESSERE SE STESSI

*Raccolta tratta dal giornale "Il Ritorno" pg2*

SE STESSI, OVVERO DIO IN NOI CHE EMERGE (di Enza)

...vado in chiesa, non per dovere ma forse per cercare una luce, qualcosa che mi indichi la presenza di Dio. L'avevo un po' perso di vista ma ora lo sto ricercando, io so che è dentro di me ed è lì che devo cercarlo. Essere se stessi forse è questa ricerca di Dio dentro di noi, è il nostro Essere interiore che deve venire a galla. Solo così potremo ritrovare la pace e la serenità e affrontare tutte le avversità della vita.

IDENTIFICAZIONE, POI MANIFESTAZIONE (di Alberto Bonifazi)

Io credo che l'espressione "essere se stessi" può anche non significare niente se prima non è avvenuto un certo processo interiore. Se è vero che siamo composti di tante piccole parti allora prima di dire cosa siamo bisogna sapere con quale parte di noi stessi ci siamo identificati.

Una volta scelta quella parte che poi chiamiamo "io", allora potremo farla crescere. Sono d'accordo con Carmela che ci parla dei rischi di manifestare tutte le nostre parti, ma sono anche d'accordo con Liliana quando dice che bisogna avere il coraggio di manifestare queste parti "vere" che sono in noi. E' solo una questione di tempi. Vorrei essere come la ragazza anonima che si sente capita ed amata da Dio.

## IN CHE MODO ESSERE SE STESSI?

(di Renzo Ronca)

Affidarsi a Dio è rinunciare ad essere se stessi? O è ritrovare se stessi? Forse sono vere entrambe le cose. Certo è un perdersi, ma è anche un ritrovarsi come dice in Galati 2:20 *"non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me"*. Pensateci bene: mi annullo, non vivo, ma Cristo vive in me, la Resurrezione vive in me! Perdo me stesso e mi ritrovo come nuova creatura. Ho scelto la solitudine in me stesso e ho acquistato la pienezza.

Mi veniva in mente quell'"esci dal tuo paese.." detto ad Abramo; certo nel realizzarlo ci sarà stata anche una componente di incoscienza, ma pensate a quando uno si innamora: c'è coscienza o incoscienza nelle ns scelte? Non ci si "perde" volutamente? In un certo senso ci si fida così tanto di una persona fino ad allora sconosciuta, che si decide sulla base di una possibilità dettata dal cuore di abbandonarsi... L'abbraccio è questo: un abbandono senza riserve nelle braccia dell'altro. Un abbandono certo irrazionale e rischioso, fatto senza avere certezze del futuro, con la sola fiducia dell'altro... un perdere la ragione forse... ma un ritrovarla poi in maniera più completa, insieme. Sì, affidarsi a Dio è perdere se stessi per un momento, e poi ritrovarsi più grandi, insieme.

Forse qualcuno tranquillo nelle proprie sicure abitudini giornaliere direbbe "io sono già me stesso; sto bene così" Ma se Dio è Spirito Santo in trasformazione e creazione continua, e noi siamo anche spirito a Sua immagine, come potremmo essere "noi stessi" nell'acquisito?

Se davvero vogliamo seguire la dinamica della nostra fede, la nostra scelta deve essere nell'imprevedibile, nel divenire, nel trasformarci, perché Dio è così.

Pensavo anche alle chiese: Quando una chiesa è "se stessa"? Una chiesa può "essere se stessa" quando si sente "arrivata" e "giusta"? Se stessa forse agli occhi del mondo, ma non a quelli di Dio.

Né la Chiesa, né l'uomo possono fermarsi a compiacersi o a riposare sulle abitudini e sulle sicurezze umane. Dice Gesù "Il figlio dell'uomo non ha dove posare il capo" (Mat. 8:20)

Allora troviamo due modi di essere noi stessi, a causa della nostra duplice natura umana e spirituale: come esseri umani, terreni, siamo noi stessi in ciò che ci soddisfa e ci riempie egoisticamente; siamo noi stessi nel ragionamento che ci fa scegliere ciò che più ci conviene e ci dà un'apparente sicurezza come i soldi e le abitudini; ma come esseri spirituali siamo noi stessi solo se ci "perdiamo" in Dio. La tranquillità dell'abitudine è solo un'apparente soddisfazione, è una gabbia d'oro, ma sempre gabbia, che lentamente ci anestetizza il cervello e lo spirito.

Usciamo dunque! Usciamo da noi stessi come fece Abramo! E cerchiamo di non aver paura di perdere i vantaggi delle comodità che abbiamo acquisito nel tempo. Usciamo dalla paura di perdere questa o quella cosa... tanto non c'è nulla di nostro nel mondo e nemmeno nella persona che chiamiamo "nostra": *"Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale voi avete da Dio, e che voi non appartenete a voi stessi?"* (1 Cor. 6:19)

Usciamo dunque dalla nostra mania di protagonismo nel quotidiano, dalle limitatezze di un vivere ripetitivo e "sicuro" ed entriamo con Gesù in una espansione, evoluzione continua, dove essere se stessi significa abbandonarsi a Lui e lasciarsi trasformare sul serio, senza appoggiarci alle nostre sicurezze umane; accettiamo pure questa incerta, precaria, meravigliosa fede nell'Amato.

## SE STESSI IN CHIAVE FILOSOFICA

Breve stralcio tratto da: "L'uomo: chi è?" elementi di antropologia filosofica di Battista Mondin - Ed. Massimo - MI. "Autotrascendenza e spiritualità" (p.II cap.I pg 326 e segg.)

Trascendere vuol dire "superare, oltrepassare". L'"autotrascendenza" è "la trascendenza dell'uomo rispetto a se stesso, ovvero la costante tensione dell'uomo a superare se stesso, essere continuamente fuori di sé e oltre se stesso". [...]

L'autotrascendenza è il movimento con cui l'uomo scavalca sistematicamente se stesso, tutto ciò che è, tutto ciò che ha acquistato, tutto ciò che pensa, vede o realizza. [...]

"...l'autotrascendenza, essendo un movimento, esige un senso, un traguardo, una meta. Ma s'è già visto in precedenza che né l'io né l'umanità possono fornire il senso richiesto. Perciò non resta altra possibilità che riconoscere che il senso ultimo dell'autotrascendenza sia fuori dell'uomo e venga fornito da Dio stesso. L'uomo non esce dai confini del proprio essere per sprofondare nel nulla, ma esce da sé per tuffarsi in Dio, il quale è l'unico essere capace di portare l'uomo nella perfetta e perenne realizzazione di se stesso"

## NON PIÙ PROTAGONISTA MA SPETTATRICE

di Carmela - "Il Ritorno" n.1/00

Ho sempre vissuto la mia vita come protagonista. Vivevo guardando dall'alto verso il basso. So di essere arrivata alla fermata. Sono rimasta un po' sconcertata perché non riesco bene a definire il senso di questo "stop". All'inizio ho interpretato questo momento come la fine di tutto, la fine della mia vita e quindi la morte. Istintivamente e umanamente ho avuto molta paura; smarrita, mi sono voltata indietro cercando di aggrapparmi al mio vissuto credendo di trovare lì la forza per continuare. Ma quello ormai era solo vissuto e apparteneva al passato. Momenti bellissimi vissuti intensamente da lasciare solo nei ricordi. No. Non dovevo tornare indietro. Continuare ad andare avanti. Ma come? Sono avvilita, impaurita. Sto perdendo o sto trovando qualcosa? Ma perché continuo ad essere sempre io la protagonista della mia vita? Ecco !!!! certo, non poteva essere che questo l'inizio. Il capovolgimento della mia posizione. Sì. Dal basso verso l'alto. Non più protagonista ma spettatrice. Dall'alto si corre il rischio di cadere. Ed io sono caduta. Tante volte. Soccorsa dalle misericordiose mani di nostro Signore mi sono sempre rialzata. Lo so, il Signore nella sua infinita grazia mi è sempre stato accanto non mi ha mai abbandonata. Anche adesso. Ho svoltato l'angolo, ma non è l'oscurità, non è la morte che ho incontrato, bensì la vita, quella vera. Non più protagonista ma spettatrice. Camminerò, andrò avanti tenendomi stretta alle Tue mani seguendo dal basso, e solo i miei occhi e il mio cuore saranno rivolti verso l'alto.

## SE STESSI - LETTERATURA

dal Rit 3-febb 2000 – Stralci di Fernando A. N. Pessoa<sup>4</sup> (scrittore poeta portoghese 1888-1935)

"Tutta la vita dell'anima umana e' un movimento nella penombra. Viviamo in un'incertezza della coscienza, mai sicuri di ciò che siamo o di ciò che crediamo di essere. Nei migliori di noi c'e' la vanità di qualcosa e c'e' un errore di cui non conosciamo l'angolo. Siamo qualcosa che accade nell'intervallo di uno spettacolo; a volte, attraverso determinate porte, intravediamo quello che forse e' soltanto lo scenario. Tutto il mondo e' confuso come voci nella notte. ...

4

*FERNANDO PESSOA: Fernando Antonio Nogueira Pessoa (1888-1935) nasce a Lisbona e all'età di sette anni, rimasto orfano di padre, dopo le seconde nozze della madre, si trasferisce in Sudafrica, dove rimane fino al 1905. Tornato a Lisbona lavora come corrispondente commerciale e svolge un'intensa attività culturale come animatore dei circoli culturali di Lisbona e attraverso le riviste che fonda e dirige. Scrive un gran numero di testi poetici attribuendoli ad autori immaginari che sono definiti i suoi "eteronimi" (Alberto Caeiro, Alvaro de Campos, Ricardo Reis...) ciascuno dei quali caratterizzato da una sua visione e da un suo stile. Durante la sua vita non pubblica che poche poesie, alla sua morte invece la famosa "arca" nella quale aveva riposto le sue opere comincia a dar corpo ai volumi delle Opere Complete in versi e prosa. Aperto alle più innovative correnti letterarie europee, la poesia di Pessoa è ricca di sensibilità e intuizioni formali che modificano profondamente il gusto letterario del suo Paese.*

Ciascuno ha la sua vanità e la vanità di ciascuno e' dimenticare che esistono altri con l'anima uguale alla nostra." [...]

Tutti siamo abituati a vedere noi stessi essenzialmente come delle realtà mentali, mentre vediamo gli altri come delle realtà fisiche. A causa dell'effetto che destiamo negli occhi degli altri abbiamo una vaga consapevolezza di noi stessi come entità fisica; consideriamo vagamente gli altri come delle realtà mentali, ma soltanto nell'amore o nel conflitto prendiamo veramente coscienza che gli altri hanno soprattutto un'anima, come l'abbiamo noi stessi per noi stessi.[...]

Non sono mai riuscito a vedermi dal di fuori. Non c'è specchio che ci tiri fuori da noi stessi. Sarebbe necessaria un'altra anima, un'altra impostazione dello sguardo e del pensare. Anche se io fossi un consumato attore di cinema o incidessi su dischi udibili la mia voce alta, sono sicuro che resterei ugualmente lontano dal sapere ciò che sono dall'altra parte, poichè, qualunque cosa voglia, qualunque cosa si incida di me, sono sempre qui dentro, nel giardino circondato dagli alti muri della mia coscienza di me

## UN INSEGNAMENTO RABBINICO<sup>5</sup>

[Dal sito [www.guidagenitori.it/index.html](http://www.guidagenitori.it/index.html)] (dal "Il Ritorno" n.3 del febbraio 2000)

**"Se io non sono per me, chi è per me? E quando io sono solamente per me stesso, cosa sono io? E se non ora, quando?"**

Questa citazione è tratta da una raccolta di insegnamenti rabbinici inseriti nel primo codice complessivo di norme, la *Mishnah*<sup>6</sup>, redatta in forma scritta nel III secolo su una base orale precedente (...) L'insegnamento citato è a nome di Hillel, un maestro vissuto a cavallo tra il I secolo a.C. ed il I secolo d.C., figura centrale della tradizione rabbinica e riferimento normativo di prima grandezza. Era noto per la sua tolleranza e per la sua disponibilità, testimoniate da diversi episodi riportati dalla letteratura talmudica. Il suo insegnamento pare di grande interesse anche per noi, oggi, perché parla ad ogni individuo, ad ogni io, e propone alcuni sintetici suggerimenti per la costruzione dell'identità. La affermazione di partenza è un invito a concentrarsi su se stessi: se non ci si cura, se non ci si costruisce come io, nessun altro potrà svolgere fino in fondo questo compito. Il primo movimento dell'uomo sembra dover essere centripeto ["verso il centro" n.d.r.] : bisogna scendere nel profondo del proprio sé per potersi strutturare. Interessante è tenere presente che in ebraico il verbo essere al presente non esiste e che per esprimerne il concetto è necessario il ricorso al dativo di possesso; la frase, dunque, dovrebbe essere resa, letteralmente, "Se io non ho me stesso, chi ha me stesso?" che, pare, nasconde il pericolo di fondo di chi non è/ha un io solido: diventare preda di altri io. Se la concentrazione sul sé è di prima importanza, non è però sufficiente; è possibile dire che chi si ferma a questo ha compiuto molto meno della metà dell'opera. E' necessario passare alla dimensione relazionale, pena restare cosa invece che persona. Anche in questo caso è d'aiuto il ricorso all'ebraico: "solamente per me stesso" è espresso da un termine la cui radice contiene anche il significato di osso. Chi è in relazione esclusivamente con il suo sé è in relazione con la parte più "secca", anche se importante, dell'essere: ecco perché rischia la reificazione. Ed infine: questi due momenti/movimenti, verso l'interno e verso l'esterno, in direzione di sé e degli altri, non possono essere rinviati ad altro tempo, perché altro tempo non c'è. Per Hillel questi sono i compiti primari dell'uomo: sapere chi è e collocarsi all'interno di una rete di relazioni. (Benedetto Carucci Viterbi – Rabbino)

<sup>5</sup> Rabbino Titolo onorifico dei maestri ebrei della Legge. Il termine, usato ai tempi di Gesù, al quale alcuni si rivolgevano con questo titolo, si diffuse nel I secolo dopo le dispute tra le scuole del rabbino e scriba ebreo Shammai, e del rabbino e maestro ebreo Hillel. Il titolo è ancora utilizzato, anche se non in senso stretto, come designazione ufficiale dei ministri ebrei. (Enc. Encarta)

<sup>6</sup> *Mishnah* Prima parte del Talmud, codificazione della legge orale dell'Antico Testamento, che viene inclusa tra le leggi politiche e civili degli ebrei. La *Mishnah* fu codificata nell'ultimo quarto del II secolo o nel primo quarto del III secolo d.C. da Rabbi Giuda (135 ca. - 220 ca.), detto anche ha-Kadosh (ebraico, "il santo") o ha-Nasi (ebraico, "il principe" o "il patriarca"), ma noto generalmente ai devoti ebrei come Rabbi. Nella sua redazione definitiva essa rappresenta l'evoluzione, durata diversi secoli, di raccolte precedenti, di cui la prima fu quella degli allievi di Shammai e di Hillel, un antenato di Rabbi Giuda. Scritta in ebraico, contiene molti termini in greco e aramaico ed è divisa in sei sezioni, ciascuna delle quali suddivisa in trattati e capitoli. La *Mishnah* è seguita da un elaborato commentario, la *Gemarah*, seconda parte del Talmud. (Enc. Encarta)

# LA DOLCEZZA VERSO NOI STESSI

(da "Filotea" di San Francesco di Sales<sup>7</sup> - dal "Il Ritorno" n.3 del febbraio 2000)

Uno dei metodi più efficaci per conseguire la dolcezza è quello di esercitarla verso se stessi, non indispettendosi mai contro di sé e contro le proprie imperfezioni. E' vero che la ragione richiede che quando commettiamo errori ne siamo dispiaciuti e rammaricati, ma non che ne proviamo un dispiacere distruttivo e disperato, carico di dispetto e di collera. E in questo molti sbagliano grossolanamente perché si mettono in collera, poi si infuriano perché si sono infuriati, diventano tristi perché si sono rattristati, e si indispettiscono perché si sono indispettiti. In tal modo conservano il cuore come frutta candita a bagno nella collera: può anche sembrare che la seconda collera elimini la prima, ma in realtà è soltanto per fare spazio maggiore alla seconda, alla prima occasione. C'è di più: queste collere e amarezze contro di se stessi portano all'orgoglio e sono soltanto espressione di amor proprio, che si tormenta e si inquieta per le imperfezioni. Il dispiacere che dobbiamo avere per le nostre mancanze deve essere sereno, ponderato e fermo; un giudice punisce molto meglio i colpevoli quando emette sentenze ragionevoli in ispirito di serenità, che quando procede con aggressività e passione. In tal caso non punirebbe le colpe secondo la loro natura, ma secondo la propria passione. Allo stesso modo noi puniamo molto meglio noi stessi se usiamo correzioni serene e ponderate e non aspre, precipitose e colleriche; tanto più che queste correzioni fatte con irruenza non sono proporzionate alle nostre colpe ma alle nostre inclinazioni.

Per esempio, chi è attaccato alla castità, andrà su tutte le furie e sarà inconsolabilmente amareggiato per la minima colpa contro di essa, e poi farà le matte risate per una gravissima maldicenza commessa. Per contro, chi odia la maldicenza, andrà in crisi per una leggera mormorazione e non darà peso ad una grave mancanza contro la castità; e così via. E questo capita perché la coscienza di costoro non giudica secondo ragione, ma secondo passione. Devi credermi, Filotea: le osservazioni di un papà, se fatte con dolcezza e cordialità, hanno molta più efficacia per correggere il figlio, della collera e delle sfuriate. La stessa cosa avviene quando il nostro cuore è caduto in qualche colpa: se lo riprendiamo con osservazioni dolci e serene e gli dimostriamo più compassione che passione, lo incoraggiamo a correggersi, il pentimento sarà molto più profondo e lo compenetrerà più di quanto non farebbe un pentimento pieno di dispetto, di ira e di minacce. Per conto mio, posto che ci tenessi molto a non cadere nel vizio di vanità, e ciononostante ci fossi caduto, e seriamente, non vorrei correggere il mio cuore con parole come le seguenti: Guarda quanto sei miserabile e abominevole; dopo tante risoluzioni, guarda come ti sei lasciato travolgere! Muori di vergogna, non azzardarti più ad alzare gli occhi verso il cielo; cieco, svergognato, traditore e sleale con il tuo Dio, e simili cose. Io procederei invece, ragionevolmente, con compassione: Coraggio, mio povero cuore, eccoci caduti nella trappola da cui avevamo promesso di stare lontano; rialziamoci e liberiamocene per sempre, invociamo la misericordia di Dio e speriamo in essa; d'ora in poi ci darà la sua assistenza per renderci più decisi, rimettiamoci in cammino con umiltà. Coraggio, d'ora in poi stiamo in guardia, Dio ci aiuterà, ce la faremo. E su questa correzione vorrei costruire un solido e fermo proposito di non ricaderci più, prendendo i mezzi più idonei a tal fine, compreso il parere del mio direttore spirituale. Se poi qualcuno pensasse di non essere sufficientemente scosso da questo tipo di correzione, potrebbe servirsi di un richiamo o di un rimprovero duro e forte per provocare una vergogna profonda, purché, dopo aver rudemente sgridato e strapazzato il proprio cuore, chiuda con una consolazione, ponendo termine alla sua amarezza e al suo corruccio con una dolce e santa fiducia in Dio, ad imitazione di quel grande penitente che, vedendo un'anima afflitta, la risollevara in questo modo: Perché

---

<sup>7</sup> Francesco di Sales (Castello di Sales, Savoia 1567 - Lione 1622), vescovo e scrittore cattolico francese, figura di spicco della spiritualità e della mistica dell'epoca, sostenitore della necessità di valorizzare la condizione laicale nell'esperienza di fede, spesso ristretta al solo ambito monastico ed ecclesiastico. Nato da una nobile famiglia ed educato al collegio gesuita di Clermont presso Parigi e all'Università di Padova, dove si laureò in diritto nel 1591, fu ordinato sacerdote due anni dopo, coltivando studi teologici e frequentando il noto missionario gesuita Antonio Possevino. Nel 1594 venne mandato nel Chiablese, una regione della Savoia di confessione calvinista, per convertirla nuovamente al cattolicesimo. Nel 1602 divenne vescovo di Ginevra e nel 1610 partecipò con santa Giovanna de Chantal alla fondazione dell'ordine della Visitazione di Nostra Signora (Visitandine), congregazione che, creata con intenti di tipo contemplativo, intendeva associare anche la cura dei malati e dei poveri. La fondazione si dedicò successivamente alla cura dell'educazione delle fanciulle. (Enc. Encarta)

sei triste, anima mia? Perché mi turbi? Spera in Dio, io lo benedirò ancora perché è la salvezza del mio volto e il mio vero Dio. Rialza dunque dolcemente il tuo cuore quando cade, umiliati grandemente davanti a Dio alla conoscenza della tua miseria; ma non meravigliarti della tua caduta: è naturale che l'infermità sia malata, che la debolezza sia debole, e la miseria sia misera. Disprezza con tutte le forze l'offesa che Dio ha ricevuto da te e, con coraggio e fiducia nella sua misericordia, rimettiti nel cammino della virtù, che avevi abbandonato

## LA NOSTRA VITA E' NASCOSTA IN CRISTO" DA DIO LA RIVELAZIONE GRADUALE DELL'ESSERE SE STESSI

*di Renzo Ronca*

La persona che si avvicina a Dio viene rinnovata. E' come se a contatto con la spiritualità cristiana l'uomo rinascesse (Nicodemo- Giov. 3:7). Ma se l'uomo acquisisce una nuova coscienza potremmo dire che anche la consapevolezza del suo "sé" cambia.

In pratica entra nella conoscenza di un nuovo se stesso.

Ma che significa? Esiste già questa "persona" in noi o ci arriva da lontano?

Entrambe le cose, come vedremo. *"Se dunque siete resuscitati con Cristo, cercate le cose di lassù, dove Cristo è seduto alla destra di Dio. Abbiate in mente le cose di lassù, non quelle che sono sulla terra, perché voi siete morti e la vostra vita è nascosta con Cristo in Dio. Quando Cristo che è la nostra vita apparirà, allora anche voi apparirete con lui in gloria."* (Colos. 3:1-4) Rileggiamo con calma questo pensiero. Proviamo anche a meditarlo nei silenzi come già stiamo imparando a fare. Soffermiamoci su un punto centrale: *"la vostra vita è nascosta con Cristo in Dio"*.

Nel momento in cui coscientemente diciamo di sì al Signore Gesù e diventiamo cristiani, momento che per noi evangelici coincide col battesimo, allora nell'immersione moriamo al mondo, al peccato, ed emergiamo rinnovati spiritualmente in Dio. Ma se il battesimo è punto d'arrivo per una consapevolezza umana, come scelta esistenziale, è tuttavia l'inizio della scoperta della nostra vera identità. Da lì attraverso le progressive fasi dell'espansione spirituale (consacrazione) si entra gradatamente nell'eternità alla scoperta del proprio "io".

La nostra vita è un progressivo espandersi in altezza profondità (Efes. 3:18) "in spirito e verità" (Giov. 4:23): "in verità", perché arriviamo a capire la verità di una scelta cosciente e consapevole; "in spirito", perché lo Spirito di Dio affluisce in noi, o ci apre una finestra sull'infinito ed entriamo in contatto col divino. Lo Spirito Santo che è appunto Dio operante, trasforma gradatamente la nostra persona, la nostra anima e la espande. Un contatto ed una trasformazione graduale per non essere bruciati. E' inimmaginabile la potenza di Dio. Se non ci proteggesse dalla Sua stessa presenza il nostro corpo si dissolverebbe. Elia, così grande davanti a Dio da essere rapito in cielo senza attraversare la morte, sul monte quando udì il dolce sussurro di Dio "si coprì la faccia con un mantello" prima di uscire dalla caverna (1 Re 19:13). Mosè ebbe un rapporto particolare, molto diretto con l'Eterno ("..l'Eterno parlava a Mosè faccia a faccia. Come un uomo parla col proprio amico.." Esodo 33:11), tuttavia, quando lo stesso Mosè chiede di conoscere la divinità, di vedere la gloria di Dio (Esodo 33:18) ecco che l'Eterno gli risponde: "Tu non puoi vedere la mia faccia perché nessun uomo può vedermi e vivere" Quindi l'Eterno disse: "Ecco un luogo vicino a me, tu starai sulla roccia, e mentre passerà la mia gloria, io ti metterò in una fenditura della roccia e ti coprirò con la mia mano, finché io sia passato; poi ritirerò la mano e mi vedrai di spalle, ma la mia faccia non la puoi vedere" (Esodo 33:20-23).

L'uomo della Terra non può vedere la totalità di Dio, la sua straordinaria potenza. Due sono le possibilità: o Dio si trasforma e si "veste" d'umano (per esempio in Cristo) o si trasfigura l'umano e diviene spirito nello Spirito (come Gesù sul monte; come la nostra anima sulle ali dello Spirito di Dio in certe preghiere profonde). Possiamo "vederlo di spalle" ovvero vedere i suoi effetti, le sue opere, i frutti... Ma se c'è una cosa che ho imparato, è che devo sempre imparare; è che Dio è il superamento di ogni regola stabilita dall'uomo, di ogni classificazione.. la libertà perfetta e assoluta che non ha bisogno di regole nella sua infinita bontà.

Cosicché quando credi di averlo capito ecco che ti sconvolge e ti sorprende... Cosa vieta infatti al Creatore della vita di presentarsi in modo nuovo ancora non sperimentato, tanto da aprirci un pezzetto di infinito... una finestrella sull'eternità?

Meglio non fare altre regole altre classificazioni dunque, ma solo pensieri... semplici pensieri piccoli di chi come me cammina e lo cerca "come a tastoni" (Atti 17:27).

E allora, di fronte a questa "fiamma atomica" la presenza di Dio che brucia creando e modificando, come potremo mai rapportare noi stessi? Cos'è che in fondo siamo? Lui solo sa cosa siamo in fondo al nostro cuore.

Non siamo sempre noi stessi e non lo siamo mai. "La nostra vita è nascosta in Cristo". Cristo è l'incarnazione, la rivelazione di Dio nell'umano. Il Creatore è il Verbo, è la Vita. La nostra vita è in Lui. La scopriamo man mano che ce la rivela. Chi siamo veramente non lo sappiamo: la nostra persona è solo una serie di maschere una dopo l'altra, come degli involucri che nella conversione andiamo a spogliare... un cammino in salita dove ad ogni sosta ci pare l'arrivo e vediamo un paesaggio.. e poi subito dopo un altro... ed ogni volta è più bello e più grande...

Torniamo ancora a Mosè: educato in Egitto pensava forse di essere pienamente se stesso in quell'ambiente; ma poi seppe di essere israelita e si comportò di conseguenza pensando di aver trovato finalmente la sua identità. Ma la reazione della sua gente quando uccise i due egiziani lo fece cadere in una crisi molto profonda. Non era ancora arrivato ad essere se stesso. Dopo anni di purificazione nel deserto Dio gli si rivelò e gli disse infine qual'era il suo ruolo. Tre momenti diversi, tre persone, diverse... ma una era falsa solo perché superata da un'altra?

Nel momento che viviamo nella verità della nostra coscienza siamo sempre veri, siamo sempre noi stessi, ma è la nostra persona, quell'essere noi stessi che si trasfigura in continuazione.

Gesù sul monte mostrò forse la sua vera identità ai tre apostoli, un Essere con altri esseri Elia e Mosè, fuori da ogni confine terreno... ma come potevano capire i tre piccoli apostoli i misteri dell'eternità? Siamo anche noi così imbambolati di fronte a queste meraviglie e sappiamo solo dire come Pietro: "Signore è bello per noi stare qui, facciamo tre tende.." (Luca 9:33). Prendiamo Saulo di Tarso: era sicuro di essere set stesso alla rigida scuola di Gamaliele (Atti 22:3) quando imprigionava i primi cristiani... almeno così credeva. Ma poi dopo la famosa caduta, le sue sicurezze crollano e i suoi occhi perdono la vista per qualche giorno abbagliati dalla luce divina... ritrovò una nuova vista e un nuovo se stesso quando Anania gli impose le mani... Era forse sempre uguale nel carattere, nelle azioni, nell'impeto di certe espressioni ("Che volete? Che venga a voi con la verga oppure con amore..." 1 Cor. 4:21); ma era anche un nuovo se stesso quando poteva contemplare realtà divine (2 Cor. 12:2 e segg).

Come facciamo a dire con sicurezza "così, in questo preciso modo io sono me stesso"? Il pastorello Davide, il giovane Giuseppe che fu poi venduto dai fratelli, sono stati più se stessi dietro il gregge o quando conducevano le nazioni?

Vi sono rivelazioni di Dio che disegnano la nostra persona, ed il nostro "io" prende corpo attorno all'opera del Signore. Allora forse vi sono diversi modi di esser se stessi?

Abbiamo come una infinita possibilità di livelli, di piani di realizzazione, un ventaglio di scelte nella vita terrena; ma se seguiamo Dio non possiamo far altro che seguire la nostra "vita nascosta in Lui" che non conosciamo, ma che Lui conosce.

Prendiamo il profeta Geremia: era più se stesso quando viveva tranquillo o quando in certi momenti si sentiva "costretto, per amore" a seguire un suo destino specifico come profeta di Dio? A volte la sua mente rifiutava questo ruolo, ma il suo cuore non poteva che accettarlo (Ger. 20:7-18).

Prendiamo il significato originario della parola "persona" che è "maschera". La "persona" era solo il personaggio dell'attore in teatro.

Noi siamo "persone" che non hanno consapevolezza di essere tali.

Rivestiamo delle immagini, dei personaggi, e **siamo** quei personaggi. Ci crediamo, li impersoniamo e ci identifichiamo con onestà nel ruolo di cristiano, di marito, di moglie, di avvocato, di psicologo, di insegnante, di autista... e magari terminiamo il passaggio terreno credendo questo; ma lo siamo? Siamo davvero noi stessi in quel personaggio che mostriamo al mondo? Chissà. Quale sia tra tutti quello vero non lo sappiamo. "è nascosto in Cristo".

Salomone fu un grande, ebbe la strada facile e tutti gli strumenti per mantenersi tale, ma forse verso la fine della sua vita divenne molto piccolo davanti a Dio. Anche Saul che andò ad evocare uno spirito tra i morti, chissà davanti a Dio come sarà considerato? E quel ladrone che si pentì accanto a Gesù, chissà se la sua statura nel cielo non sarà più grande di loro? E allora chi siamo noi? Ciò che siamo veramente è "nascosto in Cristo" ed è probabilmente molto diverso da quell'immagine che mostriamo al mondo. Nel nostro cammino cercheremo queste verità. Dio solo può dirci chi siamo veramente. "in Spirito e verità".

Come un figlio che sa di essere adottato non potrà non cercare la vera madre il vero padre per tutta la vita -non per curiosità ma per riunificare una parte spezzata e ferita del suo cuore- così noi non possiamo non desiderare l'unità con Dio e riscoprire in Lui quella parte che ancora ci manca, il nostro nome vero, per ora nascosto in Lui, o nella memoria della creazione di cui in noi rimane una scintilla insopprimibile.

Ma verrà certamente questo nome (Apoc. 2:17), anch'io lo conoscerò, ed anche tu; ed allora nell'unità con Dio e nel Suo amore che ci unisce e ci fa riconoscere, saremo finalmente noi stessi.

### **Che significa essere se stessi?**

*Invitiamo tutti i lettori a proseguire questa ricerca, arricchendola coi loro pensieri e le loro convinzioni.*

*Chiunque può partecipare. Inviatemi i vostri scritti e-mail:  
[mispic@email.it](mailto:mispic@email.it)*