

La regola di vita

Mediazione per vivere il carisma
dell'OFS

LA REGOLA DI VITA

Perché una Regola di Vita?

- Se consideriamo il cammino cristiano non come una perfezione da raggiungere ma come un cammino di sequela da effettuare, dobbiamo accettare di metterci in cammino e vedere in ogni fase della vita quali sono le domande e le chiamate specifiche che ci rivolge il Signore.
- Nell'esperienza cristiana di san Francesco, sappiamo che egli stesso si è interrogato più volte intorno a sé e al proprio cammino, come quando a san Damiano poneva questa domanda al Signore: "Signore, che cosa vuoi che io faccia?" e, in riferimento alla sua persona, ad un tempo preciso della sua vita egli arrivava a delle scelte e dei percorsi precisi che concretamente metteva in atto.

- Per noi oggi dopo aver assaporato la bellezza di un incontro vero e profondo con Dio, possiamo correre il rischio di cadere in una mediocrità spirituale, in una vita di fede blanda e sotto tono che toglie progressivamente il dinamismo dell'amore, l'entusiasmo di sapersi e sentirsi amati, il gusto e la gioia di vivere sotto lo sguardo dell'amore del Padre.
- Chi pratica lo sport “ad un certo livello”, sceglie di intraprendere uno stile di vita regolato: negli orari, nella alimentazione, nelle attività ginniche, negli impegni, nelle competizioni. Lo fa per non correre il rischio di appesantirsi, di scendere di tono muscolare, di “strapparsi”, o di esaurirsi.
- L'atleta sa che seguendo questa regola, può raggiungere i suoi obiettivi, vivere con gusto e professionalità la sua disciplina, senza fallire o vivere in una anonima mediocrità.

- Senza regole, senza un ordine nelle cose, senza priorità la nostra vita si perde e disperde. Quante esperienze belle hai fatto che poi sono restati solo “buoni propositi” e nulla più? Una regola che però non diventa “incasellamento”, ma strada verso la libertà e la verità della mia vita. Perché è regola di VITA. Cioè un atteggiamento, uno stile che coinvolge tutta la vita.
- Capita molto spesso di dover fare l'esperienza anche amara della frammentazione e dispersione della propria vita interiore. Questa frammentazione nasce non solo dall'invadenza di una esteriorità e di una frenesia alle volte disorientanti, ma anche dalla confusione generata in noi dallo scontro, dalla lotta tra diversi desideri, inclinazioni, umori, decisioni accolti o seguiti nel corso della giornata.

- Viene alla mente la pagina del Vangelo di Mt 7,21-27:
- *«Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli. In quel giorno molti mi diranno: "Signore, Signore, non abbiamo forse profetato nel tuo nome? E nel tuo nome non abbiamo forse scacciato demoni? E nel tuo nome non abbiamo forse compiuto molti prodigi?". Ma allora io dichiarerò loro: "Non vi ho mai conosciuti. Allontanatevi da me, voi che operate l'iniquità!". Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande.»*



- Per noi la casa sulla roccia è la "regola di vita", uno strumento per fare spazio al Signore, per accogliere la sua presenza, per ricevere da lui la stabilità di cuore necessaria alla pienezza di vita.
- Prima di entrare in alcuni aspetti più specifici bisogna chiarire un aspetto importante.
- Avere una regola di vita è una opportunità che ogni persona, giovane e adulto, dovrebbe darsi, proprio per raggiungere quel CHI SONO e quel COME POSSO ESSERE AL MEGLIO CIÒ CHE SONO. Per noi cristiani, questo obiettivo si inserisce in un progetto che supera le nostre capacità e i nostri metri. Perché significa ENTRARE NEL PROGETTO DI DIO, scoprire il modo in cui Dio ha pensato alla mia vita, alla mia più piena realizzazione in Lui. Scoprire la mia vocazione, il mio modo unico e irripetibile di amare con tutta la mia persona.



- Darsi una regola di vita diventa allora **PRENDERSI CURA** di alcuni aspetti fondamentali della propria vita, che possono “ordinare” e fare luce su tutto il resto.

PRENDERSI CURA DI SE STESSI:

- Imparare ad ascoltarsi, darsi del tempo in cui riflettere su ciò che si sta vivendo e sul come si sta vivendo (le mie emozioni, i miei stati d’animo, le mie paure, i miei desideri, i miei sogni, le mie fatiche)
- Fare bene ciò che sono chiamata a fare OGGI: pensare al futuro è bello e importante, ma quello che mi è chiesto oggi è il “compito” che il Signore mi affida in modo unico... evitiamo la dispersione.
- Imparare a rispettarsi soprattutto nel fisico che tante volte trattiamo come qualcosa di diverso da noi e che deve stare ai nostri ritmi (sonno, fumo, alcool...)!
- Imparare a volersi bene in tutto ciò che costituisce la mia vita: la propria storia passata, la famiglia, le amicizie, il proprio carattere e modo di fare.
-

PRENDERSI CURA DELLE RELAZIONI: Siamo nati da una relazione... la nostra vita è relazione. Attraverso le relazioni scopriamo molto di noi: gli altri diventano come uno specchio che ci rivela il nostro vero volto. E allora anche questo diventa un ambito importante da curare:

- Acquistare uno sguardo GRATO verso le nostre relazioni quotidiane... imparare che nulla è scontato... nessuno è un CASO, ma da ogni incontro piccolo, ordinario, posso imparare qualcosa... Per crescere dalla GRATITUDINE verso la GRATUITÀ
- Imparare a dare agli altri il giusto spazio rispetto alla mia vita; individuando se ci sono relazioni che mi ostacolano, che mi legano troppo, relazioni ambigue o che devo chiudere.
- Riconoscere e approfondire quelle relazioni in cui mi sento libero di essere me stesso.
- Curare la sfera affettiva: la dimensione della affettività e della sessualità sono ambiti tanto importanti e delicati che chiedono di essere valorizzati e non banalizzati o tenuti sotto chiave. L'amore è il motore di tutta la nostra vita!!!

PRENDERSI CURA DELLA REALTA' in cui si è inseriti... non siamo isole! E non possiamo vivere come tali! La realtà in cui siamo inseriti è parte di noi.

- L'ascolto del telegiornale, la lettura di qualche quotidiano, siti di informazione, che mi tengono aggiornato su ciò che succede intorno a me
- La vita parrocchiale in cui sono inserito, che senza diventare una prigione che non lascia più tempo per la persona, può diventare lo spazio in cui metto in circolo le mie capacità
- Le realtà di povertà (materiale o anche spirituale e umana) che posso incontrare e di fronte alle quali pormi in atteggiamento di ascolto: cosa dicono alla mia vita, come mi interpellano, come posso dare il mio contributo (la preghiera, un aiuto concreto).
- L'ambiente del lavoro o dello studio: possono essere ambienti dai quali mi lascio vivere o che assumo come ambienti nei quali posso esprimere non solo le mie capacità intellettuali o pratiche, ma anche i miei valori, rendendoli luoghi in cui esprimo quello che sono.

- **PRENDERSI CURA DEL RAPPORTO CON IL SIGNORE**
- Come cristiani, il nostro rapporto con il Signore è chiamato a illuminare tutto il resto e in modo ancora più speciale, è nello scoprire la presenza di Dio nella mia vita, nello scoprire il suo amore per me che riscopro la mia vita come progetto che tende a realizzarsi in una scelta di vita concreta (il matrimonio, la vita consacrata, il sacerdozio) come espressione del mio modo di amare e come modo di vivere in pienezza la mia fede, a servizio degli altri! Anche in questo caso si parla di una relazione: come una relazione umana quella con il Signore ha bisogno di essere approfondita, verificata, alimentata, resa visibile.



- **APPROFONDIRITA** attraverso la preghiera personale, momento privilegiato per riguardare alla propria vita alla luce della Parola di Dio; il Vangelo in particolare è la Parola che il Signore consegna alla tua vita per aiutarti a riconoscere la sua presenza nella tua quotidianità e ti indichi il sentiero da percorrere.
- **VERIFICATA**, con costanza (ogni mese circa) e fedeltà con un sacerdote, un consacrato a cui puoi affidarti e che può aiutarti e guidarti per comprendere sempre meglio come riconoscere la volontà di Dio nella tua vita. Se non hai una guida spirituale un passo importante è mettermi alla ricerca (a partire dalla preghiera perché la guida spirituale è un dono da chiedere prima di tutto al Signore e poi cercarlo).
- **ALIMENTATA** attraverso una partecipazione sempre più piena ai sacramenti, specie l'Eucaristia e il Sacramento della riconciliazione, in cui si è immersi nell'amore e nella misericordia gratuita di Dio.
- **RESA VISIBILE** attraverso un modo nuovo di stare con gli altri, di vivere le relazioni, di guardare alla realtà, sentendo la responsabilità per quanto succede intorno a te, sentendoti interpellato a metterci del tuo attraverso il servizio e l'impegno in ciò che sei chiamato a vivere, sia esso studio o lavoro.

- **Che cosa non è la regola di vita**
- La regola di vita non è un legge, perché alla base ci sta l'amore; l'amore che ciascuno ha per se stesso, da concepire solo come volontà di spendere ogni energia per seguire Cristo e per somigliarli.
- La regola non è complicata, ma sia il più possibile semplice, pochi punti, ma essenziali, concreti; ciascuno dovrebbe infatti costruirla a sua misura, tenendo ben conto dei doni che riceve da Dio e dei propri limiti e di quali possibilità ha per trafficare i suoi talenti.
- La regola di vita non si adatta all'umore, non la si segue cioè, quando è facile, quando si è spiritualmente "su di giri", anzi...
- La regola di vita è un dono del Signore e come tale va accolta e praticata umilmente, con impegno, nella verità, obbedendo, nella consapevolezza che chi è fedele alla propria regola di vita obbedisce a Dio.
- La regola di vita non si arresta mai, perché si tratta di un cammino di crescita nella fede; man mano che si diventa più perfetti, più simili a Gesù, si progredisce e la regola di vita diventa vita secondo lo Spirito, diventa sequela delle tracce del Signore e realizzazione della sua presenza qui, tra noi, oggi.

■ Come stendere la Regola di vita

- Ridirsi personalmente le motivazioni che ti spingono ad avere una regola di vita. Avere chiara la motivazione, aiuta nei momenti in cui si fa più fatica a camminare! Scrivila!
- Nella riflessione personale e nella preghiera, individuare per ogni aspetto di quelli citati una modalità nuova per camminare.
- Scrivere sia l'**ambito** sia ciò su cui desideri impegnarti. Individua delle **modalità concrete** (non vaghi desideri), **realiste** (non mete irraggiungibili) **verificabili** (posso verificare quotidianamente se sto compiendo ciò che mi ero prefissata). Tra i tre o quattro aspetti ne identifico uno con cui partire. Attenzione al rischio del tutto che finisce presto! Darmi dei tempi di verifica di quanto ho pensato di approfondire, per far sì che non si tratti dell'entusiasmo di un giorno!

Cosa non può mancare

Nella tua giornata

- Non meno di 6 e non più di 8 ore si sonno
- Non meno di 6 e non più di 8 ore di lavoro o studio
- 30 minuti di preghiera, meglio la mattina presto (Un antico Padre diceva che la nostra mente è come un mulino: il primo grano che vi viene messo dentro al mattino, è quello che continuerà a macinare per tutto il giorno. Bisogna affrettarsi a mettervi subito il buon grano di Dio -pensieri buoni, parole di Dio-, altrimenti il demonio vi metterà la sua zizzania).
- un tempo di svago (lettura, sport)
- L'esame di coscienza la sera

Nella tua settimana

- Un servizio ai poveri, parrocchia, anziani, bimbi ecc..
- Un tempo prolungato di svago
- Un tempo prolungato di formazione (ascolto/lettura)