

Parrocchia S. Lucia – Augusta

Imparare a prendersi cura

A) Amare se stessi per amare gli altri

Nei racconti delle **Mille e una notte** si trova la seguente storia, nella quale un giovane uomo per compassione trasporta un vecchio paralitico per un tratto di strada.

Il giovane uomo prova compassione – compassione, tu sciocco, perché hai compassione? [...]

Il giovane si piega offrendo il proprio aiuto e si mette il vecchio a cavalluccio sulle spalle.

Ma questo vecchio apparentemente privo di forze è un djinn, un vecchio malvagio, mago e furfante che, subito dopo essersi sistemato sulle spalle del giovane, all'improvviso stringe le sue gambe nude e nodose intorno alla gola del suo benefattore che, quindi, non se lo può più scrollare di dosso. Senza pietà, il vecchio trasforma quel poveretto nella propria cavalcatura. Senza riguardo né compassione continua a frustare colui che aveva avuto compassione, non concedendogli nemmeno un attimo di riposo. Ed il poveretto che lo deve portare dovunque egli voglia, da questo momento in poi non dispone più della propria volontà. È divenuto la cavalcatura, lo schiavo del misero, ed anche se gli tremano le ginocchia e muore di sete, deve, vittima della propria compassione, continuare a trottare ed a trascinare sulle spalle il vecchio malvagio, folle, scaltro, come se fosse il suo destino.

Quando si trascura di prendersi cura di se stessi e non si pensa a se stessi, finiamo per esaurirci interiormente.

Persone che si spremono di aiutare gli altri e si trovano impotenti come prigionieri in un sistema ed in una rete di relazioni, impegni.

Vogliono liberarsi, scuotersi di dosso tutto ciò che li costringe a camminare piegati, ciò che li priva della gioia di vivere. Tuttavia sembra che ogni tentativo sia destinato a fallire. E così si ritrovano sempre più a dipendere da questo mostro che sembra dominarli.

Questo mostro ha molte facce

- Qualche volta prendono il volto degli uomini che si aggrappano e ci tirano.
- Altre volte sono le istituzioni e la società.
- Altre volte siamo noi stessi accovacciati sulle nostre stesse spalle non ci lasciamo andare e rendiamo la nostra vita un inferno.
- Siamo diventati negrieri di noi stessi e resi schiavi di noi stessi.

Occorre essere buoni con se stessi è un'arte che si impone lentamente.

Come imparare ad amare se stessi per prenderci cura degli altri?

“Amerai il tuo prossimo come te stesso” (Mc 12,31)

“Sii per te stesso il primo e l'ultimo oggetto di riflessione.

Comincia a riflettere su te stesso

per non finire per mirare ad altre cose

dimentico di te stesso.

Che vantaggio ti può venire

se guadagni il mondo intero

e solamente tu ti perdi? (Bernardo di Chiaravalle)

B) Lasciare che Dio si prenda cura di noi imparando a prenderci cura degli altri.

Il cristianesimo è essenzialmente strutturato sulla relazione di amore tra Dio e l'umanità. Infatti Gesù Cristo ci ha rivelato un Dio che vuole offrire tutto il suo amore all'umanità, generando altrettanto amore da parte di colui che è stato amato.

Dio è ricco di amore e misericordia, va in cerca dell'uomo che ha creato e che vuole rendere felice prendendosene cura.

Parabola Buon Samaritano Luca 10, 25-37

La grande missione di Gesù si è incentrata sulle relazioni umane da rinnovare e ricondurre alla fonte dell'amore, accogliendo tutti, soprattutto i prediletti di Dio che sono gli ultimi.

Egli ci ha rivelato che il Dio di Abramo, di Isacco e di Giacobbe è solamente un Dio di amore, che chiede a ciascuno di poter accogliere tutto il suo amore. Cf Giovanni 15, 9-17

"Siccome Dio ci ha amati per primo (1Gv 4,10) l'amore adesso non è un comandamento ma è la risposta al dono dell'amore col quale Dio ci viene incontro".(Deus caritas est 1)

La relazione d'amore di Dio genera altrettanta relazione d'amore.

Il cristianesimo è la religione della relazione d'amore tra Dio e l'umanità che genera reciprocità.

Cristiano è colui che ama e che riesce a generare relazione d'amore.

L'altro non può mai diventare una minaccia e neppure essere considerato pericoloso, perché è un fratello e una sorella con cui costruire la famiglia di Dio.

Nell'altro incontriamo il volto di Cristo, e per noi rappresenta una grande opportunità per crescere e per rendere presente il "Dio con noi".

Vivere bene la relazione con l'altro predispone il credente a vivere la grande relazione con Dio.

"Dio è amore; chi sta nell'amore dimora in Dio e Dio dimora in lui". (1 Gv 4, 16)

Nuovi stili di relazione

- Riscopriamo pratiche utili a recuperare le relazioni umane a livello personale e comunitario
 - Partiamo dalla nostra vita feriale riscoprendo che nella quotidianità possiamo fare scelte nuove di relazioni che possano mettere in atto una rivoluzione silenziosa.
- 1) Salvare il saluto - 2)Pasto come momento conviviale - 3)La domenica: giorno del riposo e delle relazioni – 4) La Festa: il sano divertimento delle relazioni – 5) Meno sms e più incontro – 6) Terapia dell'incontro ascolto e dialogo - 7) Il volto dell'altro – 8)Il silenzio: la profondità delle relazioni (creare gruppi di ricerca).