

A painting of a person with a serene expression, eyes closed, playing a flute. The person is wearing a red and orange garment. The background is a textured, greenish-brown color. The overall style is soft and expressive, with visible brushstrokes.

Tu mi stai a cuore

Giovane · Fragile · Prezioso

Tu mi stai a cuore



Giovane · Fragile · Prezioso

Centro di Spiritualità "Sul Monte" - Castelplanio (An)



*Nani sulle spalle dei giganti
siamo noi. Piccoli, fragili, impreziositi
anche da chi ci ha preceduto.
Oppure contenti di guardare lontano
con fiducia,
perché c'è chi indica la luce.*

In questa raccolta ci siamo fidati di:
lo psichiatra Vittorino Andreoli
lo scrittore Alessandro D'Avenia
il sociologo e giornalista Antonio Latella
il sociologo e psichiatra Paolo Crepet
il poeta Giacomo Leopardi
il filosofo Biagio Pascal
lo scrittore Jostein Gaarder

il professor Pietro Carmina
il filosofo Charles Péguy
la grafologa Anna Maria Vissani
lo psichiatra Eugenio Borgna
lo scrittore Paulo Coelho
il filosofo Gabriel Marcel,
la guida spirituale H. J. M. Nouwen
papa Francesco



Una forza per vivere

Sento forte il desiderio di svelare la mia fragilità,
di mostrarla a tutti coloro che mi incontrano,
che mi vedono, come fosse la mia principale identificazione
di uomo in questo mondo.

Un tempo mi insegnavano a nascondere le debolezze,
a non far emergere i difetti,
che avrebbero impedito di far risaltare i miei pregi e di farmi stimare.
Adesso voglio parlare della mia fragilità, non mascherarla,
convinto che sia una forza che aiuta a vivere.

(Vittorino Andreoli, celebre psichiatra)



Fermarsi e attendere

Non so se ho ascoltato abbastanza il Dio della storia, il Dio della mia storia, se l'ho riconosciuto quando mi ha chiamato per nome, quando ha spezzato il pane o quando mi ha chiesto di gettare le reti dopo una giornata infruttuosa. Forse ho vissuto troppo in fretta, sempre in ansia, febbrilmente, dimenticando di prestare attenzione a ciò che accadeva dov'ero in quel momento, proprio sotto il mio naso. Si può scoprire in un fiore un universo di bellezza e si può gustare la grazia di Dio in un breve attimo. Non è necessario viaggiare molto per ammirare la bellezza del creato e non sono necessarie estasi sublimi per scoprire l'amore di Dio. Ma è necessario fermarsi ed attendere per capire che Dio non si trova nei terremoti, nelle tempeste o nei fulmini ma nella brezza gentile con cui ci accarezza le spalle.

(Henri J.M. Nouwen, guida spirituale)



Reagire alle domande

Nessuno di noi può essere sollevato dalla fatica di porsi delle domande, e la più grande differenza tra gli uomini sta nel modo in cui essi decidono di reagire alle domande che essi si pongono o che vengono loro poste. Tutti noi, guardando il mondo, ce ne meravigliamo esattamente come faremmo davanti a un gioco di prestigio, un gioco nel quale però noi stessi sentiamo di essere immersi.

(Jostein Gaarder, filosofo)



Amore, difesa dalla fragilità

La volontà di potenza nasce come difesa dalla fragilità,
dal non volerla accettare, incapaci di sopportare il limite e la condizione umana,
immaginandosi parte di una élite divina
scesa sulla terra per dominare
e per dimostrare la propria immortalità,
dimenticando che anche il Dio che si è fatto uomo
è morto, morto sulla Croce.

Io sono tanto fragile da pensare sempre all'amore,
nelle sue varie specificazioni,
e sento la voglia di essere amato per poter amare:
un circolo virtuoso per cui la voglia di amare coincide soltanto con l'essere
amato: due fragilità si uniscono e si fanno forza dentro il segreto, nel mistero
dell'amore. Assieme all'amore esistono l'amicizia, la simpatia, la solidarietà:
volti certo minori che però ne contengono l'essenza, il bisogno dell'altro.

(Vittorino Andreoli, psichiatra)





Una canna pensante

L'uomo non è che una canna,
la più fragile di tutta la natura;
ma è una canna pensante.

Non occorre che l'universo intero si armi per annientarlo:
un vapore, una goccia d'acqua è sufficiente per ucciderlo.

Ma quand'anche l'universo lo schiacciasse,
l'uomo sarebbe pur sempre più nobile di chi lo uccide,
dal momento che egli sa di morire
e il vantaggio che l'universo ha su di lui;
l'universo non sa nulla.

Tutta la nostra dignità sta dunque nel pensiero.

È in virtù di esso che dobbiamo elevarci,

e non nello spazio e nella durata che non sapremmo riempire.

Lavoriamo dunque a ben pensare: ecco il principio della morale.

(Blaise Pascal, filosofo)



La ginestra nel deserto

Qui su l'arida schiena
del formidabil monte
sterminator Vesevo,
la qual null'altro allegra arbor né fiore,
tuoi cespi solitari intorno spargi,
odorata ginestra,
contenta dei deserti.

(Giacomo Leopardi, poeta)

Il poeta afferma che di fronte al dolore e all'incertezza della condizione umana, esposta ai colpi di una natura indifferente, ci può essere una sola risposta: formare una «social catena» tra gli uomini riconoscendo di essere tutti accomunati dal medesimo destino. Insieme uniti possiamo fronteggiare meglio le sventure, aiutandoci gli uni gli altri, prendendoci cura a vicenda delle nostre fragilità.





La gioia di essere amati

“Se c'è in me una certezza incrollabile,
essa è quella che un mondo
che viene abbandonato dall'amore
deve sprofondare nella morte,
ma che là dove l'amore perdura,
dove trionfa su tutto ciò che vorrebbe avvilito,
la morte è definitivamente vinta”

(Gabriel Marcel, filosofo)

Essere amati è gioia. Senza amore la vita resta triste e vuota. L'amore è uscita coraggiosa da sé, per andare verso gli altri e accogliere il dono della loro diversità dal nostro io, superando nell'incontro l'incertezza della nostra identità e la solitudine delle nostre sicurezze. Ci fanno paura le persone aride, spente nella voglia di amare e di essere amate.

Non spettatori ma protagonisti

Carissimi giovani, usate le parole che vi ho insegnato per difendervi e per difendere chi quelle parole non le ha; non siate spettatori ma protagonisti della storia che vivete oggi: infilatevi dentro, sporcatevi le mani, mordetela la vita, non “adattatevi”, impegnatevi, non rinunciate mai a perseguire le vostre mete, anche le più ambiziose, caricatevi sulle spalle chi non ce la fa: voi non siete il futuro, siete il presente.

Vi prego, carissimi studenti: non siate mai indifferenti, non abbiate paura di rischiare per non sbagliare, non state tutto il santo giorno incollati a cazzeggiare con l'iphone. Leggete, invece, viaggiate, siate curiosi. Io ho fatto, o meglio, ho cercato di fare la mia parte, ora tocca a voi. La vita non è un gratta e vinci: la vita si abbranca, si azzanna, si conquista.

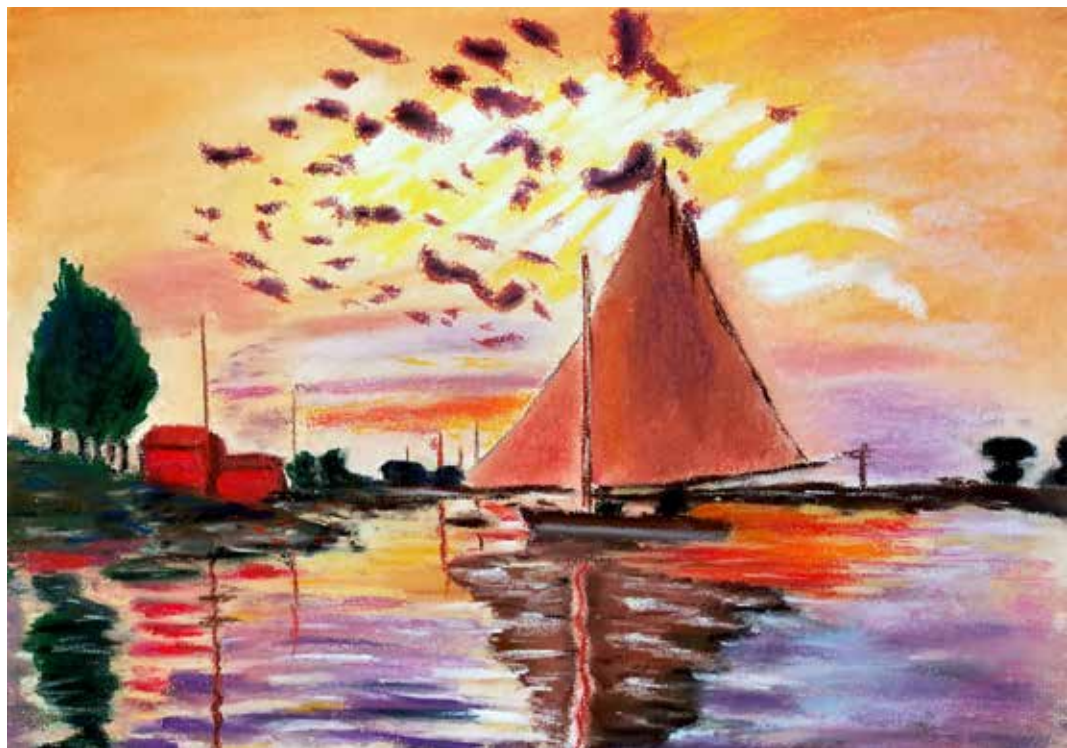
(Pietro Carmina, professore di filosofia, vittima della tragedia di Ravanusa)

Belli e fragili, come un vetro

I giovani sono come quei meravigliosi vetri di Murano, straordinari, perfetti – ben vestiti, molto curati – che, tuttavia, hanno dei punti di minore resistenza e basta toccarli perché vadano in frantumi, e sembra impossibile ricostruirli. ...

Mi sembra che siano la parte della società che più soffre, anche se apparentemente si mostrano con atteggiamenti eroici e qualche volta sono addirittura difficilmente comprensibili e possono stimolare al rifiuto, alla non accettazione.

(Vittorino Andreoli, psichiatra)



Abitare il limite

Non è possibile fuggire dalla nostra fragilità. Non si può mettere la testa sotto la sabbia. Se fuggiamo e non riconosciamo la nostra condizione, diventiamo ancora più fragili e incapaci di accompagnare gli altri. Se abitiamo la fragilità possiamo anche scoprire che la crisi apre una strada nuova nella vita e nella società. Se guardiamo dentro la frattura della nostra fragilità, possiamo intravedere la luce. Le ferite possono essere feritoie. “La scelta di abitare il limite, non è sinonimo di fallimento o di impotenza, perché quando scegliamo di accettare il limite per amore, allora il limite diventa evento creativo”.

(Anna Maria Vissani, grafologa)

La fiamma della speranza

La fede che preferisco, dice Dio, è la speranza.

Una fiamma tremolante

ha attraversato lo spessore dei mondi.

Una fiamma vacillante

ha attraversato lo spessore dei tempi.

Una fiamma ansiosa

ha attraversato lo spessore delle notti.

Da quella volta che il sangue di mio figlio

colò per la salvezza del mondo.

Una fiamma impossibile a spegnersi,

impossibile ad estinguersi al soffio della morte.

Ciò che mi stupisce, dice Dio, è la speranza.

La... speranza

È colei che si leva ogni mattina.

È colei che tutte le mattine ci dà il buongiorno.

(Charles Péguy, filosofo)





La cura è la tenerezza

La fragilità è un'esperienza umana che, quando nasce,
non mai si spegne in vita,
e che imprime alle cose che vengono fatte,
alle parole che vengono dette,
il sigillo della delicatezza e dell'accoglienza,
della comprensione e dell'ascolto,
dell'intuizione dell'indicibile che si nasconde nel dicibile.
Non c'è cura dell'anima e del corpo,
se non accompagnata dalla tenerezza
che, oggi, ancor più che nel passato è necessaria
a farci incontrare gli uni con gli altri,
nell'attenzione e nell'ascolto, nel silenzio e nella solidarietà.

(Eugenio Borgna, psichiatra)

Costruire o piantare

Ogni essere umano nel corso della propria esistenza, può adottare due atteggiamenti: costruire o piantare. I costruttori possono passare anni impegnati nel loro compito, ma presto o tardi concludono quello che stavano facendo. Allora si fermano, e restano lì, limitati dalle loro stesse pareti. Quando la costruzione è finita, la vita perde di significato. Quelli che piantano soffrono con le tempeste e le stagioni, raramente riposano. Ma, al contrario di un edificio, il giardino non cessa mai di crescere. Esso richiede l'attenzione del giardiniere, ma, nello stesso tempo, gli permette di vivere come in una grande avventura. I giardinieri sapranno sempre riconoscersi l'un l'altro, perché nella storia di ogni pianta c'è la crescita della Terra intera.

(Paulo Coelho, scrittore)





Non accontentarsi

Il coraggio di accettare che siamo radicati in uno spazio e in un tempo che ci limitano, ma che contemporaneamente ci invitano a un compimento di quel limite.

L'infinito per un giovane è lo slancio verso il compimento di una vita che si percepisce per la prima volta come unica e insostituibile.

Una consapevolezza che è ubriacante, ma allo stesso tempo drammatica, perché fa paura e impegna la vita a non accontentarsi.

Il segreto della felicità è impegnare la vita per questo compimento, proprio e del mondo circostante.

(Alessandro D'Avenia, insegnante e scrittore)

Superare l'individualismo

Oggi il punto d'incontro del protagonismo non è più l'agorà, ma le piazze virtuali, le community, gli amici del web (centinaia, a volte migliaia) che in qualsiasi momento, o per qualsiasi ragione, vengono cancellati dai nostri computer, Ipad e Iphone. Il protagonismo dei giovani di oggi si snoda lungo le autostrade telematiche dove milioni e milioni di messaggi viaggiano su corsie sempre più affollate fino ai punti d'interscambio con destinazione Facebook, WhatsApp, Instagram e tante altre app che fanno parte della costellazione del web e dei social network. La società continua a lasciare il posto all'individualismo e le fragilità, le vulnerabilità giovanili (e non solo dei giovani) sono sempre meno condivise.

(Antonio Latella, sociologo e giornalista)





Le dipendenze non fanno crescere

Alza la fronte e tieni dritta la schiena: nemmeno gli anni la curveranno, soltanto l'ignavia. Ama la tua libertà e difendila da tutto e da tutti; adora la tua autonomia, riparala dal canto delle sirene ricattatrici: le dipendenze non fanno crescere, aiutano soltanto a smarrire il senso del viaggio. Non farti atterrire dall'urto delle tue emozioni, contamina con l'eco di quel rombo magnifico chi, accanto a te, ha abbassato lo sguardo. Impara che hai diritto a pensare che nella vita si possa e si debba tentare e sbagliare, e che nessuno ti deve poter giudicare per gli errori che commetterai, ma semmai per le omissioni che ammetterai a te stesso.

(Paolo Crepet sociologo e psichiatra)

Camminare sempre

C'è un bel canto alpino che dice così: *“Nell'arte di salire, il segreto non sta nel non cadere, ma nel non rimanere caduto”*.

Ricominciare di nuovo sempre, e così salire.

Vedere la fragilità degli altri ci colloca nella realtà, ci impedisce di vivere leccandoci le nostre ferite.

Ma la vita si misura con altri tempi, non con i tempi del teatro o del videogioco; la vita si gioca in tempi rapportati al cuore di Dio; a volte si avanza, altre volte si retrocede, si provano e si tentano strade, si cambiano... L'indecisione sembra nascere dalla paura che cali il sipario, o che il cronometro ci lasci fuori dalla partita, dal salire di un livello nel gioco. Invece la vita è sempre un camminare, la vita è in cammino, non è ferma; la vita è sempre un camminare cercando la direzione giusta, senza paura di tornare indietro se ho sbagliato.

Gesù non scenderà mai dalla barca della vostra vita, sarà sempre all'incrocio delle nostre strade, non smetterà mai di ricostruirci, anche se a volte noi ci impegniamo nel demolirci.

(Papa Francesco)





Sognare in grande

Un giovane che non sa sognare è un giovane anestetizzato; non potrà capire la vita, la forza della vita. I sogni ti svegliano, ti portano in là, sono le stelle più luminose, quelle che indicano un cammino diverso per l'umanità. Ecco, voi avete nel cuore queste stelle brillanti che sono i vostri sogni: sono la vostra responsabilità e il vostro tesoro.

Pensate: i veri sogni sono i sogni del 'noi'. I sogni grandi includono, coinvolgono, sono estroversi, condividono, generano nuova vita. E i sogni grandi, per restare tali, hanno bisogno di una sorgente inesauribile di speranza, di un Infinito che soffia dentro e li dilata. I sogni grandi hanno bisogno di Dio per non diventare miraggi o delirio di onnipotenza. Tu puoi sognare le cose grandi, ma da solo è pericoloso, perché potrai cadere nel delirio di onnipotenza. Ma con Dio non aver paura: vai avanti. Sogna in grande.

(Papa Francesco)



Rischiare senza paura

Ragazzi e ragazze, siate voi pellegrini
sulla strada dei vostri sogni.

Rischiate su quella strada:
non abbiate paura.

Rischiate perché sarete voi
a realizzare i vostri sogni,
perché la vita non è una lotteria:
la vita si realizza.

E tutti noi abbiamo la capacità di farlo.

(Papa Francesco)





Tutto è dono

Pensate a cosa avete sentito quando avete fatto qualcosa di buono, nell'aiutare qualcuno.

Non è vero che avete sentito un respiro bello?

Questo lo dà Gesù.

È Lui che ci cambia, è proprio così.

Oppure ci dà il coraggio di fare la sua volontà andando controcorrente, ma senza orgoglio, senza presunzione, senza giudicare gli altri...

Tutte queste cose sono doni suoi – sono doni suoi! – che ci fanno sentire sempre più vuoti di noi stessi e sempre più pieni di Lui.

(Papa Francesco)







Acquerelli di Luisa Anderlucci e Maria Grazia Focanti

Centro di Spiritualità “Sul Monte” - www.sulmonte.org

Finito di stampare il 1° luglio 2023
presso Tipografia Abbatelli snc - Castelplanio (An)

*L'idea di una vita tutta perfetta,
senza debolezze e fragilità, è un idolo.
È il rifiuto dei nostri limiti di creature.*

(F. Rosini)