

## Cap 3

### IL CORAGGIO DI VIVERE

Sì, direi proprio di sì: ci vuole coraggio per vivere, tanto coraggio!

*Nel 1971 mi trovavo come studente in una scuola per delle lezioni sul pc e alla domanda di un docente che riguardava la vita risposi: <la vita? E' troppo dura per essere vissuta!>. Lui si stupì di una tale frase detta da un giovane, ma io ero già "vecchio dentro": mi avevano invecchiato le ingiustizie, i soprusi, le discriminazioni, gli egoismi, l'orgoglio e quant'altro che tutti conosciamo perché si manifesta continuamente in noi e intorno a noi!*

E' stato detto che ...

*Lucio Battisti è stato il cantore dei nostri sentimenti e della nostra quotidianità. E' come se ci avesse preso per mano e ci avesse accompagnato, tutti insieme, nel cammino tante volte impervio, tante volte gioioso che è la vita. Battisti e le sue canzoni hanno travalicato il puro confine artistico per insinuarsi tra le pieghe della nostra vita .....: eccolo ne <i giardini di marzo>.*

*Il carretto passava e quell'uomo gridava gelati  
al 21 del mese i nostri soldi erano già finiti  
io pensavo a mia madre e rivedevo i suoi vestiti  
il più bello era nero coi fiori non ancora appassiti  
All'uscita di scuola i ragazzi vendevano i libri  
io restavo a guardarli **cercando il coraggio per imitarli**  
poi **sconfitto tornavo a giocare con la mente i suoi tarli**  
e alla sera al telefono tu mi chiedevi perché non parli  
Che anno è che giorno è  
questo è il tempo di vivere con te  
le mie mani come vedi non tremano più  
e ho nell'anima, in fondo all'anima cieli immensi  
e immenso amore e poi ancora ancora amore amor per te  
fiumi azzurri e colline e praterie  
dove corrono dolcissime le mie malinconie  
l'universo trova spazio dentro me  
ma **il coraggio di vivere quello ancora non c'è**  
I giardini di marzo si vestono di nuovi colori  
e le giovani donne in quei mesi vivono nuovi amori  
camminavi al mio fianco e ad un tratto dicesti **"tu muori  
se mi aiuti son certa che io ne verrò fuori"**  
ma non una parola chiari i miei pensieri  
continuai a camminare lasciandoti attrice di ieri  
Che anno è che giorno è  
questo è il tempo di vivere con te  
le mie mani come vedi non tremano più  
e ho nell'anima, in fondo all'anima cieli immensi  
e immenso amore  
e poi ancora ancora amore amor per te  
fiumi azzurri e colline e praterie  
dove corrono dolcissime le mie malinconie  
l'universo trova spazio dentro me  
ma **il coraggio di vivere quello ancora non c'è.***

Lucio Battisti

Il canto parla di una persona che langue e trova conforto solo nell'amore di un'altra persona, ma al di fuori di esso esistono solo sensazioni e ideali che non trovano riscontro nella vita reale.

Una malinconia cronica lascia il posto furtivamente e fugacemente ai momenti felici per poi riprendere il suo ritmo inesorabile e deprimente.

Sembra che la vita prenda il sopravvento col suo cinismo, con i suoi <vuoti> e le sue delusioni.

**Una routine terribile pervade l'uomo che non trova il coraggio di vivere**, di osare per vincere, e tutti i suoi ideali si sciolgono, spariscono come neve al sole.

Preso in questo vortice inesorabile, l'uomo muore immerso nelle tetre conclusioni e **l'amore per un'altra persona, per quanto bella e gratificante, non potrà salvarlo anche se <l'universo trova spazio dentro di lui>!**

Il canto è memorabile proprio perché esprime il fallimento dell'uomo preso nella sua illusione che l'amore umano possa bastare.

Gli amori umani vanno e vengono, illudono e deludono: chi vi si affida sperando di vivere meglio per e con questo si ritrova sempre sul ciglio del baratro: **vivo fuori e morto dentro, senza il coraggio di vivere in modo diverso, senza la capacità reale di concretizzarlo da solo.**

Quest'uomo si attacca agli amori, ma resta deluso e muore nonostante <le dolci evasioni>: **più che "amori" ci vuole "Amore", ma quello manca!**

**La gente lo cerca, ma in posti sbagliati dove non lo trova mai: come quella ragazza suicida che lasciò scritto su un biglietto "cercavo l'amore, ma non l'ho trovato e muoio disperata"!**

## DETTI FAMOSI SUL CORAGGIO

"Per essere un campione ci vogliono tanto cuore e coraggio".

"Ho imparato che il coraggio non è l'assenza di paura, ma il trionfo su di essa. L'uomo coraggioso non è colui che non si sente impaurito, ma colui che vince la paura".

"Chi non osa nulla, non spera in nulla".

***E' normale che in ogni uomo esista la paura, l'importante è che sia accompagnata dal coraggio. Non bisogna lasciarsi sopraffare dalla paura, altrimenti diventa un ostacolo che impedisce di andare avanti". (Paolo Borsellino)***

"Tieni per te le tue paure, ma condividi con gli altri il tuo coraggio".

**"Uccidere è il coraggio di un momento. Vivere il coraggio di sempre".**

**Infatti, molti hanno il coraggio "barbaro" di <ammazzare di botte un figlio o la moglie>, di fare delle stragi, ... ma non hanno il coraggio di vivere dignitosamente e razionalmente perché nel primo caso si tratta dello sfogo animalesco, di un tempo limitato (raptus) che poi cercheranno persino di giustificare in mille modi per placare la coscienza o i tribunali!**

## IL CORAGGIO DI VIVERE SENZA PAURA

Guardandoci intorno, è facile constatare come nel nostro tempo il concetto di coraggio non goda di troppa considerazione.

Il coraggio è una qualità che accomuniamo spesso al concetto di eroismo, riferendoci ai gesti eccezionali di quanti mettono a repentaglio la propria vita per un bene superiore o per la vita di un'altra persona, ma non è solo quello.

**Solo di rado il coraggio viene esaltato come una virtù da coltivare e mettere in pratica quotidianamente da parte di ciascuno.**

**Ciò che più sembra contare oggi, al contrario, è il concetto di sicurezza.**

Spesso ci viene consigliato di non rischiare, di non fare mosse azzardate. Rimanere in una posizione di confort, non esporci, non parlare agli estranei, stare attenti e vigili, sospettosi del prossimo. Restare al sicuro e non correre rischi.

C'è, tuttavia, un effetto secondario non irrilevante in tutto questo: riconoscere alla stabilità e alla sicurezza personale un'importanza eccessiva nella tua vita può indurti a condurre un'esistenza di semplice reazione, improntata al mantenimento dello status piuttosto che allo sviluppo attivo.

**"Chi lascia la via vecchia ...>!** Insomma, mantieni il tuo <status> e accontentati!

Invece di pianificare i tuoi obiettivi e perseguirli nel modo da te stabilito, assumendo un ruolo di assoluta responsabilità nelle tue scelte e nelle tue azioni, finisci per giocare in difesa, rimanendo al sicuro e cercando di respingere gli attacchi al guscio che ti sei creato.

**Infatti, questa è una società di persone che non sanno più assumere le proprie responsabilità: una società di codardi, di incapaci a lottare per perseguire buone mete audaci e gratificanti! Semmai hanno il coraggio per ammazzare o per le maialate, ma quella è l'audacia maligna e diabolica!**

**La Bibbia condanna i codardi all'inferno. Ap 21:8**

**Anche Dio premia gli audaci per il bene, i risoluti a compiere le buone imprese! Gios 1:7; Gios 23:6; 1Sam 7:3; Lu 9:51**

Ad esempio, **si continua a rimanere nel proprio lavoro, anche se non soddisfa**, solamente perchè si tratta di un posto sicuro, senza neppure adoperarsi attivamente per cercarne un altro che davvero stimoli e faccia vivere bene: **ma poi ci si lamenta dell'insoddisfazione!**

Ad esempio, **si continua a restare in una relazione inesistente da tempo, senza preoccuparsi di come rivitalizzarla**, solo perchè il rapporto va ormai avanti da anni e non è il caso di metterlo in discussione per aggiornarlo, per migliorarlo in modo che sia gratificante: **ma poi ci si lamenta!**

Insomma, si preferisce seguire il flusso degli eventi anziché cercare di assumersi le responsabilità e determinarne il corso.

Si preferisce rimanere al sicuro, non esporsi, adottando un atteggiamento passivo e sperando che i venti della vita conducano in una direzione favorevole.

Si può fare di meglio? Direi proprio di sì ..., ma non da soli visto il punto in cui siamo!

**Il passo fondamentale per assumere la piena responsabilità della nostra esistenza è acquistare coraggio per il bene, vivere senza paura, essere risoluti a compiere ciò che sarà il vero bene della vita.**

Non parlo del coraggio di lanciarsi con il paracadute o di tuffarsi da una roccia a picco sul mare. Parlo del coraggio di affrontare tutte quelle paure che ti trattengono dall'esprimere e dall'affermare la tua personalità in modo assoluto, senza maschere e timori.

Parlo della risolutezza di **affrontare la paura del fallimento, la paura del rifiuto, la paura di essere umiliati, la paura di restare soli, la paura di non farcela.**

**Tutte queste paure rodono dentro, consumano al punto di svilirci completamente sino a trasformarci in <ombre> passive sulla scena della vita reale: ma poi ci lamentiamo!**

Tutte queste paure alienano e mettono la gente davanti al pc per molto tempo **per rifugiarsi in mondi <fantastici e irreali> dove si resta intrappolati e da dove non si torna più!**

Tutti abbiamo queste paure, pochi esclusi.

### **Cosa fare?**

Bisogna avere la forte volontà di riconoscerle, accettarle e affrontarle con risolutezza.

La maggior parte delle persone ignora queste paure, oppure le rifiuta, non le accetta, semplicemente le nega, trova delle giustificazioni oppure **ostenta di non averle per quell'orgoglio che isola pur trovandosi in mezzo alla gente!**

Se non parli in pubblico è perchè non hai nulla da dire oppure ce l'avresti ma hai paura di dirlo.

Se non ti rivolgi a un estraneo è solo perchè potresti risultare scortese, ecc.

Ma come vivresti la tua vita se non avessi alcuna paura?

Non usciresti dalla tua zona di sicurezza?

Non esprimeresti più facilmente le tue idee invece di conformarti a quelle degli altri?

Non sarebbe più agevole aprirti a nuove mete per elevarti fino al cielo?

Pensa a come vivresti più compiutamente la tua vita se le tue paure non ti frenassero, pensa a come potresti crescere e svilupparti come individuo.

Per farlo, tutto quello di cui hai bisogno è il coraggio.

## **Cos'è il coraggio?**

Cosa significa vivere senza paura?

Il coraggio non è assenza di paura: al contrario, **è la capacità di agire nonostante si provi paura di agire.**

Le persone coraggiose provano certamente paura, ma non consentono alla paura di paralizzarle. Le persone coraggiose riconoscono, accettano e affrontano le loro paure, anche qualora queste le terrorizzassero: questo le aiuta ad acquisire sempre maggiore coraggio, come in un circolo virtuoso dove più affronti le tue paure e più guadagni coraggio.

Al contrario, coloro che mancano di coraggio (i codardi), hanno la tendenza a sentirsi sollevati e come liberati da un peso quando riescono ad evitare le loro paure: **se sono stati in grado di fuggire una paura, infatti, il sollievo che ne deriva agisce come un premio alla loro impresa, rinforzando ancor più la loro timidezza e la loro codardia (vigliaccheria).**

In tal modo si entra in un circolo vizioso da cui si esce difficilmente.

Questi atteggiamenti volti a evitare la paura producono nel lungo periodo effetti permanenti perché influiscono sulla psiche atrofizzandola con una personalità vigliacca.

In tali casi si invecchia e si comincia a dare le paure come scontate, i timori/terrori divengono parte integrante della personalità di un pusillanime cacasotto!

Allora egli cerca di razionalizzare i suoi comportamenti e giustificare le sue paure:

*“hai una famiglia da mantenere e non puoi prendere rischi, sei troppo in là con gli anni per poter cercare un nuovo lavoro, non puoi smettere di fumare perché ormai hai preso il vizio, non puoi dimagrire per via dei tuoi geni, non ti puoi mettere contro i tuoi familiari, non puoi andare contro l'opinione pubblica, non sei più un ragazzino che vuole ribaltare il mondo, faresti ridere le pietre, ecc.!”.*

Insomma, si cerca di razionalizzare a modo proprio una strana logicità pragmatica che nasconde e camuffa la vigliaccheria!

**Allora trascorrono cinque anni, poi dieci, poi venti... e realizzi che in fondo in questo arco di tempo la tua vita non è cambiata poi molto.**

**Affiorano rimpianti e le insoddisfazioni si fanno strada.**

Allora, cerchi di convincerti che devi solamente vivere gli anni che ti restano nel modo più tranquillo e normale possibile fino a quando non ti troverai sotto terra, dove finalmente raggiungerai la totale sicurezza e la completa stabilità ... proprio in quello che temevi.

Potrai dire di aver vissuto veramente? Temo di no: il mondo è pieno di questi codardi che vivono male, si lamentano sempre delle loro frustrazioni dovute alla “cattiva sorte” e muoiono peggio!

Avrebbero potuto evitare una tale vita di egoismo pragmatico, ma ne erano troppo schiavi per cambiare con coraggio: restano con un pugno di mosche in mano e queste mangeranno le loro carni, metaforicamente parlando!

Non c'è forse anche dentro di te una vocina che ti dice che non stai vivendo pienamente la vita che vorresti? Che anche tu hai la possibilità e il diritto di esprimerti come individuo?

Come tutti, anche tu puoi farlo, anche tu puoi vivere con consapevolezza e svilupparti pienamente come individuo che insegue i propri obiettivi e assume le proprie responsabilità, anziché reagire passivamente agli eventi della propria esistenza.

Tutto è nelle tue mani, nella tua volontà di ergerti ad **artefice del tuo destino ed affrontare le paure che oggi ti frenano: avrai bisogno certamente di aiuto, ma puoi farcela ... dal momento che ce la faccio io!**

**Anch'io avevo tante paure, soprattutto la paura di vivere: per tanti fattori, la vita mi terrorizzava e avevo deciso di troncarla!**

- *alfine di concederci che, liberati dalla mano dei nostri nemici, gli servissimo senza paura, - Lu 1:74*
- *Ma vedendo il vento, ebbe paura; e cominciando a sommergersi, gridò: Signore, salvami! - Mat 14:30*

- *Poiché voi non avete ricevuto lo spirito di servitù per ricader nella paura; ma avete ricevuto lo spirito d'adozione, per il quale gridiamo: Abba! Padre! - Ro 8:15*
- *e la maggior parte de' fratelli nel Signore, incoraggiati dai miei legami, hanno preso vie maggiore ardire nell'annunziare senza paura la Parola di Dio. - Fili 1:14*
- *Ma anche se aveste a soffrire per cagion di giustizia, beati voi! E non vi sgomenta la paura che incutono e non vi conturbate; - 1P 3:14*
- *Nell'amore non c'è paura; anzi, l'amor perfetto caccia via la paura; perché la paura implica apprensione di castigo; e chi ha paura non è perfetto nell'amore. - 1G 4:18*

Cristo ci ha liberati dalla paura che ci faceva essere servi del male, del peccato.

Chiunque venga liberato da Cristo è chiamato a vivere coraggiosamente: milioni di Cristiani sono morti annunciando il Vangelo, nemmeno la morte li ha spaventati al punto da demordere!

Avevano con loro Cristo, avevano l'amore per Lui, la fede in Lui: infatti, la paura è dovuta alla mancanza di fede e di amore, alla mancanza di Uno che ci conforti col Suo perdono e ci protegga guidandoci fino alla fine!

### **Come puoi fronteggiare le tue paure?**

**Innanzitutto identifica i tuoi timori, dai un nome a ciò che ti frena, cerca di non negare le tue paure.**

**Tenta di riconoscerle senza alcun giudizio e ammettili confessandole: prova semplicemente ad acquisirne consapevolezza.**

**Individua cosa ti impedisce di vivere liberamente, senza lacci e freni.**

Potrà trattarsi della paura del rifiuto o dell'abbandono, della paura del fallimento, della paura di non essere compreso o qualunque altro timore che oggi non ti consente di esprimerti/manifestarti compiutamente come individuo libero e responsabile.

*Io ero piccolo e per recarmi al "campo dei lavori forzati Martucci" dovevo percorrere a piedi una strada sulla quale mi rincorreva un grande cane nero con lunghi denti bianchi e molto aguzzi: quando passavo davanti al campo del suo padrone egli cercava di aggredirmi rincorrendomi e ringhiando come un ossesso.*

*Io avevo paura di passare di lì, ne ero terrorizzato e riuscivo solo a correre col fiato in gola, talvolta fino a farmi la pipì addosso!*

*Lo dissi a mio padre ed egli rispose:*

- *"Se vuoi, puoi mettere in fuga il cane!"*
- *"E come?"* Replicai!
- *"Lo devi affrontare mostrandoti più forte: ricorda che tu hai paura di lui, ma se lo affronti lui avrà paura di te!"*
- *"Sì, ma come?"* -Replicai ancora.
- *"Quando ti viene incontro per spaventarti, non devi correre ma devi fermarti e muoverti decisamente verso di lui con sguardo truce e passo fermo!"*

Sulle prime avevo paura di fare come suggeriva mio padre, ma poi il cane arrivò e per non essere morso dovetti farlo: mi feci coraggio e affrontai la mia paura ... e lui si bloccò, indietreggiò e alla fine scappò abbaiano!

**Avevo affrontato e vinto la mia paura, ma qualcuno mi aveva aiutato!**

### **Dai un nome alle tue paure.**

*Cristo ci ha affrancati perché fossimo liberi; state dunque saldi, e non vi lasciate di nuovo porre sotto il giogo della schiavitù! - Ga 5:1*

*Poiché, quando eravate servi del peccato, eravate liberi riguardo alla giustizia. Ro 6:20*

### **Passa dal riconoscimento all'azione.**

Nel momento in cui riesci ad identificare le paure che oggi ti paralizzano, il passo successivo è quello di affrontarle, decidere di superare la soglia della "zona di confort" e passare all'azione nonostante la paura. **Scegli di prendere nelle tue mani il proprio destino.**

Per superare le tue paure non hai necessità di intraprendere immediate azioni drastiche. Il coraggio è un'abilità mentale che può essere appresa e coltivata: richiede determinazione e costanza per essere assimilata ed entrare a far parte del nostro bagaglio personale. Se vuoi sviluppare i tuoi muscoli, non ti rechi in palestra cercando di alzare subito 100 kg: ad esempio, per superare la paura di parlare in pubblico non alzarti in piedi e parlare di fronte ad una platea di 1000 persone alla prima occasione.

**Il coraggio si assume a piccole dosi: troppo e subito diventa avventatezza!**

Il vero segreto per superare la paura e acquisire coraggio è farlo con determinazione e costanza, ma allo stesso tempo con gradualità, senza lanciarsi in disperati salti nel buio.

Riprendendo l'esempio della paura di parlare in pubblico, puoi iniziare a sforzarti di parlare di fronte ad un gruppo di 7-8 persone, possibilmente amici e conoscenti, per poi passare gradualmente ad una platea più ampia.

Una volta che sarai riuscito a parlare di fronte a 20 persone, sarà più facile prendere la parola di fronte ad un gruppo di 30 o 40 persone, e così via fino a raggiungere un numero di persone molto più elevato. Con gradualità, **allenando il tuo coraggio a piccoli passi**, ma con impegno e perseveranza.

Ti renderai presto conto come ogni piccolo successo contribuirà a infonderti fiducia per affrontare con ancora maggiore entusiasmo il passo successivo... un po' più grande!

Così come i tuoi muscoli si atrofizzano se non perseveri nell'allenamento, allo stesso modo il tuo coraggio si dissolve se non ti impegni costantemente a sfidare te stesso e ad affrontare le tue paure.

**Se non alleni con costanza il tuo coraggio, automaticamente rafforzi le tue paure: non esiste alcuna via intermedia.**

Cerca di ricordare sempre a te stesso che la paura non è il tuo nemico, ma una bussola in grado di indirizzarti verso le aree dove hai maggiormente bisogno di crescere. Quando incontri una nuova paura dentro di te, prova a vederla come una nuova opportunità di crescita.

**Dove ti porterà il tuo coraggio?**

La risposta è che ti consentirà di condurre un'esistenza più intensa e colma di significato, gratificata e realizzata.

Inizierai a vivere pienamente come individuo responsabile, autentico, vero.

Sarai in grado di scoprire e sviluppare i tuoi talenti, inseguire i tuoi sogni e raggiungere i tuoi obiettivi. Ciò che fai della tua vita non deve dipendere dai tuoi genitori, dal tuo capo o dal tuo partner, ecc.: **ciò che deve gratificarti non deve essere condizionato dagli altri o dalle emozioni.**

**Tu sei la stessa persona valorosa anche se altri ti valutassero diversamente!**

**Sei tu che ti gratifichi e sei sempre tu che ti svilisci: sei tu che acquisti autostima e sei sempre tu che ti butti giù quando gli altri non ti stimano!**

Ora dettaglio due cose che possono aiutarti.

**1. Eliminare il condizionamento dei sentimenti e delle emozioni.**

**Spesso <ti senti> in base alle circostanze e in base a quello che ti dicono.**

Invece, **tu "sei e vali" a prescindere da come ti senti:** che io ti stimi o meno, tu sei la stessa persona e vali allo stesso modo!

***Un ragazzo si sentiva un leone per essere riuscito a compiere una bella cosa. Parlò con un familiare adulto dell'accaduto e questi mise in evidenza tutti gli sbagli che aveva fatto e come, in fondo, la sua impresa fosse deficitaria: per il ragazzo fu una doccia gelata e un minuto dopo si sentiva un verme!***

Un minuto prima <un leone> e un minuto dopo <un verme>, ma era sempre lui: si era lasciato troppo condizionare dalle circostanze, dalle parole di un altro!

A volte <ti senti distrutto> e incapace di fare un altro passo, ma dopo una doccia o un caffè sei pronto a fare altri 5 chilometri di sforzi!

Non permettere alle tue emozioni di condizionarti: esse ci sono, ma non devono essere determinanti nella tua vita. **Concentrati su quello che sei e su quello che hai, invece che su quello che < senti > e quello che non hai!**

Abbassa l'asticella del tuo < sentire emozionale >: ad esempio, puoi essere felice anche senza < sentire > scampanellate nel cuore, senza fibrillazioni!

I sentimenti e le emozioni vengono dal cuore e dalla mente umana: quasi mai ritraggono in modo autentico/reale quello che sei e quanto vali!

Che uno ti dica "bravo" oppure no, che ti stimi oppure no, che si interessi di te oppure no, questo non deve cambiare la tua realtà!

Le gratificazioni devi prendertele da altro: da Dio, dalla vita personale, dai tuoi hobbies, ecc.

**Se < ti senti inutile > non vuol dire che sei inutile: forse ti senti inutile solo perché non hai riscontri emozionali, ma questo tuo < sentire > ti diventa < nemico > per vivere bene e in pace, perfino per essere utile!**

Sentimenti ed emozioni sono spesso i tuoi avversari, ma se ti lasci prendere da loro, essi diventano un'arma distruttiva: **milioni di persone fanno scelte sbagliate e catastroficamente rovinose perché condizionati dai propri sentimenti, dalle proprie emozioni, o dalle etichette che altri hanno loro affibbiato!**

Ti consiglio di concentrarti su quello che sei: su quello che Dio ti ha fatto essere, su quello che Dio ti fa fare, su quello che Dio ti fa vedere.

Che gli altri ti apprezzino oppure no, non importa: **vale di più che tu sia in sintonia con Dio, che tu sia la persona che Egli vuole che tu sia.**

**Geremia e tutti i profeti vennero disprezzati, Cristo e gli Apostoli vennero disprezzati: eppure il loro valore resta indiscutibile.**

***Essi ti faranno la guerra, ma non ti vinceranno, perché io son teco per liberarti, dice l'Eterno. Ger 1:19***

Nonostante nel loro tempo non fossero capiti e stimati ... < erano e restano >: quello che più conta è che Dio li abbia approvati.

**Erano < una voce fuori dal coro >, li uccisero: ma che importa?! Restano emblemi di coraggio e modelli per una vita vittoriosa ... anche e soprattutto per essere stati disposti a morire pur di non demordere!**

***Il re Nebucadnetsar fece una statua d'oro, alta sessanta cubiti e larga sei cubiti, e la eresse nella pianura di Dura, nella provincia di Babilonia. E il re Nebucadnetsar mandò a radunare i satrapi, i prefetti, i governatori, i giudici, i tesorieri, i giureconsulti, i presidenti e tutte le autorità delle province, perché venissero alla inaugurazione della statua che il re Nebucadnetsar aveva eretta.***

***Allora i satrapi, i prefetti e i governatori, i giudici, i tesorieri, i giureconsulti, i presidenti e tutte le autorità delle province s'adunarono per la inaugurazione della statua, che il re Nebucadnetsar aveva eretta; e stavano in piedi davanti alla statua che Nebucadnetsar aveva eretta. E l'araldo gridò forte: 'A voi, popoli, nazioni e lingue è imposto che, nel momento in cui udrete il suono del corno, del flauto, della cetra, della lira, del saltèro, della zampogna e d'ogni sorta di strumenti, vi prostrate per adorare la statua d'oro che il re Nebucadnetsar ha eretta; e chiunque non si prostrerà per adorare, sarà immantinente gettato in mezzo a una fornace di fuoco ardente'. Non appena quindi tutti i popoli ebbero udito il suono del corno, del flauto, della cetra, della lira, del saltèro e d'ogni sorta di strumenti, tutti i popoli, tutte le nazioni e lingue si prostrarono e adorarono la statua d'oro, che il re Nebucadnetsar aveva eretta. Allora, in quello stesso momento, alcuni uomini caldei si fecero avanti, e accusarono i Giudei; e, rivolgendosi al re Nebucadnetsar, gli dissero: 'O re, possa tu vivere in perpetuo! Tu, o re, hai emanato un decreto, per il quale chiunque ha udito il suono del corno, del flauto, della cetra, della lira, del saltèro, della zampogna e d'ogni sorta di strumenti deve prostrarsi***

*per adorare la statua d'oro; e chiunque non si prostra e non adora, dev'esser gettato in mezzo a una fornace di fuoco ardente.*

*Or vi sono degli uomini giudei, che tu hai preposti agli affari della provincia di Babilonia: Shadrac, Meshac e Abed-nego; cotesti uomini, o re, non ti tengono in alcun conto; non servono i tuoi dèi, e non adorano la statua d'oro che tu hai eretta'.*

*Allora Nebucadnetsar, irritato e furioso, ordinò che gli fossero menati Shadrac, Meshac e Abed-nego; e quegli uomini furon menati in presenza del re.*

*Nebucadnetsar, rivolgendosi a loro, disse: 'Shadrac, Meshac, Abed-nego, lo fate deliberatamente di non servire i miei dèi e di non adorare la statua d'oro che io ho eretto? Ora, se non appena udrete il suono del corno, del flauto, della cetra, della lira, del saltèro, della zampogna e d'ogni sorta di strumenti, siete pronti a prostrarvi per adorare la statua che io ho fatto, bene; ma se non l'adorate, sarete immantinente gettati in mezzo a una fornace di fuoco ardente; e qual è quel dio che vi libererà dalle mie mani?'*

*Shadrac, Meshac e Abed-nego risposero al re, dicendo: 'O Nebucadnetsar, noi non abbiam bisogno di darti risposta su questo. Ecco, il nostro Dio che noi serviamo, è potente da liberarci, e ci libererà dalla fornace del fuoco ardente, e dalla tua mano, o re.*

*Se no, sappi o re, che noi non serviremo i tuoi dèi e non adoreremo la statua d'oro che tu hai eretto'. Allora Nebucadnetsar fu ripieno di furore, e l'aspetto del suo viso fu mutato verso Shadrac, Meshac e Abed-nego. Egli riprese la parola, e ordinò che si accendesse la fornace sette volte più di quello che s'era pensato di fare; poi comandò ad alcuni uomini de' più vigorosi del suo esercito di legare Shadrac, Meshac e Abed-nego, e di gettarli nella fornace del fuoco ardente. Allora questi tre uomini furon legati con le loro tuniche, le loro sopravvesti, i loro mantelli e tutti i loro vestiti, e furon gettati in mezzo alla fornace del fuoco ardente.*

*E siccome l'ordine del re era perentorio e la fornace era straordinariamente riscaldata, la fiamma del fuoco uccise gli uomini che vi avevano gettato dentro Shadrac, Meshac e Abed-nego. E quei tre uomini, Shadrac, Meshac e Abed-nego, **caddero legati in mezzo alla fornace del fuoco ardente.***

*Allora il re Nebucadnetsar fu spaventato, si levò in gran fretta, e prese a dire ai suoi consiglieri: 'Non abbiam noi gettato in mezzo al fuoco tre uomini legati?' Quelli risposero e dissero al re: 'Certo o re!' Ed egli riprese a dire: 'Ecco, **io vedo quattro uomini, sciolti, che camminano in mezzo al fuoco, senz'aver sofferto danno alcuno;** e l'aspetto del quarto è come quello d'un figlio degli dèi'. Poi Nebucadnetsar s'avvicinò alla bocca della fornace del fuoco ardente, e prese a dire: 'Shadrac, Meshac, Abed-nego, servi dell'Iddio altissimo, uscite, venite!' E Shadrac, Meshac e Abed-nego uscirono di mezzo al fuoco.*

*E i satrapi, i prefetti, i governatori e i consiglieri del re, essendosi adunati, guardarono quegli uomini, e videro che **il fuoco non aveva avuto alcun potere sul loro corpo, che i capelli del loro capo non erano stati arsi, che le loro tuniche non erano alterate, e ch'essi non avevano odor di fuoco.** Da 3:1-27*

Invece, chi desidera essere amato, elogiato, stimato, ecc., è solo un insicuro, una persona che ha bisogno di emozioni per vivere: le emozioni finiscono e anche lui!!!

I farisei cercavano queste cose, i bambini ricercano queste cose: tu hai bisogno di altro per essere trionfante anche su queste cose!

## **2. Abbassare l'asticella delle tue aspettative: sia quelle che vengono da te sia quelle che vengono dagli altri.**

Spesso abbiamo aspettative impossibili!

Le aspettative fanno parte della nostra natura come le emozioni, ma devono essere arginate e ridotte <a passo della nostra gamba>.

Chi <si aspetta> amore ... forse resterà deluso e, comunque, non ha ancora capito che ...

**l'amore si dà, non devi aspettare di riceverlo! Questa aspettativa è sbagliata!**

Chi si aspetta stima, chi la desidera, non ha ancora capito che questo è egoismo e edonismo! Anche questa aspettativa è sbagliata... e così tante altre!

**Bisogna essere in attesa di ..., ma non al punto da restarne deluso se non arrivasse: il mio consiglio è di annullare del tutto le aspettative, ma è un'impresa alquanto ardua, quasi impossibile! Abbassa l'aspettativa di annullare le aspettative!**

Devi imparare ad abbassare l'asticella delle tue aspettative: delle tue e degli altri.

Se ti aspetti di saltare due metri e non ce la fai, resterai deluso: comincia con 50 centimetri e poi alza l'asticella di un centimetro per volta!

Tu resti sempre quello che sei anche senza saltare due metri e anche se ti fermassi per sempre a 90 centimetri!

Il tuo valore non dipende da quanto salti, ma dalla persona che sei: da quello che Dio ti fa essere e che ti impegni con tutte le forze a concretizzare.

Se ti impegni al massimo per saltare più in alto possibile e, dopo molti tentativi più di 90 centimetri non ce la fai, basta così: ritieniti soddisfatto pensando che altri saltano solo 50 centimetri e vuol dire che tu scriverai, o suonerai, o altro ancora! Non tutti siamo saltatori.

E' bene che tu tenti con tutte le tue forze e in ogni modo di saltare l'asticella più in alto, ma se dopo tanto tempo di allenamento non è per te ... è sintomo che dovrai passare ad altro!

**Le aspettative disattese gettano nello sconforto, ammazzano l'autostima e svischiano fino a farti sentire un verme: finiresti per ritenerti incapace di tutto, come se non valesse nulla, inadeguato per tutto!**

**E' giusto e doveroso che tu cerchi di realizzare il massimo possibile, di <puntare al sole>, ma è saggio imparare ad aspettarti poco, possibilmente di <colpire solo la luna>: se arriverà di più tanto meglio, ma se arrivasse poco non ne sarai deluso e amareggiato!**

La tua vita dipende da te: **Dio ha fatto la Sua parte e ti ha donato quello che ti serve, ora è nelle tue mani.** Non lasciarti sfuggire l'opportunità di abbracciare l'emozionante avventura della vita. **Sperimenterai fallimenti e delusioni, sarà inevitabile, ma queste saranno le pietre miliari lungo il cammino di una vita vissuta con coraggio** e ti schiederanno uno spazio infinito di gioia, pienezza e felicità.

Allora affronta le tue paure, **costruisci il coraggio per inseguire i tuoi sogni e celebra la tua esistenza vivendola nel pieno delle tue possibilità.**

*Il coraggio non è l'assenza di paura, ma la consapevolezza che nella tua vita c'è qualcosa di più importante della paura – (Ambrose Redmoon)*

## **IL CORAGGIO DI VIVERE** (Poesia di Mirella Narducci)

*Vorrei tendere una mano a chi si è perduto nel dolore....*

*a chi ha cicatrici che non riesce a sanare...a chi vive nella paura....*

*a chi dipinge i suoi quadri di nero e non fa mai apparire il sole.*

*Vorrei dargli l'arcobaleno per regalargli luce,*

*per gli specchi dove lui s'interroga e vi vede un treno*

*e subito pensa che deve andarsene.... quando si scopre vecchio!*

*Vorrei fargli guardare avanti, l'immensità del mare,*

*laggiù all'orizzonte, che non finisce mai,*

*dove c'è tanto da scoprire, donargli la speranza che nulla si ferma,*

*che ogni emozione si attacca alle pareti dell'anima*

*e quando non ce l'aspettiamo ritorna a farci emozionare.*

*Vorrei donare questo filo di coraggio a chi ancora vuole sognare .... con me!!!!*

*Se per un attimo avrai il coraggio di vivere,*

*riuscirai a vedere il sole al di là delle nuvole!*

Molto bella la poesia in se (infatti, il sole c'è sempre sopra le nuvole!) ... ma molte volte **questo altruismo è ciò di cui abbiamo bisogno più noi stessi che l'altra persona, ferite che vogliamo cicatrizzare donando il nostro ottimismo.**

Non è facile prendere un treno ed andarsene, trovo molto più facile restare e vivere nella disperata voglia di ..., relazionandoci per trovare quell'arcobaleno di colori sbiaditi, quella menzogna che la nostra anima conosce già: bisogna solo trovarlo quel filo di coraggio per guardare l'orizzonte e sognare continuando a stare svegli, ma bisogna che lo troviamo noi stessi perché nessuno potrà donarcelo, tranne Dio ... Ma Dio stesso ci comanda di agire per realizzarlo!

Noi sappiamo ciò di cui abbiamo bisogno, le cicatrici le abbiamo curate, il treno quante volte ci è venuta voglia di saltarci sopra; la menzogna non basta ed è sbagliata perché si tratta, comunque, di una soluzione effimera oltre che peccaminosa.

Vogliamo la realtà! Forse quel filo è più vicino di quanto crediamo.

### **Nedo Fiano** (*sopravvissuto all'olocausto*)

L'olocausto visto con gli occhi di un bambino che ha vissuto di persona la tragica sorte di milioni di giovanissimi ebrei trasformati in sapone o ridotti a cavie, scampando per un soffio la loro fine.

Prima libero e felice nella Firenze dei primi anni 30, poi svuotato dei suoi diritti civili, poi privato della sua dignità, infine strappato alla sua famiglia completamente sterminata e internato nel campo di Auschwitz, dove Nedo è assegnato alla "rampa" con il compito di segnalare altri bambini della sua stessa età destinati agli esperimenti di Josef Mengele, il carnefice dei gemelli.

Quel bambino, che all'emanazione delle leggi razziali nel 1938, ha 13 anni, diventa uomo fra un campo di sterminio e l'altro, fino alla liberazione che per lui avviene a Buchenwald, nell'aprile del 1945. Questa è la storia di Nedo Fiano, ebreo italiano, che è scritta nel suggestivo romanzo biografico "Il coraggio di vivere".

Una storia che parte dal dolore e dall'orrore di avere vissuto sette campi di sterminio, da Fossoli a Buchenwald, di avere subito sette anni di vessazioni, dalle leggi razziali alla liberazione. Ma è una storia che tramuta il male in bene, l'odio in amore, l'idea di razzismo nel rispetto dell'uomo.

### **Poesia "anonima"** (*anonimo*)

Da un sito Internet ho estratto questa bellissima poesia col relativo trafiletto.

E' scritta da una donna. Una donna che ha sofferto.

Mi ha colpito molto il coraggio e la grande capacità di trasmettere, con poche parole sentimenti ed emozioni; mi è piaciuto molto l'uso che fa delle allegorie; ho ammirato subito la grande maestria dimostrata nell'utilizzo delle immagini dolci per raffigurare situazioni dolorose.

Non ho saputo resistere, le ho chiesto l'autorizzazione per commentarla (un'amica virtuale), l'ho ottenuta ed ecco qua. Mi auguro di non averne travisato o stravolto il senso, o alterato le emozioni. Quanto segue è ciò che ne ho ricavato io in termini di riflessioni conclusive.

Sono certo che saprete apprezzare non tanto il mio sforzo quanto piuttosto l'autenticità dei sentimenti che emergono ..., auspico rispetto da parte di tutti!

Il testo lo trascrivo per intero per rendere al meglio le immagini evocate dall'autrice. Non conosco il titolo. Ne attribuisco uno io...

#### *IL CORAGGIO DI VIVERE*

*"E così vivo in me, per me, giorno per giorno  
ogni giorno aspettando un altro giorno:"*

*delusa, desiderosa di giustizia, di pace  
ritta sul baratro aperto da un giardino*

*che amavo e nel quale camminavo per bere a una fontana sigillata.*

*Vorrei cascarci dentro con la sete*

*Ma quando penso a quello che non ho,*

*che potrei avere, che potrei facilmente conquistare*

*sfido quel baratro e torno a camminare*

*per scrivere lo stesso "la mia fiaba"  
senza certezza, forse, e tuttavia  
colma di sogni e di fontane come  
il sogno di un bellissimo domani."*

La vita, la brama di vivere, l'idea o l'immagine di quel che c'è dietro l'angolo, oltre la siepe è più forte del dolore; il desiderio di 'conquista' spinge oltre la semplice contemplazione della sofferenza, della propria sofferenza. E' un guardarsi dentro, scrutare sé stessa, una coraggiosa introspezione che non lascia spazio al 'vittimismo'. Il dolore e il patimento si avvertono, sono tangibili: il patimento segna e plasma il carattere, ma non sarà questo travaglio che le impedisce di percorrere fino in fondo il tratto di strada datole in sorte.

Si riprende il cammino, difficile, contorto, privo di certezze. Si parla di futuro, un futuro incerto (come potrebbe essere diversamente?) ... c'è qui la coraggiosa, ammirevole e ferma volontà di proseguire nell'edificazione e nel tratteggio del 'disegno' che altro non è che la vita stessa ('la mia fiaba'). Un percorso condotto sul limitare del baratro e che, malgrado tutto, l'autrice, con piacevole bravura, vede punteggiato di fontane da cui attingere e in cui abbeverarsi per placare la sete in un'onirica visione fiduciosa che riconduce alle speranze di un bambino.

L'immagine è bellissima. L'adulto che rifiuta di soccombere e ritorna con la fantasia, sorretta da un'indomita speranza, alla condizione emotiva di un bambino che guarda ..., immagina ... il mondo con fiducia (le fontane).

Da qui, da questa regressione, lei trae la forza per continuare il cammino, senza però mai rinunciare al 'peso' del passato.

**Che dire? Solo che ha tralasciato Dio, l'Unica fonte di vera Vita!  
Questa era la cosa più importante!**