

SPIRITUALE PODCAST

Introduzione:

Oggi parleremo di qualcosa che riguarda ognuno di noi: il cambiamento.

Alcuni cambiamenti li accogliamo con favore. Altri li attendiamo con trepidazione. Ma ci sono anche cambiamenti di cui abbiamo paura e che preferiremmo non dover affrontare affatto. L'essere umano, infatti, ama la certezza. Vuole sapere cosa succederà domani, dove sta andando o cosa lo aspetta. Ma la vita raramente ci permette di avere tutto pianificato.

Qualcosa finisce, qualcosa di nuovo ha inizio. Le persone vanno e vengono, cambiano il nostro lavoro, le nostre relazioni, la nostra salute, cambiano le nostre stesse visioni del mondo.

Probabilmente, quindi, la domanda non è come impedire i cambiamenti. È molto più importante imparare ad affrontare i cambiamenti della vita.

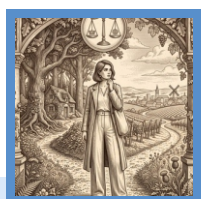
Riflessioni:

L'essere umano ha un bisogno innato di certezza. Ha bisogno di sapere a quale posto appartiene, su cosa può contare, cosa succederà domani e tra un mese. La certezza ci dà un senso di sicurezza e, in sostanza, ci permette di pianificare la vita. Costruiamo case, formiamo famiglie, cerchiamo un lavoro che abbia senso per noi. Viviamo relazioni e abitudini a cui vogliamo tornare. E desideriamo un punto fermo a cui poter fare affidamento. Ma il più delle volte non è così...

Una vita stranamente instabile. Nel momento in cui pensiamo di conoscere bene le cose e di averle messe in ordine, arriva il cambiamento. Qualcosa finisce, qualcosa inizia, qualcuno entra nella nostra vita e qualcun altro ne esce. Cambiano il nostro lavoro, le nostre relazioni, le nostre opinioni, le nostre possibilità o persino il nostro stesso corpo. Insomma, il cambiamento!

E allora ci chiediamo: «Perché nella mia vita cambia sempre qualcosa? Perché non può esserci un po' di tranquillità, per una volta?» Abbiamo la sensazione che le cose vadano bene, che tutto abbia un suo ordine e che la vita scorra come dovrebbe. E poi, all'improvviso, arriva quel periodo inaspettato in cui un cambiamento si sussegue all'altro. Ma la vita è proprio così.

Non è una linea retta lungo la quale avremmo intrapreso una volta per tutte la direzione giusta. In realtà è un percorso che a volte si apre sul paesaggio, poi sale in salita, a volte conduce attraverso una valle e a volte si perde in una curva oltre la quale non riusciamo più a vedere. La vita, infatti, arriva a ondate.



SPIRITUALE PODCAST

Ci sono periodi in cui abbiamo la sensazione che tutto vada per il meglio. Siamo soddisfatti, abbiamo energia, le cose vanno bene e il futuro sembra molto chiaro. E poi, all'improvviso, arrivano momenti di incertezza, cambiamenti, ostacoli – persino perdite.

Tutto questo, però, fa parte della nostra vita. I periodi di calma e serenità, così come quelli di incertezza.

La natura ce lo mostra ogni giorno. Arrivano la primavera, l'estate, l'autunno e l'inverno. L'albero fiorisce in primavera, cresce in estate, perde le foglie in autunno e in inverno sembra fermarsi. E nessuno ci si sofferma su questo né dice che l'autunno sia un errore o che l'inverno sia un fallimento. Accettiamo quel ritmo della natura come qualcosa di naturale. E così dovremmo accettare un ritmo simile anche nella nostra vita.

Noi, però, ci sforziamo intensamente di fare qualcosa di diverso. Cerchiamo di controllare la nostra vita.

Vogliamo sapere cosa ci aspetta. Vogliamo avere un piano. Vogliamo assicurarci il futuro ed eliminare dalla nostra strada tutto ciò che potrebbe turbare la nostra visione.

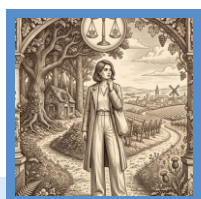
Ma la vita non si può pianificare completamente. Più ci sforziamo di tenere tutto sotto controllo, più dolorosamente viviamo il momento in cui qualcosa ci sfugge. E ci rendiamo conto che è necessario distinguere tra ciò che possiamo influenzare e ciò che non possiamo influenzare.

Possiamo prendere delle decisioni. Possiamo lavorare. Possiamo curare le nostre relazioni. Possiamo sforzarci di fare le cose giuste. E possiamo imparare dai nostri errori. Ma non possiamo ordinare al tempo di fermarsi. Non possiamo impedire tutti i cambiamenti. Non possiamo garantire che nulla ci faccia mai soffrire. E non possiamo conoscere in anticipo tutti i percorsi che dovremo affrontare.

Ed è da questa consapevolezza fondamentale che nasce la fiducia.

Non una fiducia cieca nel fatto che tutto andrà per il meglio. Ma la convinzione che anche ciò che oggi non comprendiamo possa avere un significato nella nostra vita.

Gli ostacoli, infatti, non arrivano per distruggerci. Sono qui perché impariamo qualcosa su noi stessi. È solo in una situazione difficile che scopriamo quanta forza abbiamo. È solo quando subiamo una perdita che ci rendiamo conto di ciò che non abbiamo apprezzato. È solo quando qualcosa non va per il verso giusto che scopriamo cosa avremmo potuto fare diversamente. Ed è solo allora che capiamo che la strada che abbiamo scelto era solo una delle tante. E sì, alcune lezioni sono gioiose e altre dolorose.



SPIRITUALE PODCAST

E entrambe ci trasformano. La vita ci pone degli ostacoli sul cammino non per toglierci qualcosa, al contrario... È proprio nel superarli che scopriamo le nostre capacità, riconosciamo le nostre debolezze e iniziamo a capire cosa è veramente importante per noi. È quindi giusto che la mia vita cambi continuamente? Sì. Va bene così. Alla fine smetteremo di considerare il cambiamento un problema, ogni incertezza una minaccia e ogni ostacolo un'ingiustizia. La vita cambia semplicemente perché viviamo. E con essa – con la nostra vita – cambiamo anche noi. Finalmente riusciamo a comprendere quei cambiamenti, ad accettarli e a trarne qualcosa. E così acquisiamo esperienza. E questa non nasce da ciò che abbiamo letto o da ciò che qualcuno ci ha spiegato. Nasce da ciò che abbiamo realmente vissuto. Impariamo dalla nostra stessa vita.

E, cosa più importante, iniziamo ad avere fiducia. Fiducia nel fatto che riusciremo a fare il passo successivo, anche se non conosciamo il quadro completo, anche se in realtà non sappiamo cosa ci aspetta. Ed è proprio questo uno dei doni più grandi della vita: che ci guida sempre da qualche parte, ci insegna sempre qualcosa e ci offre sempre la possibilità di diventare la persona che ieri non eravamo ancora.

Conclusione:

Provate oggi a riflettere su un cambiamento che vi è capitato di recente. Forse è un cambiamento a cui vi siete opposti. Forse state ancora attraversando qualcosa e non sapete ancora dove vi porterà. Provate questa volta a guardare tutto con occhi un po' diversi.

Non come qualcosa che vi fa perdere l'equilibrio, ma come un percorso di vita. Un percorso di cui non conoscete ancora la parte successiva, ma che non vi spaventa. Avete fiducia.

E se mai aveste la sensazione di aver bisogno di allontanarvi per un po' dalla frenesia quotidiana, venite al Centro Spirituale di Vranov. La tranquillità del monastero, della chiesa e del paesaggio circostante: lì non è necessario conoscere tutte le risposte. Basta semplicemente fermarsi, fare un respiro profondo e lasciare che alcune cose restino semplicemente così per un po'.

E poi forse troverete il coraggio di fare il passo successivo.

Non dobbiamo conoscere tutta la vita. Basta credere nel percorso che ci attende. E incamminarci.

autore: Mgr. Miroslav Lindovský

