

# ESSERE FORTE

Quando la vita ti mette alla prova, dove puoi trovare la forza che ti permettere di resistere?

Oggi voglio condividere con voi alcuni segreti per avere una vita forte, li chiamo segreti perché molte persone non sanno come fare per ritrovare la forza interiore.

Ci sono alcuni uomini che hanno un corpo forte, ma in realtà sono persone deboli, e ci sono persone apparentemente deboli che invece sono forti.

Ora, tutti noi sappiamo distinguere un corpo forte, muscoloso, atletico da uno debole, ma cos'è che rende una persona forte?

A volte le cose non sono come sembrano. Vi racconto una storia che mi piace moltissimo e il cui significato non è così ovvio come potrebbe sembrare, un fatto accaduto 3000 anni fa, quando il regno di Israele era ancora in stato embrionale, in una regione chiamata Shàfala e chi conosce quelle terre sa che è una regione bellissima dove si alternano valli, boschi e colline.

Però questa era anche una postazione strategica, dove gli eserciti trovavano il passaggio per invadere i villaggi confinanti.

E questo è proprio quello che è accaduto 3000 anni fa, quando l'esercito dei filistei si dispose in battaglia contro l'esercito di Israele.

I filistei si appostano su un monte che si trova a sud, mentre l'esercito di Israele si era appostato sul monte a nord, proprio di fronte al nemico. A separare i due eserciti c'era come una vallata, per cui, anche se i due eserciti erano vicini si trovano in una condizione di stallo.

Per avvicinarsi era necessario scendere nella valle, ma

nessuno voleva scendere, perché nel momento in cui scendi diventi vulnerabile, e allora si fermarono per settimane, uno di fronte all'altro.

Finché i filistei mandarono il loro soldato più grande, il più forte, in fondo alla valle, e una volta arrivato nella valle costui gridò agli israeliti, adesso mandate voi il vostro soldato più forte qui a combattere contro di me, e chi vince tra di noi vince la battaglia.

Però il soldato mandato dai filistei era un gigante, alto 3 metri e indossava una armatura di bronzo luccicante che pesava 40 chili, che lo copriva dalla testa ai piedi, e aveva in mano un grande giavellotto, la spada nel fodero ed uno scudo per proteggersi, insomma, era terrificante.

Nessuno degli israeliti voleva combatterlo, sarebbe stata una missione suicida.

Ed è in quel momento che si fa avanti un giovane pastore, è un ragazzino gracile e parla direttamente al re Saul e gli chiede di poter affrontare il gigante: ci vado io.

Ma il re cerca di riportarlo alla ragione di fargli capire che non ha nessuna possibilità: non vedi che tu sei piccolino, quello è un gigante.

E il ragazzino insiste: no, no, voi non capite, io ho sempre difeso il mio gregge dai lupi e dai leoni, io posso farcela.

A questo punto, visto che non c'era nessun altro che si faceva avanti permettono a questo giovane di andare a combattere, e gli portano una corazza: non puoi andare a combattere così!

Ma il giovane pastore non la vuole assolutamente e va così com'è, senza corazza, ad affrontare il gigante.

Mentre il giovane scende nella vallata attraversa un torrente e si china e raccoglie 5 sassi belli lisci e li mette nella bisaccia, si avvicina ancora un poco, ancora un poco ma si

ferma a distanza, dalla bisaccia estrae un sasso e una fionda.

Carica il sasso nella fionda e fa roteare, non era una fionda come quelle moderne fatte con un elastico, era una lunga striscia di pelle che attraverso l'effetto della forza centrifuga dava al sasso una velocità fortissima, ed è così, con forza e precisione, il ragazzino scaglia il suo primo sasso, e colpisce subito il gigante proprio in mezzo agli occhi, e lo fa cadere a terra, e mentre il gigante è a terra tramortito il pastorello corre verso di lui, gli estrae la spada dal fodero e gli taglia la testa.

Il ragazzino salta sopra il gigante e mostra ai nemici la testa tagliata e nel vedere questo l'esercito nemico fu preso da paura e i soldati scapparono. La battaglia era stata vinta.

Così il giovane pastorello ha vinto contro il gigante terrificante e questa è naturalmente la storia di Davide e Golia. Davide è il ragazzino esile che vince contro Golia, il gigante.

Qual è la morale di questa storia? Che a volte chi è debole vince contro chi è più forte di lui?

No, non è così, Davide ha vinto perché, contro ogni apparenza, in realtà era lui il più forte, ha vinto perché è quello che noi siamo interiormente, è quello che fa la differenza.

Ci sono persone che sembrano forti, e che pensano di essere forti, ma quando arriva una difficoltà crollano. Quando arriva la malattia, un tradimento, un fallimento, un lutto, il dolore, quando la vita si scontra con la dura realtà della sofferenza le persone che hanno costruito la loro interiorità su solide fondamenta resistono, superano la prova.

Ma cosa accade quando una tempesta si abbatte sulla nostra vita e siamo interiormente deboli?

E le prove prima o poi arrivano per tutti, e noi come reagiamo

alle difficoltà?

E noi da cosa possiamo capire se siamo forti o deboli? Non dalle apparenze, che ingannano, ma da come siamo capaci di resistere alle prove della vita.

E se abbiamo voglia di aprire i nostri occhi alla realtà che ci circonda, facciamo presto ad accorgerci che il modello di forza che il mondo propone è il modello del gigante Golia.

I nostri giovani sono incoraggiati a diventare come il gigante Golia. E dietro la corazza della ricchezza, della violenza, del successo, della bellezza, si nascondono persone estremamente fragili, vulnerabili.

E allora cerchiamo di capire insieme cosa significa essere forti. Come possiamo diventare forti e come possiamo aiutare le persone a cui vogliamo bene a diventare forti, per affrontare il dolore, le tentazioni, e tutte le prove che la vita ci mette davanti.

Noi possiamo anche chiederci, magari in un momento di preghiera davanti al Signore, in che cosa sono debole?

Sono debole nella relazione con gli altri? Sono debole nel dominio di me stesso?

Eh eh... questa cosa non ho bisogno di chiedertela Signore, perché già conosco la risposta...

E cerchiamo di capire in cosa siamo deboli. Forse puoi pensare che tanto non hai bisogno di farlo. E forse hai ragione, non è necessario farlo, ma se conosci le tue debolezze sei saggio. Perché il primo anello a rompersi di una catena è sempre quello più debole.

Dobbiamo imparare a rinforzare i nostri punti deboli prima che la prova arrivi e ci trovi impreparati.

Molte persone sono convinte di essere forti, ma quando arrivano le prove si rifugiano negli alcolici, la droga,

relazioni tossiche e più si aggrappano a cose inconsistenti per tirarsi su e più si ritrovano in basso, cadono nell'immoralità, nella tristezza, nella disperazione.

Se ci presentiamo così, a mani nude davanti a Golia, non riusciremo mai a vincere il combattimento.

Ma se riusciamo a non farci travolgere dal gigante, se riusciamo a mantenere le distanze, e abbiamo nella nostra bisaccia la fionda e cinque sassi belli levigati, allora abbiamo buone possibilità di vincere.

E tutto quello che voglio comunicare in questo messaggio, è semplicemente questo: descrivi quali sono i principali punti di forza su cui dobbiamo lavorare per essere persone robuste, vigorose.

Sappiamo cos'è una vita debole, una personalità fragile, ma cerchiamo di capire cosa rende una persona forte.

Anche come genitori, o come educatori, dovremmo sempre tenere a mente questi punti, per non finire come molti fanno, che danno ai loro bambini tutte le ricchezze che hanno accumulato e danno l'istruzione per trovare un buon posto di lavoro, ma non trasmettono la forza interiore che permette loro di superare i grandi ostacoli che la vita metterà loro davanti.

Anche noi, come Davide, prima di affrontare il gigante, procuriamoci una fionda e cinque sassi.

Vediamo cos'è la fionda. La fionda è la fede in Gesù Cristo nostro Signore. La fede è il principio di tutto, e senza quella non andiamo da nessuna parte.

Ma sulla fede sono state dette fin troppe cose tanto che qualcuno non ha più ben chiaro cosa sia la fede, qual è il cuore della fede?

La fede è credere che Gesù Cristo è il nostro salvatore. Si

proprio così, come sta scritto ben chiaro nella Bibbia: Poiché se confesserai con la tua bocca che Gesù è il Signore, e crederai con il tuo cuore che Dio lo ha risuscitato dai morti, sarai salvo.

Prima o poi tutti noi ci troviamo ad attraversare momenti di buio, di paura, di smarrimento, ci viene a mancare la terra sotto ai piedi e sembra che in tutto l'universo non ci sia più nemmeno un punto stabile a cui aggrapparsi.

In quel momento ritorniamo al cardine della nostra fede. È un po' come quando Golia, il gigante si presenta in mezzo al campo di battaglia e sembra che tutto sia perduto, non ci sia nessuno alla sua altezza, non c'è speranza.

Ma Davide si alza, si fa avanti e combatte contro di lui. È nella fede che troviamo il coraggio per affrontare qualsiasi sfida.

Coltiviamo una relazione personale con Gesù Cristo e impariamo a fidarci di lui, riconosciamo che lui è il Signore e con il cuore crediamo che Dio lo ha risuscitato dai morti e saremo salvi.

Ricordiamoci che noi abbiamo affidato la nostra vita a lui e anche se è passato tanto tempo da quell'affidamento, anche se abbiamo fatto molti errori, lui però sarà sempre fedele e ci salverà.

E ora guardiamo quali sono i cinque sassi da avere sempre nella bisaccia, pronti per vincere ogni combattimento.

Il primo sasso è essere guidati dallo Spirito Santo, che in questo caso vorrei chiamare lo Spirito di amore, perché Dio è amore.

La battaglia la si può vincere solo quando siamo guidati dallo spirito d'amore, perché la vittoria è l'amore.

La nostra vittoria, la nostra forza, non si esprime nella

distruzione dell'avversario, o nella guarigione da una malattia, o nel far trionfare la giustizia, infatti potremmo fallire in tutto questo, naturalmente spero di no, ma non è detto che tutte le cose vadano a finire bene. Però nello Spirito d'amore troviamo la forza per affrontare anche le notti più buie.

Così Gesù ha vinto la sua sfida contro le forze del male, non scendendo dalla croce, ma affidandosi fino all'ultimo respiro alla volontà del Padre.

Stiamo bene attenti a non lasciarci ingannare dallo spirito di odio, di vendetta, di egoismo, perché non è questa la forza che vogliamo avere, non è questo l'obiettivo che vogliamo conquistare, anzi, questa sarebbe la sconfitta.

Invitiamo lo Spirito Santo dentro di noi, diciamo al Signore tu sei la mia forza, io confido in te, in questo modo noi invitiamo lo Spirito a vivere dentro di noi.

E con lo Spirito Santo noi possiamo portare a termine qualsiasi compito Dio ci abbia affidato, mentre senza di lui non possiamo fare proprio nulla.

Ogni mattina invociamo la sua presenza, e diciamo: con il tuo aiuto cercherò di fare tutto il possibile per trarre il meglio anche da questa situazione che sto vivendo, cercherò di rendere questa giornata più significativa e più ricca che posso. Perché risvegliare lo Spirito di amore significa cercare di dare il meglio di noi stessi, anche nelle situazioni avverse.

Il secondo sasso da avere con noi è la preghiera.

Dedica una parte del tuo tempo per stare da solo e parlare con Dio.

Ci sono alcune situazioni nella vita in cui sembra che non ci sia nessuna speranza, nessuna possibilità di uscirne

vincitori, l'unica cosa che ci rimane in quel momento è la preghiera.

Conosco un frate che una volta è stato fermato all'aeroporto per essere perquisito, e le guardie di frontiera gli hanno domandato se avesse qualche arma con sé, e lui ha risposto di sì, e dalle tasche ha tirato fuori il rosario.

La preghiera è un punto di forza eccezionale perché nutre la nostra speranza, ascoltate, la preghiera è il punto di contatto che abbiamo con Dio, è la possibilità di esprimere quello che abbiamo nel cuore, è l'affidamento delle nostre difficoltà a colui che può ogni cosa, è l'accoglienza della volontà del Padre che conosce le ragioni profonde di ogni cosa che accade.

La preghiera è guarigione dalle ferite del peccato mediante il perdono. Una persona che prega è una persona forte, una persona che prega è invincibile. E se vogliamo aiutare un bambino a diventare una persona forte, insegniamogli a pregare, a partire dal nostro esempio.

Il terzo sasso è l'ascolto della parola di Dio. Ascoltare e praticare la Parola di Dio.

Come dice il salmo 143: Benedetto il Signore, mia roccia, che addestra le mie mani alla guerra, le mie dita alla battaglia, mio alleato e mia fortezza, mio rifugio e mio liberatore, mio scudo in cui confido. Ascoltiamo la Parola di Dio, perché attraverso la sua parola Dio ci istruisce, ci guida, ci protegge.

E il vertice della rivelazione di Dio noi la troviamo in Gesù Cristo, nel Vangelo. Se non sappiamo da dove partire per leggere la Bibbia, partiamo da Gesù Cristo, dalla sua vita, dai suoi insegnamenti.

Ogni giorno cerchiamo nel Vangelo la chiave di lettura della nostra vita, troviamo la risposta alle nostre domande,



troviamo un consiglio valido per sciogliere le incertezze.

Ascoltare la Parola di Dio mettendo in pratica quello che ci viene proposto, è una disciplina per la nostra vita, ed anche più di una disciplina, perché con il tempo diventa la nostra stessa natura.

La Parola di Dio plasma il nostro modo di pensare e ci permette di affrontare i problemi avendo uno sguardo distaccato, uno sguardo dall'alto, uno sguardo illuminato dalla sapienza di Dio.

E a volte basta che nel momento della prova ti torni in mente una parola del Vangelo e quella semplice parola ti permette di superare la notte più buia.

Conosci la Parola di Dio per capire ciò a cui Dio ti sta chiamando, perché Dio ci chiama in ogni giorno della nostra vita per portare frutti in ogni stagione.

E anche se fossi in un letto di ospedale, immobilizzato, anche allora posso pregare, posso scambiare una parola con un dottore, con un infermiere, posso consacrare la mia giornata a Dio.

San Giovanni ha scritto il libro dell'Apocalisse mentre era prigioniero sull'Isola di Patmos, anche alcune lettere di San Paolo sono state scritte durante la sua prigionia.

La parola di Dio spesso è nata in tempi di prova, e anche per questo ci aiuta, ha tutta la forza per superare le prove.

Il quarto sasso è l'umiltà, conosci la tua forza e anche la tua debolezza.

Conosci le tue debolezze, e impara a trarre il meglio anche da esse.

E potrebbe sembrare strana questa affermazione: Cosa significa trarre il meglio dalle debolezze?

Per tornare al racconto del combattimento tra Davide e Golia, possiamo osservare che Davide è gracile, non è molto forte, ma questo lo rende più agile e veloce del gigante. Davide saggiamente decide di non indossare una armatura per difendersi, perché è consapevole che il peso dell'armatura per lui sarebbe più un ostacolo che un vantaggio.

Davide è un ragazzino gracile, questa è la sua debolezza, ma è anche la sua forza.

Così tutti noi dobbiamo saper riconoscere i nostri punti deboli, e dovremmo anche sapere che non sempre ci conviene e usare le nostre energie per cambiare ciò che siamo.

Se la vita ci ha messo in ginocchio, perché abbiamo perso la salute, abbiamo perso il lavoro, abbiamo perso una persona amata e forse abbiamo perso anche la stima in noi stessi, ricordiamoci le parole di san Paolo: Quando sono debole è allora che sono forte.

E Paolo può dire questo perché mentre chiede a Dio di essere liberato da un nemico che lo perseguita, Dio gli dice: "Ti basta la mia grazia; la mia potenza infatti si manifesta pienamente nella debolezza".

Il desiderio di cambiare, la speranza di migliorare non deve essere come una armatura pesante che ci rallenta, ma una forza che ci trascina in avanti.

Essere umili ci aiuta ad essere prudenti, e la consapevolezza della nostra debolezza è già di per sé una corazza.

Ma se tu pensi: io non temo nulla e non c'è niente che potrà mandarmi in crisi, tu stai già esponendoti agli attacchi del nemico.

Allora non dimentichiamo mai il terzo sasso dell'umiltà, che ci aiuta in molti modi:

possiamo difendere i nostri punti deboli, possiamo lasciare

spazio alla grazia di Dio che opera in noi e infine accenno solo anche alla disponibilità a lasciarsi aiutare da qualcun altro, da un amico per esempio o da qualcuno di cui si ha fiducia.

Il quinto sasso è conosci il tuo nemico. Come ci è stato insegnato fin dall'antichità sull'arte della guerra: se conosci il nemico e te stesso la vittoria è sicura.

E noi lo sappiamo contro chi stiamo combattendo? Chi è il nostro nemico? Il nemico è il diavolo, sì, ma non solo, a volte la nostra vita viene minacciata anche da altre cose, per esempio potrebbe essere minacciata da un incidente stradale, o da una tentazione, o da un vizio che abbiamo acquisito da molti anni.

Sì, a volte, e spesso, siamo noi, i peggiori nemici di noi stessi con le nostre scelte sbagliate.

Conosci il nemico, se vuoi vincere un vizio impara a conoscerlo, scopri come è nato, come mai si è radicato nella tua vita e come mai fino ad ora non sei riuscito a vincerlo. Quali sono i danni che è già riuscito ad infliggerti? E cerca anche di capire dove ti sta trascinando il tuo nemico, qual è il termine ultimo a cui il tuo nemico sta cercando di condurti.

Conosci i suoi fini e conosci le sue armi. Perché ti spaventa, in che modo ti ricatta, cosa ti offre per corromperti? A volte il male si presenta come un gigante ben corazzato, invincibile, ma proprio perché Davide conosceva il suo nemico, ha capito che non avrebbe potuto vincere con un combattimento corpo a corpo e una volta individuato il punto debole ha scagliato la sua pietra nell'unica feritoia della corazza, proprio in mezzo agli occhi, e infine lo ha ucciso con le sue stesse armi.

E questo ci porta alla conclusione e come ultima cosa, per vincere serve la fionda e servono i sassi, ma ci vuole anche

una buona mira, la mira è la verità.

La verità è la capacità di colpire nel segno, è la capacità di distinguere in modo nitido il bene dal male e far convergere tutte le nostre energie nella direzione giusta.

Quando noi ci inganniamo su noi stessi, sul mondo e su Dio, anche se abbiamo a nostra disposizione i più grandi talenti finiremmo per sprecarli in cose da nulla.

A volte non vogliamo vedere la verità, perché la verità ci spaventa, ma ricordiamoci che il prezzo da pagare per vivere nella falsità è sempre più alto rispetto al prezzo della verità, la verità è sempre la cosa più conveniente.

Pensa con verità, parla con verità, e nutriti di verità, e allora capirai cosa veramente giova al bene della tua vita e cosa è nocivo.

Non mi resta che augurarti una buona battaglia spirituale, la forza sia con tè.

Dio ti benedica perché tu possa vincere la sfida, le sfide che la vita ti metterà davanti!

(Tratto dalle meditazioni di Fra Stefano)

**Angela Tagliatela**