

## **Predicazione di domenica 20 settembre 2009 – Matteo 6, 25-34**

### *L'Evangelo antistress*

Potrebbe segnare il crollo di alcune ditte farmaceutiche, potrebbe essere un metodo sano e semplice per curarsi, potrebbe essere una ricetta di serenità universale. Che cos'è? Un farmaco, una cura, un rimedio miracoloso? No, è l'Evangelo di stamattina.

Carissime, carissimi, forse la malattia più diffusa e più comune è lo stress. Una breve parola inglese che significa "sforzo, tensione, insistenza". Sembra che lo stress sia alla base di molte patologie, sembra che colpisca senza distinzione i manager e gli operai, gli uomini e le donne, i giovani e gli anziani. Lo stress è dappertutto come una specie di nuovo ritmo imposto alle nostre vite.

Ciascuno reagisce come può, ciascuno cerca un modo per convivere con l'ansia, l'agitazione, l'insonnia, il mal di testa o i problemi di digestione. A me non risulta che l'Evangelo sia stato proposto come farmaco contro lo stress. Eppure, a leggere il brano di oggi, sembra che Gesù stia parlando proprio a noi!

Non ho bisogno di descrivere le nostre vite. Qualunque sia la nostra situazione le nostre giornate sono ormai piene di impegni, di appuntamenti, di orari e di ritmi sfrenati. Una volta sembrava che lo stress fosse solo il destino dei new-yorkesi, dei parigini o dei londinesi; oggi è diventato la sorte comune. Forse non sempre, forse con intensità diverse secondo le persone e le situazioni, ma comunque un certo stato di agitazione e di tensione ci accomuna.

Che cosa propone il Vangelo? Su che cosa insiste Gesù in questo brano quasi poetico? Se volessi usare un termine teologico direi che Gesù parla della provvidenza. In altre parole Gesù usa immagini familiari ai suoi ascoltatori per descrivere la potenza e l'amore di Dio per la sua creazione. Questo è il punto di partenza da cui sorge una visione antistress della vita quotidiana.

Dalla proposta di Gesù vorrei trarre due elementi. Il primo riguarda le preoccupazioni, la paura di mancare, le previsioni. Il secondo elemento riguarda le priorità della vita e il modo suggerito dall'Evangelo per rovesciare il loro ordine e per ritrovare una certa serenità.

### *1. Abbandonare l'apparenza e le previsioni*

Le parole di Gesù si iscrivono in un discorso più ampio sul denaro e le ricchezze. Perciò, quando Gesù parla di cibo e di vestiti, non parla dei bisogni primari, cioè del bisogno elementare e vitale di mangiare e di vestirsi. Gesù invece ci vuole far riflettere sull'ordine delle priorità nella vita. E' questo il cuore del discorso. Il problema, dice Gesù, è quando la preoccupazione per il cibo e per i vestiti diventa più importante di qualsiasi cosa, quando la paura di mancare e l'ossessione per l'apparenza si sostituiscono all'attenzione per l'altro.

Ci sarebbe molto da dire. Nella nostra società e nella nostra cultura il mangiare è sempre stato sinonimo di sosta e di condivisione. I momenti a tavola sono anche momenti conviviali. Ma oltre a questo elemento culturale molto forte nel nostro paese si è sviluppato un vero e proprio culto della tavola e del cibo. Un culto che esprime i suoi lati incantevoli e finissimi nell'arte della gastronomia, ma un culto che rivela anche i lati più problematici di una società dei consumi. Oggi non solo mangiamo ma mangiamo troppo; mangiamo non solo per necessità ma per golosità, per noia, per ansia. Si è instaurato tra noi e il cibo un rapporto che non è più solo quello del bisogno fisiologico ma anche quello del piacere, della compensazione, dello sfogo, dell'eccesso.

Il mio non vuole essere un discorso moralizzante, è piuttosto un'osservazione della realtà. E neanche Gesù parla di morale. La situazione che aveva sotto gli occhi era sicuramente molto diversa dalla nostra ma i meccanismi che caratterizzano l'essere umano sono sempre gli stessi. Noi come gli ascoltatori di Gesù siamo regolarmente presi dalla paura di mancare, facciamo scorte di cibo, di oggetti vari, di beni, di vestiti, in caso di... E' stato significativo per esempio il fatto che i medicinali anti-influenza siano andati a ruba da quando è stato

sventolato il rischio di epidemia del virus A1.

La nostra situazione è paradossale: viviamo in una società che ha sempre tutto a portata di mano ma accumuliamo cose, beni, alimenti di tutti i tipi come se fossimo minacciati in ogni momento di carestia e di penuria. Per sottolineare questo paradosso Gesù usa l'immagine degli uccelli e dei gigli, cioè del regno animale e del regno vegetale. Gli altri esseri viventi non si preoccupano, gli altri esseri viventi sanno istintivamente di poter contare sulla natura per sopravvivere. Noi, invece, esseri umani, esseri pensanti, esseri consapevoli e ragionanti, abbiamo perso l'istinto e con esso abbiamo anche perso una certa spontaneità rispetto alla vita.

Ma per Gesù non è solo una questione di istinto o di legame tra la natura e l'essere umano. Per Gesù è una questione di fede. La natura, che non ha la capacità di pensare o di scegliere, non può che rispecchiare la potenza creatrice di Dio. E alberi in fiore o vitigni colmi d'uva in autunno saranno sempre più belli di qualsiasi vestito griffato. Gli esseri umani, invece, creature complesse, intelligenti, sapienti e chiamati a scegliere e a decidere esitano di fronte all'azione creatrice di Dio. Non si fidano, dice Gesù, dubitano dell'esistenza di Dio.

Da questo dubbio, da questo vuoto, da questa mancata fiducia nasce l'ansia per il domani, la preoccupazione per ciò che si può avere e possedere. Gesù non dice di rinunciare ai beni ma ci invita a riflettere e a rovesciare le priorità.

## *2. Una questione di priorità*

Quando mi sono interessata al buddhismo e alle diverse tecniche di meditazione, un maestro indiano me ne ha insegnata una di una semplicità stupefacente. Uno si siede in posizione di meditazione o di preghiera, chiude gli occhi e deve rimanere concentrato sul suo respiro, cioè la sua attenzione deve seguire solo il movimento del soffio nel corpo. E' un modo per rimanere concentrato sull'istante presente.

Gesù non è un guru orientale ma la saggezza presentata nel brano di oggi assomiglia molto a questo elemento importante di tutte le filosofie orientali: l'accento viene messo sul presente, sull'adesso. La differenza risiede nel fatto che nelle parole di Gesù questo non preoccuparsi del domani è una questione di fede, non una questione di stile di vita o di atteggiamento consapevole.

Il discorso di Gesù non è un appello a rinunciare a tutto, non è una chiamata radicale ad abbandonare beni e piaceri per seguirlo. Il discorso di Gesù è un invito ad alleggerirci, a deporre le nostre ansie e a fidarci ciecamente dell'opera creatrice di Dio. Per questo dico che si tratta di rovesciare le priorità. Gesù ci invita a riscoprire la grazia di Dio, ad accettare che l'azione di Dio preceda ogni nostra azione. Mi piace dirlo con questa espressione: non tutto è nelle nostre mani. Anzi il punto di partenza, la scintilla che dà il via ci precede e non ci appartiene.

Solo così le priorità possono rovesciarsi. Solo così possiamo diventare strumenti della volontà di Dio. Quando riusciremo a deporre la nostra vita nelle mani di Dio, quando riusciremo ad abbandonarci alla sua guida, allora saremo in grado di agire veramente. Allora saremo in grado di "cercare prima il regno e la giustizia di Dio". Uso il futuro perché personalmente so di non essere ancora giunta a questa saggezza.

Cercare il regno, cercare la giustizia, ecco il nostro compito. Non ha niente a che vedere con una ricerca personale o spirituale, non si tratta di meditare o di ragionare. Cercare il regno e la giustizia di Dio vuol dire lasciarsi guidare dalla Parola e metterla concretamente in pratica. Perché non c'è nessun rischio, perché non c'è nessun pericolo, perché non c'è nessun regno né nessuna giustizia su questa terra che possano impedire l'avvento della giustizia di Dio.

Non so dove siate voi su questa via... Io penso a fratelli e sorelle che hanno dimostrato e dimostrano questa fiducia cieca nell'agire creatore di Dio. Io devo ancora parlare al futuro. Devo ammettere che troppo spesso ancora mi lascio riprendere dalle preoccupazioni

quotidiane, dalle priorità deboli, dalle previsioni impossibili. Troppo spesso mi illudo sulle mie forze e non riesco a dire al Signore: mi rimetto nelle tue mani.

*Invio*

Ho finalmente trovato la parola che cerco fin dall'inizio di questa predicazione: *innocenza*. Credo sia questo che spesso manca alla nostra vita postmoderna. Gesù sa perfettamente che non si possono paragonare animali ed esseri umani. Eppure quando egli parla della spensieratezza degli uccelli, ci invita a ritrovare una certa innocenza, uno sguardo non prevenuto e fiducioso sul mondo e sugli altri, uno sguardo che ci permetta di gustare il sapore di oggi senza pensare a domani; anzi con la fiducia folle che domani sarà più bello ancora.

Amen.