

# RI-CON-CILIATI TU CHE AMI LA VITA E VUOI VIVERE GIORNI SERENI!

La tua identità è un cantiere in costruzione: sei volto, persona, coscienza. I molteplici io che si affacciano in te possono essere unificati in tre gruppi: chi vuoi essere (io ideale), come ti definiscono gli altri (io sociale) e come sei nella sincerità (io reale). Puoi farti due domande: **che cosa dispiace di me? In che cosa mi impegno a migliorare?** Puoi coltivare il benessere fisico (fitness), puoi coltivare il benessere emozionale (wellness), ma ciò che vi è di più importante è il benessere spirituale.

**Chi ti domanda conto sulla salute dell'anima che è l'affare più importante? Quando ti impegni a fare un bilancio per vedere a che punto sei?** Ci sono dei metodi per leggere lo stato di salute della coscienza. La tradizione biblica ti mette a confronto con sette difetti che puoi chiamare le porte del male: superbia, avarizia, lussuria, ira, gola, invidia, accidia. Il poeta Dante offre l'esempio dei tre animali che insidiano l'uomo nella foresta della vita: il leone, ossia la superbia, la lupa, ossia l'avarizia, la lonza, ossia i piaceri disordinati che intossicano l'anima.

Nella quiete del silenzio interiore puoi comprendere i giochi pericolosi della psiche che puoi chiamare complessi.

- **Complesso di Adamo...** quando gonfi il tuo io e ti metti sopra agli altri.
- **Complesso di Eva...** quando rassicuri la tua innocenza dando colpa agli altri, fai la vittima e costruisci il colpevole.
- **Complesso di Caino...** quando gelosia e invidia uccidono a piccole dosi il rivale.
- **Complesso di Babele...** quando entri nella danza del conflitto e vuoi avere ragione.

La guarigione dei difetti si accompagna alla promozione delle virtù che trova lo statuto pienamente dispiegato nelle **Beatitudini di Gesù** (Matteo cap. V). Sei beato cioè contento dentro al cuore quando ti impegni a essere umile, semplice e accogliente, prudente, paziente e premuroso, giusto, misericordioso, puro nel cuore e costruttore di pace.

Donati tempo per farti compagnia e vivere con calma, serenità e quiete. Considera i quattro messaggi:

- **Vivi riconciliato**
- **Costruisci comunione**
- **Dona rispetto e affetto a chi ti vive accanto**
- **Fa' fiorire gli incontri umani che la strada ti regala.**