

# **LA SERENITÀ**

**di**

**SUA SANTITÀ PAPA SHENOUDA III**



PATRIARCATO  
COPTO  
ORTODOSSO



# LA SERENITÀ

di

SUA SANTITÀ PAPA SHENOUDA III

Digitalizzazione a cura della chiesa di  
Santa Maria Vergine di Torino



***Sua Santità Papa Shenouda III, centodiciassettesimo Papa  
e Patriarca di Alessandria e della Sede di S. Marco***

Titolo : La serenità  
Autore : Sua Santità Papa Shenouda III  
Tradotto da : Padre Barnaba  
Stampa : Litografia Nuova Impronta –  
Via dei Rutoli, 12 - Roma  
Prima edizione italiana: Maggio 1993  
Dir. Resp. : Patriarcato Copto Ortodosso  
Padre Barnaba el Soryany  
00167 Roma - Via T. Mertel, 52

*Nel nome del padre del Figlio e  
dello Spirito Santo, unico Dio Amen.*

## **INTRODUZIONE**

In questo libro c'è il resoconto di quattro conferenze, due delle quali si sono svolte nella Cattedrale del Cairo, le altre due nel Monastero di Anba Bishoy in Wadi El Natrun il 27 Agosto 1983.

Queste quattro conferenze sono disponibili in cassette, che si possono trovare nella videoteca del Monastero di Anba Ruweis e in molte chiese.

Questo libro parla della "Serenità", ed è tratto da una raccolta spirituale più ampia: "Punti di riferimento nel cammino Spirituale" che speriamo di poter pubblicare al più presto, se Dio vuole.

**PAPA SHENOUDA III**

Questo lungo e caotico periodo in cui l'umanità è immersa, non può essere in alcun modo paragonato alla pace che esiste da sempre e che durerà fino all'eternità...

Siamo soltanto una goccia nell'oceano infinito della pace.

\* \* \*

Forse gli angeli guardano la nostra terra chiedendosi:

*Cos'è tutto questo chiasso?*

*Perché la gente vive in questo tumulto?*

*Quando si calmerà?*

*«È certo che si calmerà al momento in cui ci raggiungeranno, perché la serenità è il modo di vita del Paradiso».*

# **CAPITOLO I**

## **LA BELLEZZA DELLA SERENITÀ E LA SUA SUBLIMITÀ**

- La storia della serenità
- Gli elementi della serenità
- La vera serenità
- Virtù associate alla serenità
- I vantaggi della serenità
- Gli inconvenienti nella mancanza di serenità
- Esempi di serenità

# LA STORIA DELLA SERENITÀ

La pace è lo stato originale del nostro universo. Lo era anche prima della creazione della terra. Dalla notte dei tempi, Dio solo vive in una perfetta pace.

Milioni o miliardi di anni sono passati, o più... Prima dell'esistenza del tempo e prima delle dimensioni da noi conosciute, lo stato originale era la pace.

Dio cominciò a lavorare in pace e la sua prima opera fu la Creazione.

Nella Pace Dio creò tutto "Dio disse: che ci sia luce, e ci fu luce. Dio vide che era giusto..." (Gen. 1:3-4).

"E Dio disse, che la terra produca erba: alberi e piante portatori di semi... di molte specie". E così fu. E Dio vide che era giusto" (Gen. 1:11-12) Ogni storia della creazione fu compiuta nella pace.

Dio creò la terra e la terra visse in pace. Come esempio di ciò ci sono i corpi celesti che si muovono nella sfera celeste con precisione e ordine, nella pace totale, senza nessuna confusione; notte dopo giorno e giorno dopo notte, senza rumore con armonia.

Ma quando cominciò il mondo a perdere la sua pace?

Quando Dio creò esseri dotati d'intelligenza, vissero un periodo di tempo nella pace e nell'armonia, nessuno litigava e si ribellava.

Satana fu responsabile della prima perdita della pace. Satana fu invaso dall'orgoglio (Isaiah 14:13-14).



Desiderava essere come Dio, e questo desiderio turbò la pace del suo cuore. Guidò una ribellione in paradiso e portò con sé angeli di diversi ranghi, facendo cattivo uso della libertà che gli fu concessa.

Satana e i suoi Angeli furono cacciati dal Paradiso e il Paradiso divenne sereno.

Per quanto riguarda gli esseri umani, Adamo viveva in pace nel giardino dell'Eden. Anche gli animali selvatici, vivevano in pace con lui, non c'era inimicizia tra loro. Gli animali selvatici non attaccarono e non uccisero Adamo, ed egli non li cacciava e non li perseguitava, vi era una convivenza armoniosa e pacifica tra loro. Questa stessa armonia esisteva anche tra gli animali selvatici e Noè nell'arca.

Gli animali predatori, al tempo di Adamo, non cercavano le prede. La caccia non era ancora apparsa nel mondo visto che si viveva in pace. Tutti gli animali si nutrivano di erba e non cacciavano animali più deboli di loro (Gen. 1:29). Non vi era niente di selvaggio in loro per poterli definire animali selvatici. Erano pacifici, e così era anche l'uomo.

Il paradosso è che l'uomo perse la pace mentre si trovava ancora nel Giardino dell'Eden, e questo successe quando egli peccò.

Dopo aver peccato egli si impaurì, si nascose dietro gli alberi. Dopo aver peccato si vergognò della sua nudità, e si coprì con le foglie di fico. Dio cacciò Adamo ed Eva dal Paradiso.

Dopo avvenne il peccato di Caino, quando perse la pace del suo cuore invidiando suo fratello Abele. L'invidia cresceva in lui al punto che *"attaccò suo fratello Abele e lo uccise"* (Gen. 4:8).

Quando Caino uccise suo fratello perse la pace per sempre, e visse senza tregua e da fuggiasco sulla terra, avendo paura di Dio e della gente (Gen. 4:12-14). Il disordine fisiologico della paura, dell'ansia e della confusione, cominciò a disturbarlo profondamente. Fu il primo ad accusare questi sintomi e ad introdurli nella natura umana. La paura di Caino verso Dio era più grande di quella che aveva verso la gente, il suo grido amaro era: *"Il mio castigo è più grande di quello che posso sopportare, chi mi trova mi uccida"*. (Gen. 4:13-14).

L'uccisione di Abele da parte di Caino causò tutte le guerre che seguirono sulla terra, e fu la causa della perdita della pace del mondo.

Lamech, uno dei discepoli di Caino, era anche lui un assassino. Avendolo confessato alle sue due mogli disse: *"Se Caino si vendica sette volte, allora Lamech si vendica settantasette volte"* (Gen. 4:23-24)

Così fu introdotto sulla terra il sentimento di vendetta con la perdita della pace, il male era sempre più presente.

Tiranni e oppressori popolarono la terra e Dio per purificare questo mondo violento e impetuoso mandò il Diluvio Universale, ci fu Nimrod che *"crebbe per essere un potente guerriero sulla terra"* (Gen. 10:8).

Dopo la Torre di Babele, i popoli si dispersero per la terra e ci furono lotte fra nazioni (Gen. 11:9).

La natura umana venne corrotta e perse la pace, ciò incoraggiò la rivalità e le dispute tra le genti. Considerando la disputa tra i pastori per i pascoli, ci vengono in mente Abramo e Lot che, *"la terra non poteva sopportarli quando erano insieme"*. (Gen. 13:6)

È una storia tragica in cui l'uomo passò dalla profonda pace al caos.

Ma allora cosa è la serenità? Quali sono i suoi elementi? Quali sono i suoi effetti? Quali sono le virtù associate alla serenità e quali vengono a mancare in sua assenza?

Questi sono gli argomenti che vorremmo affrontare in questo libro.

## **Gli elementi necessari per la serenità**

La serenità deve essere presente in tutta la vita dell'essere umano, sia interna e sia esterna, con ciò che è apparente e con ciò che non lo è. Deve dunque includere:

**1. Serenità interna:** comprende la tranquillità della mente, serenità dell'uomo e calma dei pensieri.

**2. Tranquillità del corpo:** controllo dei sensi e dei movimenti.

**3. Calma dei nervi:** serenità del volto, felicità e allegria.

**4. Calma nel parlare:** serenità nella voce.

**5. Tranquillità nel comportamento:** consiste nella serenità del parlare, nell'affrontare la vita di tutti i giorni e nel saper risolvere i problemi che s'incontrano con molta calma.

Molte altre sono associate a questi esempi di serenità come:

- a. La pace della natura, un ambiente pacifico, un posto calmo nel quale vivere.
- b. Le virtù associate alla serenità.
- c. La natura della serenità: è la vera pace o calma temporanea superficiale, o la calma dell'inesperienza.
- d. Esempi pratici della vera calma.

## **Vera serenità**

1. Non possiamo giudicare se una persona è serena o no, bisogna metterla alla prova.

Una persona può sembrare serena, perché le condizioni esterne che la circondano lo sono. Nessun problema o provocazione l'hanno ancora messa alla prova. Però se avvenisse uno scontro con un'altra persona si svelerebbe il suo vero essere.

È soltanto con uno scontro di opinioni o di comportamento o anche con insulti e ingiurie che si potrà giudicare la serenità di una persona.

Questa stessa situazione s'incontra se quella persona deve affrontare un problema, o la malattia o altro e così si mette alla prova la sua serenità. Come reagisce, come si comporta? Perde la calma o riesce a sopportare e risolvere il problema con calma?

Questo è il primo modo di mettere alla prova una persona, perché è facile essere calmi quando va tutto bene.

2. Il secondo modo di mettere alla prova la serenità di una persona è di valutare quanto dura questa calma. La vera serenità è uno stato continuo e non dura solo un momento ma deve permanere anche nell'affrontare i problemi.

La vera serenità non è un impegno di piccola durata. È uno stato continuo che dura nel tempo e nelle diverse situazioni.

La vera pace non è un travestimento dietro il quale un carattere irrequieto si può nascondere.

Un persona tranquilla di natura non si altera quando viene offesa, ma è magnanima, gentile e dolce.

*L'Apostolo San Paolo non è certo vissuto senza difficoltà: "stento, fatica, sofferenza, incarcerazioni, torture". Nondimeno lui disse che fu sopportabile (2 Cor. 4:16).*

Parlando delle sue sofferenze disse, *"pene momentanee e passeggere"* (2 Cor. 4:17)

3. La vera serenità è una calma interna e non esterna. La calma non è come un vulcano visto dall'esterno. L'opposto è vero: la serenità interna di una persona genera la sua serenità esterna. Parleremo più in dettaglio di questo argomento nella tranquillità del cuore.

4. Esiste però una differenza tra la vera serenità e l'impassibilità, che è una forma di freddezza.

La persona calma, che ama la pace, trasmette questa serenità agli altri e la pace intorno intorno a sé. Può però accadere di innervosire di più una persona già nervosa con questa serenità, questa calma con questa mancanza di aggressività. Spesso, la persona nervosa, cerca di criticare la persona serena davanti agli altri.

Per serenità spirituale non intendere questo tipo di calma.

Un persona dotata di serenità spirituale non la usa per distruggere un'altra persona. La persona irritabile è affidata a quella serena. Deve aiutarla a trovare anche lei la pace interna, e deve aiutarla a non provocare più gli altri e ad amare la pace. La persona serena ama la pace per sé e per gli altri, e non deve usarla come arma di superiorità provocando un'altra persona. Satana sarebbe molto soddisfatto di vedere che una persona usando la calma riesce a innervosirne un'altra.

Una persona serena non deve essere fiera di fare perdere la calma ad un'altra persona ma al contrario deve aiutarla a trovare la pace. La persona serena deve rimanere tale anche quando gli altri le si mettono contro. Deve cercare di calmare una persona arrabbiata con una parola gentile, e non cercare di aumentare la sua rabbia (Prov. 15:1)

5. Una persona può essere serena di natura, o può avere acquisito questa serenità.

La persona serena di natura non deve fare un grande sforzo per mantenere il suo stato, perché sa evitare le situazioni poco tranquille.

La persona che deve acquisire questo stato di serenità, lo raggiunge con molti sforzi e con impegno. Ogni suo sforzo verrà ricompensato.

Questo stato di serenità verrà raggiunto gradualmente. Però una volta raggiunta la serenità non saranno più necessari altri sforzi per mantenerla perché ormai la persona sarà stabile e avrà un'esperienza di vita tale da avere sempre la pace. Questo stato di serenità si raggiunge con molti sforzi e con l'assistenza di Dio e della sua grazia.

Un buon esempio di serenità acquisita con impegno è dato da San Musa Al-Aswad. Lui non era nato sereno, anzi cominciò la sua vita come crudele assassino. Poi diventando monaco, cominciò a controllare la sua calma

interna raggiungendo la serenità. Quando fu chiamato per essere consacrato prete, il Papa per metterlo alla prova gli ordinò di andarsene, San Musa se ne andò senza disubbidire. Quando in seguito lo richiamarono, ritornò senza essere ferito nell'orgoglio .

Uno dei Santi ebbe una visione nella quale vedeva degli Angeli punire San Musa con il miele.

Se dunque voi non siete sereni di natura, non nascondetevi dietro a delle scuse: *"che posso fare sono nato così!"*.

Anche se non siete nati sereni, o se con l'esempio di vostro padre o vostra madre avete avuto mancanza di serenità, ciò non costituisce giustificazione. Si può sempre cambiare. Se non si nasce sereni lo si può diventare con impegno. Le qualità con cui si nasce non sono eterne, ma possono essere cambiate con la volontà, la sincera determinazione e un grande sforzo. Dio allora, in cambio del vostro cuore di pietra vi offrirà un cuore di carne come promise. (Ezechiele 36:26)

## **Le virtù associate alla serenità**

**1. La serenità è anche dare amore e prendere amore.** La persona serena lo è anche nei suoi rapporti con gli altri, non aggredisce quando ama. Mentre l'odio penetra il cuore ed è come un vulcano che non si ferma mai e, che vuole vendetta e vuole distruggere. L'odio



rimane finché non ha raggiunto il suo scopo e finché non ha distrutto tutto.

Ma i problemi di tutto il mondo hanno bisogno di amore e di pace per essere risolti. Potranno essere risolti solo con la riconciliazione, la pace e la serenità. Anche avendo opinioni diverse, se si discute con amore e con serenità si possono risolvere i problemi. Ma se la serenità svanisce, svanisce anche l'amore perché l'amore non può esistere con la confusione, il disordine e il caos.

Puoi amare la persona serena: la sua serenità attira. Il suo viso si fa amare, il suo modo di affrontare le cose è da ammirare. E se si litiga con una persona serena, la sua tranquillità supera la rabbia. Dio disse che le persone con cuore umile erediteranno la terra e il paradiso. Si faranno amare da tutti sulla terra per la loro semplicità la loro serenità e otterranno la terra dei vivi. (Cantico 27:13)

**2. La virtù della serenità è anche associata alla pace:** la persona serena è pacifica e la persona pacifica è anche calma. La persona serena *"non litigherà e non alzerà mai la voce; nessuno sentirà la sua voce nelle strade"*, esattamente come Gesù. (Matt. 12:19). La persona serena vive in pace con la gente, non discute con nessuno, non alza la voce, e risolve i problemi con la calma e mai con la forza.

La pace può essere compromessa nei rapporti tra persone comuni ma non verrà mai meno nei rapporti con

le persone serene, perché la serenità supera ogni ostacolo.

L'incendio viene domato dall'acqua non dal fuoco. Se la persona serena riesce a infondere serenità in quella villana, allora diventa ovvio dire che esiste la pace.

Una delle manifestazioni della pace interna è proprio la serenità, fattore che contribuisce a questa pace. Chi riesce a mantenere la sua serenità mantiene la pace interna.

### **3. Relazione tra la serenità e la gentilezza, è**

evidente che la serenità fa parte della gentilezza, si può dire che sono intercambiabili. Quando si parla di una persona serena questa è per forza anche gentile. La perdita della serenità determina anche la perdita della gentilezza. Quando si parla di serenità è come parlare di gentilezza.

### **4. Relazione tra serenità e profondità: la**

persona serena tramite la sua serenità può essere profonda se ha il dono della meditazione.

Ma non tutte le persone serene sanno essere profonde. Sarebbe più corretto dire che ogni persona profonda è serena. Vorrei citare qua l'espressione usata da un uomo spirituale che ha sicuramente ripetuto in più occasioni: «Quando Dio mi gettò come un sasso nel lago della vita, io feci delle bolle in superficie e dei cerchi che ondeggiavano all'infinito. Ma quando raggiunsi il fondo, raggiunsi la serenità».

L'uomo è come l'oceano agitato in superficie e calmo in profondità. Se l'uomo vive un periodo superficiale e

frivolo vuole formare onde in superficie e cerchi ondegianti fino all'infinito ma, se diventa maturo, profondo e se medita, diventa sereno e calmo.

La persona superficiale vive senza tregua nella ricerca infinita di se stesso.

## **5. Differenza tra profondità e intelligenza, e la loro relazione con la serenità.**

Certa gente è dotata d'intelligenza ma si tratta solo di abilità intellettuale. Ma il loro spirito e il loro cuore non è sullo stesso livello della loro mente, è per questo che non raggiungono la profondità di cui ho parlato, e che intendo come profondità di pensiero, di cuore, di mente e di spirito. Non tutte le persone intelligenti sono profonde. La persona profonda è senz'altro intelligente.

La persona intelligente, ma non profonda può commettere errori e perdere la calma e la serenità. A volte la persona intelligente può capire ciò che gli altri non riescono a capire, lei considera dunque questi esseri come inferiori, e se per caso questi lavorano al suo servizio allora questa persona intelligente li sottomette, manca loro di rispetto e perde la calma.

Essendo intelligente questa persona si accorge degli errori degli altri e perde la pazienza e la calma.

L'intelligenza senza modestia, umiltà e semplicità presenta molti svantaggi.

Una persona intelligente non deve essere fiera e orgogliosa di se stessa, altrimenti perde la pace nei suoi rapporti con Dio e con gli altri. Chi ha ricevuto il dono dell'intelligenza deve pregare Dio di dargli anche la modestia e l'umiltà del cuore, per evitare che la sua intelligenza degeneri in arroganza.

**6. Relazione tra serenità e la virtù dell'umiltà:** San Dorotheus disse: *"La persona umile non è provocata da nessuno"*. Non provoca nessuno perché chiede la benedizione e le preghiere di tutti. Non è provocata da nessuno perché si considera colpevole di tutto e porta la pace di tutti. Chi reagisce così vive in pace con la gente. Se perde l'umiltà perde la serenità. Ma la persona umile non perde la serenità perché non ha desideri, ambizioni, considera di non meritare niente, si contenta di quello che ha.

**7. Relazione tra la serenità, la fede e la fiducia in Dio:** chi vive nella fede, vive nella pace affidando la vita intera a Dio e accettando tutto in fede. Accetta tutto senza proteste ed è continuamente serena, come dice il profeta Davide: *"Anche se un reggimento mi importuna, il mio cuore non temerà"* (Salmo 27).

In fede disse, *"tutto è per il meglio"*. Se un problema lo tormenta crede che Dio lo risolverà, ciò spiega la calma e la serenità del suo cuore. Se i problemi lo sommergono, dice: *"Questi avranno una fine"* e così il suo cuore si calma.

Al contrario, la persona che non ha fede non si affida a Dio, è tormentata dai suoi pensieri e non si tranquillizza mai. Davanti ai suoi problemi è disperato perché non crede nell'aiuto dell'aldilà.

D'altronde quelli che non hanno la fede cercano di disturbare la pace e la tranquillità degli altri.

### **8. Relazione tra la serenità e la vita con Dio:**

Bellissime sono le parole di Sant'Agostino nel libro delle sue confessioni, quando rivolto a Dio scrisse questa profonda frase: *"il mio cuore non sarà mai turbato finché potrà riposare in te"*. La serenità del cuore si ottiene solo credendo in Dio e non va ricercata nel mondo pieno di passioni e desideri. Nessuno può vivere in pace lontano da Dio, perché il suo cuore vivrà tormentato da desideri finché non conosce Dio e la dolcezza della vita con lui. Solo allora potrà raggiungere la serenità, la pace, come un naufrago che raggiunge la terra ferma.

### **I vantaggi della serenità**

Nella serenità una persona può pensare in modo adeguato, e nella calma può risolvere i suoi problemi, senza agitarsi, senza confondersi le idee. La persona con calma potrà trattare con gli altri ed essere accettata. In generale una persona serena è aiutata dagli altri. Bellissime sono le parole di San Pietro l'Apostolo:

*"l'eterna bellezza di uno spirito gentile e calmo". (1 Pietro 3:4) La serenità rende l'anima più bella.*

La Bibbia invita ad avere una vita serena e calma. L'Apostolo Paolo disse: *"Una vita serena deve essere la tua ambizione"* (1 Thess 4:11) e nella Bibbia c'è scritto: *"La calma potrebbe facilitare l'oblio degli errori". (Ecc. 10:4)*

Anche nella vita pratica di tutti i giorni tutto ciò che è fatto con calma dà i migliori frutti.

Il pane della Comunione va cotto con un fuoco dolce per essere perfetto, mentre se viene cotto con un fuoco troppo forte si brucia all'esterno ed è poco cotto all'interno. Così ogni tipo di cibo cotto con fuoco dolce è migliore e più sano per la salute, come anche l'irrigazione della terra deve essere fatta gradualmente etc. etc...

Affrontando gli altri, si ottengono migliori risultati con la calma, mentre l'aggressività genera violenza. Parleremo della calma più in dettaglio nei prossimi capitoli.

## **Gli inconvenienti della mancanza di serenità**

La persona che non è serena ha molte preoccupazioni. Perde la pace, è ansiosa ha delle frustrazioni mentali perché i problemi si complicano. È suscettibile di

depressione, tristezza e confusione. Sarà afflitta da molte malattie come l'esaurimento nervoso. La perdita della pace causa la perdita della pace della mente. Sono l'uno l'effetto e la causa dell'altro. La persona nervosa fa del male a se stessa, alla sua salute, alla sua mente e ai suoi rapporti sociali con gli altri.

Perde la sua personalità e il rispetto degli altri. Un professore calmo e sereno è rispettato dai suoi alunni, quello invece che grida, che minaccia, perde il rispetto degli alunni e diventa un divertimento per loro. Ogni volta che vorranno lo potranno provocare.

La madre che grida urla e minaccia i suoi figli pensa di educarli bene, ma la vita con loro purtroppo sarà una lotta continua.

Una persona nervosa perde il controllo anche davanti alla gente, si arrabbia e fa arrabbiare gli altri. Perde così l'amicizia, l'amore e il rispetto degli altri. Perdendo la calma la persona alza la voce e diventa volgare non si può parlare con lei perché ha perso la pace. Qualsiasi parola la provoca.

Questa persona vorrà vendicarsi, difendersi per dimostrare la sua esistenza, vorrà proteggere il suo onore e si agiterà senza ragione. Mentre la persona serena risponde con la calma e risolve tutte le situazioni con la calma, una persona nervosa anche non avendo torto se

accusata, aggredisce gli altri e sarà considerata come l'aggressore, cercando in realtà solo di difendersi.

Una persona calma, al contrario, ha il perfetto controllo della situazione e sa mantenere la calma. Nella Bibbia c'è scritto: *"Una risposta gentile caccia via la collera"* (Prov. 15:1) e anche: *"Le parole calme del saggio vanno prese in considerazione più delle grida del capo degli idioti"* (Ecc. 9:17). E mentre la persona agitata commette molti errori la Bibbia dice: *"La calma potrebbe facilitare l'oblio degli errori"* e anche: *"La lingua calma è l'albero della vita"* (Prov. 15:4).

Non si possono valutare i danni della violenza, della forza nell'affrontare le diverse situazioni. Spesso usando la violenza si vuole dimostrare la propria forza di carattere!

La violenza in nessun modo dimostra la propria forza di carattere. La persona calma sarà sempre più forte; forte perché riesce a controllare i suoi nervi, le sue parole, e perché riesce a non essere provocata facilmente, e anche perché nella calma riesce a controllare la situazione e a pensare a come risolvere queste situazioni. Il profeta disse: *"Noi che siamo forti dobbiamo affrontare il fallimento dei deboli"*. (Rom. 15:1)

Poveri i bambini che vedono i genitori litigare. L'intera casa perde la pace, il padre e la madre discutono e



litigano. Ognuno vuole dimostrare di essere il più forte, vuole dimostrare di aver ragione. Il risultato di tutto ciò è che i genitori perdono il rispetto dei loro figli. Questi perdono anche la loro reputazione rispetto ai vicini di casa che dicono che quella casa è priva di pace. Le pagine che seguono mirano a chiarire con dettaglio gli effetti della perdita di calma.

### **Esempi di serenità**

Il miglior esempio è quello di Dio stesso, benedetto sia il suo nome. Se solo potessimo contemplare con quale serenità Dio creò il mondo e la pace con la quale la Bibbia racconta la storia della Creazione.

Per esempio, la Bibbia dice: *"E Dio disse, che ci sia luce, e ci fu luce. Dio vide che era giusto, e separò la luce dall'oscurità"* (Gen. 1:3). Questo evento bellissimo è sottolineato dalla semplice frase: *"e ci fu luce"*.

La tolleranza di Dio nei confronti del paganesimo è ammirevole. Certi negano l'esistenza di Dio e usano pietre e statue come idoli, eppure nessun provvedimento è stato preso contro di loro. Dio non ha mandato fuoco o fiamme per bruciarli o distruggerli.

La gente bestemmia contro Dio, ma lui è calmo. E questa gente continua a vivere a divertirsi, e niente succede loro.

L'uomo cerca di vendicarsi contro Dio ma Lui non vuole vendicarsi! Dio aspetta quelli che bestemmiano nel giorno del giudizio, per adesso offre loro la possibilità di pentirsi.

Nella Bibbia c'è scritto: *"Dio fece sorgere il sole sui buoni e sui cattivi e mandò la pioggia sui giusti e sugli ingiusti"*, questo significa dunque che sia i peccatori che gli ingiusti godono della sua benedizione universale come se avessero rispettato i suoi comandamenti!! (Matt. 5:45)

Ammirevole è anche la pazienza di Dio con Satana!! Questo essere villano che si è opposto con violenza e indifferenza a Dio, cercando con i suoi stratagemmi contorti di allontanare la gente da Dio e di diffondere la corruzione sulla terra. Eppure Satana esiste ancora. Anche se il potere di Dio gli avrebbe permesso di distruggere Satana e farlo sparire Lui non lo ha fatto. Dio ha affrontato la disubbedienza di Satana con calma e gli ha dato la stessa opportunità di mettere alla prova i credenti, fino al giorno del Giudizio, poi verrà punito.

A volte il Demonio esagera e Dio con calma lo ferma. Spesso allontana il male di Satana da noi e lo fa così calmare che non ce ne accorgiamo.

Basta solo ricordare il miracolo dell'Incarnazione, Gesù venne al mondo in silenzio non in una processione di Cherubini tutto si svolse in un silenzio tale che neanche Erode poté scoprire dove avvenne! Molta gente fa rumore, alza la voce e aggredisce gli altri.

Dio fa miracoli in silenzio. Spesso i miracoli avvengono senza essere notati, senza che Dio li annunci, la gente li scopre spesso dopo. Molti miracoli non sono

stati citati nella Bibbia, *"Se ognuno di loro fosse stato scritto non ci sarebbe abbastanza spazio in tutto il mondo per tutti i libri"* (Giovanni 21:25)

Certi miracoli avvennero durante la visita della Santa Famiglia in Egitto, in silenzio. Ne conosciamo solo pochi, che la storia ci insegna.

Anche in Paradiso tutto si svolge in modo sereno, anche gli angeli e l'anima dei santi sono un esempio perfetto di serenità. Tutti gli angeli eseguono i comandamenti di Dio in silenzio e nella serenità. Obbediscono alla frase *"sarà fatto"*. Gli angeli agiscono anche sulla terra e sono con noi e intorno a noi, con una calma e una serenità tale che non siamo consapevoli della loro presenza o della loro azione. *"Gli angeli sono spiriti mandati da Dio per servire quelli che erediteranno la salvezza"* (Heb. 1:14). Nello stesso modo le anime dei Santi sono con noi. Questi hanno imparato la serenità da Gesù.

La calma, la serenità di Gesù quando visse sulla terra è ammirevole e lo è anche il suo modo di affrontare gli avversari: scrivani, farisei, sadducei, grandi preti e uomini saggi, è anche ammirevole il suo modo di affrontare gli insulti e le false accuse rivolte contro di lui. Gesù diede risposte obbiettive e persuasive senza alzare la voce quando gli dissero: *"Abbiamo ragione di dire che lei è un Samaritano e un indemoniato?"* o, quando gli dissero che era *"un ghiottone e ubriacone un amico degli esattori delle imposte e dei peccatori"* (Matt. 11:19).

Anche al suo arresto Gesù era calmo. Aspetta con calma quel momento, e lo affronta con calma, con una calma interna ed esterna. Disse con calma: *"Chi è che cercate?"* e loro risposero, *"Gesù di Nazareth"* e lui disse: *"Sono io"*. Davanti a questa calma i soldati caddero a terra. (Giovanni 18:5-8)

Con calma ricevette il bacio di Giuda il traditore senza offenderlo, a sua volta Gesù gli disse: *"Amico fa quello per cui sei venuto"* (Matt. 26:50).

Tutto il comportamento di Cristo in quel momento era estremamente calmo. Era preoccupato per la vita dei suoi discepoli e disse ai soldati: *"Se cercate me lasciate andare questi uomini"*. (Giovanni 18:8) Quando l'apostolo Pietro fece uso della forza prendendo la sua spada e tagliando l'orecchio del servo di un grande prete, Gesù lo prega di mantenere la calma dicendo: *"Rimetti la tua spada al suo posto, perché chi usa la spada morirà della spada"*.

Durante il suo processo era molto calmo..., *"era come un agnello portato dal macellaio, come una sua pecora al suo tosatore, non aprì la bocca"*. (Isa 54:61) Prima di lui ci sono stati testimoni con false testimonianze. Prima di Pilato era anche molto calmo, rimase in silenzio e quando parlò, il governatore fu sorpreso e disse: *"Quale crimine ha commesso quest'uomo? Non ci sono ragioni per la pena di morte"*. (Luca 23:22)

Quando Gesù fu sepolto, resuscitò, in un modo così silenzioso, ad un'ora sconosciuta, senza far rumore, senza

nessun annuncio, senza aver bisogno di dimostrare la grandezza del suo potere, che anche gli Ebrei dubitarono della sua resurrezione. Sparsero la voce che i suoi discepoli avevano rubato il suo corpo di notte. (Matt. 28:13-15) Ma cos'è questa cosa meravigliosa? Non abbiamo tempo, e non possiamo parlare di ciò che avvenne in silenzio.

I martiri, prendendo esempio da Gesù, erano anche loro molto calmi durante il loro arresto, durante il loro processo sotto le torture, durante la loro incarcerazione e anche nell'ora della morte. Cantavano inni e cantici per pregare Dio, nelle tenebre delle carceri, esattamente come fecero Paolo e Silas quando erano nella prigione sotterranea, con le gambe legate ad un tronco. (Atti 16:24-25)

Come fecero ad affrontare la morte in piena dignità e gioia? Le loro storie sono lunghe e complesse ma danno un esempio raggiante di spiriti sereni, profondamente convinti, con la loro fede, della vita dopo la morte.

Le storie della serenità dei Santi durante la loro vita sono lunghe e bellissime, ma possiamo solo citarle.

I nostri fratelli che vissero nel deserto, vissero in pace, nella magnifica serenità della natura, vissero con la serenità dei pensieri e delle meditazioni. Affrontarono

anche, senza paura, l'attacco dei diavoli. La serenità con la quale conducevano la loro vita era ammirevole e venivano chiamati "angeli sulla terra" o "umani venuti dal paradiso". Ciò era dovuto alla gentilezza, alla loro serenità, al loro modo di vivere nella pace senza provocare, senza arrabbiarsi, qualsiasi fossero i fattori esterni che agivano contro di loro e qualsiasi ingiurie, insulti e false accuse rivolgessero loro.

Ammirevole è la serenità di Santa Marina accusata di adulterio con un uomo, accusata anche di aver aiutato una giovane ragazza come lei nel mettere al mondo un figlio! Passò un periodo di pentimento per un peccato che non aveva mai commesso senza lamentarsi o protestare.

C'è anche l'esempio della santa chiamata Al-Habila, all'epoca di Sant'Anba Daniel. Lei sopportava tutti gli insulti con una serenità una gioia come se portasse corone sulla testa.

# **CAPITOLO II**

## **TIPI DI SERENITÀ**

1. Serenità nel temperamento
2. La calma dei nervi
3. Immobilità della lingua
4. Tranquillità interna - serenità del cuore o dei pensieri
5. Serenità del volto
6. Tranquillità del corpo e dei sensi

La serenità è formata da molti elementi: la serenità del temperamento, la calma dei nervi, l'immobilità del corpo che comprende anche i sensi, i movimenti, la fisionomia. C'è anche la serenità interna, la serenità e la pace dell'anima, che si ottiene con la serenità del cuore e dei pensieri. E da questo si ottiene la serenità nel comportamento e nel parlare.

Una persona serena lo è in tutti i modi, il suo è comportamento sereno, il suo rapporto con gli altri è sereno. Vive con la pace interna e trasmette pace all'esterno. Tutta la pace interna si esteriorizza in pace esterna. Parla con calma, anche se sta rimproverando un'altra persona.

Non perde mai la calma per nessuna ragione, per nessuna provocazione esterna, perché è abituata ad essere calma e oramai la calma fa parte del suo carattere.

Ci sono anche delle persone che vivono nell'ansia senza tregua.

### **La serenità del temperamento**

Certe persone sono serene di natura, di temperamento, o hanno ereditato questa qualità dai loro genitori, mentre altre persone devono impegnarsi per diventarlo e dopo tanti sforzi diventano serene.

Altre invece non sono calme di natura e hanno un temperamento irritabile. Queste persone sono sempre



irrequiete. Sono come delle fiamme che bruciano incendiando e provocando esplosioni. Il loro sguardo è infuocato, le loro parole sono come bombe, le loro domande sono ordini e minacce.

Quando una persona irrequieta incontra una persona serena cerca di provocarla ma, se una persona serena incontra una persona irrequieta cerca di calmarla.

Com'è il vostro carattere? È un carattere irritabile o sereno? Se è irritabile non disperate e cercate di cambiare, se si è nati così non è detto che si rimanga così. I caratteri possono cambiare e diventare l'opposto di quello che erano.

San Musa Al-Aswad, all'inizio della sua vita faceva paura, era un assassino, poi è cambiato ed è diventato una persona gentile, serena che amava il prossimo e che sapeva farsi amare, una persona amabile sorridente e disponibile.

San Giovanni non ha cominciato la sua vita da Santo, lui e suo fratello erano chiamati "Boanerges" che significa figli del tuono. (Marco 3:17) Quando uno dei villaggi samaritani si rifiutò di accettare Gesù, Giacomo gli chiese se potevano chiamare le fiamme del paradiso per distruggerli. (Luca 9:54) Con il tempo e con l'azione dello Spirito Santo questa rabbia si placò e Giovanni diventò Giovanni che ama e che parla d'amore.

La calma ha aspetti molto diversi e può essere paragonata alle radici e ai rami. I rami, vista la loro natura possono pendere verso sinistra e verso destra, secondo la direzione del vento e possono fare poco o molto rumore. Invece le radici nella terra non fanno rumore, si espandono e traggono il loro nutrimento dalla terra e possono nutrire i rami che non hanno tregua.

Passiamo adesso dalla serenità del carattere a un altro punto:

### **La calma dei nervi**

Certi individui hanno i nervi saldi, altri invece sono molto nervosi. La persona calma non si arrabbia. È come se fosse una montagna, o come quelle sei pietre enormi che sono esposte vicino al Nilo nubiano e che rimangono immobili anche con le onde, il vento e la pioggia.

La persona nervosa invece si agita facilmente, si confonde, si lamenta senza alcuna ragione perché ha dei dubbi personali.

Una persona serena e calma è una persona forte perché i fattori esterni non la alterano e riesce ad affrontarli con calma. Grazie alla sua forza interna merita il rispetto e l'ammirazione degli altri.

Per quanto riguarda la persona agitata che grida, alza la voce, crea confusione, minaccia, ingiuria e sembra

impaurire gli altri, non sarà mai rispettata. La sua agitazione è segno di carattere debole e nervoso.

Qualsiasi persona può renderla ridicola se vuole. Per esempio, se un professore è nervoso e incapace di accettare un errore commesso da un alunno, gli studenti diranno fra di loro: "Vuoi vedere come riesco a farlo arrabbiare? Gli alunni non lo temono, per loro è soltanto ridicolo, basterà che un alunno si comporti in una determinata maniera per provocare il professore.

La calma dipende da due cose: lo stato fisico e quello psicologico. Ci sono molte ragioni psicologiche che possono provocare un esaurimento nervoso, non le tratteremo adesso. Una ragione fisica che può indurre una persona ad essere nervosa, è la fatica. Un corpo stanco e debole può rendere molto nervoso.

Il mio consiglio è questo: se vi trovate in questa situazione evitate di discutere con persone testarde e aggressive. In quello stato non è consigliabile cercare di risolvere i problemi importanti. È dunque meglio non discutere quando si è molto stanchi perché è facile perdere la calma in quello stato. Quando si è stanchi è meglio dormire o almeno rilassarsi. Le persone amate non devono indurre la persona stanca a discutere e a risolvere problemi.

La gioia e l'allegria possono aiutare a calmare i nervi. L'allegria riesce a rilassare una persona stanca, le persone

allegre sono calme e non si arrabbiano facilmente, rispondono alle provocazioni con umorismo e fanno ridere anche chi tentava di provarle.

Per quanto riguarda le persone ottuse che pensano che ridere è un peccato, sono sempre tese... La severità con la quale si comportano nei loro rapporti umani rende spesso l'atmosfera molto tesa. Spero di ritornare su questo argomento se Dio vuole, quando tratterò i fattori che contribuiscono a raggiungere la serenità. La mancanza di serenità provoca danni ai nervi.

La persona nervosa fa del male a se stessa e agli altri. Può avere malattie mentali, malattie del cuore, alta pressione sanguigna, e molte altre malattie psicologiche che derivano dall'eccesso di rabbia, la persona allora dovrà fare uso di calmanti, di sonniferi per calmarsi un po', ma dopo perde di nuovo la calma con le provocazioni esterne e diventa dipendente dai calmanti! I suoi nervi diventano allora come un elastico, che a forza di essere usato perde la sua elasticità e si rovina.

Questa persona allora sarà predisposta ad avere malattie nervose e cercherà di risolvere i suoi problemi con le medicine, ma l'unico vero modo per affrontare i problemi è farlo con calma. Le anime calme non soffrono di malattie nervose e non usano calmanti perché "sono calme di natura".

La persona che riesce a controllare i suoi nervi controlla anche le sue parole e non fa errori. Può dunque controllare se stessa avere il controllo della situazione.

Per raggiungere questo stato è necessario un comportamento spirituale sano, e la convinzione di poter mantenere la propria dignità, i propri diritti con la calma. La persona deve essere consapevole che essere nervosi è un errore. Certe persone sono convinte che non si possono risolvere i problemi rimanendo calme, usando la logica e la ragione e sono dunque molto nervose. Una persona che si lascia andare, che non controlla i suoi nervi dimostra che il male è riuscito ad impadronirsi di lei e che non è riuscita a combatterlo. L'Apostolo dice: *"Non farti tentare dal male, ma vinci il male con il bene"* (Rom. 12:21)

Una persona irritabile è debole mentre una persona calma è forte e serena.

### **Immobilità della lingua o serenità nel parlare**

Una persona che si esprime in modo sereno è amata da tutti, ma una persona molto agitata farà molti errori esprimendosi. Queste persone si riconoscono con dei segni esterni che sono:

**1. Il linguacciuto**, che non smette mai di parlare, la Bibbia dice: *"Quando le parole sono tante il peccato non è assente"* (Prov. 10:19). Una persona che parla sempre

di tutti gli argomenti anche quelli da lei sconosciuti, non può rimanere in silenzio. Non può controllare se stessa, deve parlare e non può smettere anche quando si tratta di argomenti delicati come la scienza o la politica! La cosa importante è che parli, anche della vita altrui, dei segreti e dei problemi personali altrui. L'Apostolo Giacomo disse: *"Se uno si considera religioso ma non sa frenare la sua lingua, delude se stesso e la sua religione è inutile"* (Giacomo 1:26). Ognuno deve controllare ciò che dice e non deve passare da un argomento all'altro senza criterio. Se una persona è incapace di fare ciò deve pregare così: *"Mettili o Signore una guardia alla mia bocca e un grande cancello alle mie labbra"* (Cantico 1:40).

**2. Il linguacciuto ha spesso una voce forte, fastidiosa e acuta.** La Bibbia ci dà l'esempio di una conversazione serena tra Dio e il Profeta Elia: *"Poi ci fu un vento fortissimo che distrusse le montagne e fracassò le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto. Dopo il terremoto ci fu il fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco si udì un sussurro... e una voce gli disse "Cosa fai qui Elia?"* (I Re 19:11:13) questa era la voce di Dio che gli parlava.

La persona serena parla con una voce dolce come la brezza, la persona irritabile parla con una voce simile a un forte vento.

Ci sono dei predicatori che durante i loro sermoni alzano la voce, gridano e rimproverano i fedeli. Quello che è stato detto per gli oratori vale anche per loro, predicare in quel modo può solo sconvolgere i fedeli.

Il predicatore spirituale deve convincere i fedeli con la calma spirituale e con l'azione dello Spirito Santo in lui e in loro, insegnando l'amore di Dio e non l'agitazione dei sensi. Molte persone sono influenzate da un predicatore che durante il sermone è già agitato. La calma spirituale è molto più persuasiva e produce effetti migliori nell'anima.

Anche se a volte è necessario alzare la voce per farsi sentire dalla folla, non è necessario farlo quando si parla in privato! La persona serena non alza la voce quando parla con gli altri, non deve usare una voce più forte di quella necessaria per farsi capire. Si può discutere con calma. Spesso quando si discute si alza così tanto la voce da non capire ciò che si dice. Sì, esistono delle persone che per parlare urlano e che per sussurrare sibilano, parlano velocemente e le loro voci sono rumorose.

**3. Spesso una voce che manca di calma è accompagnata da parole che feriscono e da parole volgari.** Una persona può fare un discorso complesso con parole amare che feriscono, con critiche e parole distruttive, ma potrebbe anche riuscire ad esprimere le sue opinioni e le sue intenzioni con parole più dolci e più serene.

**4. Una persona calma si vede anche dal suo modo di parlare.** La persona serena discute e si spiega con calma, come fece San Didimo il cieco, discutendo con i filosofi educatamente e senza provarli. Il suo scopo era di vincerli con la calma e non di metterli in difficoltà.

Ma la persona irritabile trasforma facilmente una conversazione in una discussione intensa, e l'atmosfera diventa subito tesa.

È subito pronta ad attaccare, e a rispondere senza ascoltare l'opinione altrui. Se discute con un'altra persona non è per cercare la verità, ma solo per imporre le sue opinioni, per sottolineare la sua superiorità e per sottolineare la debolezza altrui. Durante la conversazione cercherà di rendere ridicola l'altra persona, e la tratterà come se fosse un nemico di cui si vuole vendicare.

La persona serena invece scambia idee con l'altra persona come se fossero amiche. Parla obbiettivamente, con calma, senza interromperla, senza invadere la sua vita personale.

Cercherà di persuadere l'altra persona e spiegherà le sue opinioni senza farla sentire sconfitta. La sua serenità è necessaria per avere una conversazione pacata, come due amici che cercano insieme la verità. Altre persone, invece, durante una discussione hanno gli occhi rossi,



alzano la voce, si alterano si oppongono e diventano volgari, arrivano pure ad insultare...

Le persone irritabili s'interrompono sempre a vicenda, se cinque discutono quattro parlano contemporaneamente e l'ultima cerca invano di capire questo caos.

Se cento persone serene discutono lo fanno con ordine disciplina e calma. Anche se ci possono essere molte idee e molte opinioni, la verità è unica, c'è solo una verità. Eppure ogni persona pensa che la sua opinione personale sia quella vera. Se una conversazione si fa nella calma e nell'amore, anche persone con opinioni molto diverse possono partecipare.

**5. Ciò che vale per la discussione vale per il rimprovero.** Il rimprovero fatto con calma porta alla pace, mentre quello fatto ad alta voce irrita. Un esempio di rimprovero è quello che il Signore fece a Pietro dopo la Resurrezione. Gesù non gli disse: "Vieni qua, traditore, tu che temevi una serva, tu che giurasti e bestemmiasti dicendo 'Non conosco quest'uomo'. Questo non è certo ciò che tu mi promettevi dicendomi: 'Se qualcuno ti rinnega io non lo farò?'".

Gesù non gli disse tutto ciò, gli chiese soltanto, *"Oh Simone figlio di Giovanni, mi ami veramente più di loro?... Dai da mangiare ai miei agnelli... prenditi cura delle mie pecore"* (Giovanni 22:15-17). E ripeté la domanda tre volte, finché Pietro capì. Gesù parlò con lui nella calma e senza ferirlo.

**Parlare con calma è bene, ma bisogna anche tranquillizzare parlando.** L'esempio di un discorso che tranquillizza ci è dato dalla Bibbia: *"Una risposta gentile caccia via la collera, ma una parola odiosa aumenta l'ira"* (Prov. 15:1).

Un altro esempio è dato dal prete confessore che conforta la persona che si confessa, la libera dai suoi peccati e salva la sua anima. C'è invece il prete confessore che caccia via il penitente dicendogli che ha perso la pace e che deve essere inevitabilmente condannato.

La persona serena deve tranquillizzare, assicurare gli altri, confortarli e trasmettere la sua serenità. Ma la persona irrequieta tormenta gli altri, li fa sentire colpevoli e trasmette ansia anche ai sereni.

## **Serenità interna**

La persona deve essere serena non solo all'esterno, nel parlare, nel comportamento, ma deve anche essere serena all'interno. La serenità interna genera quella esterna. Se la persona invece è agitata dentro basta poco per innervosirla. Vive come una fiamma che incendia tutto, si dice di lei quando entra in un luogo qualsiasi "Oh, che Dio ci protegga!".

Una persona serena trasmette serenità, tranquillità. Tutto in lei è sereno, la voce, il comportamento, i suoi discorsi. Non litiga, non alza la voce e grazie alla sua calma e serenità mantiene buoni rapporti con tutti, perché rispetta tutti.

Gode di pensieri sereni e di un cuore pieno di pace, mentre i pensieri di una persona nervosa e irrequieta sono confusi e instabili, cambia spesso opinione e si fa trasportare da loro.

Una persona irrequieta soffre anche di mancanza di serenità nei suoi sentimenti. Le sue emozioni, i suoi sentimenti, i suoi desideri e speranze sono instabili, incostanti. La sua immaginazione lo porta ad avere desideri che non potrà mai soddisfare. Pensieri concreti e pratici lo riportano alla realtà e le sue emozioni lo disturbano. Sarà soggetto ad avere disturbi psicologici che derivano dalla perdita della pace e della vita nell'ansia. L'ansia genera paura, e le persone ansiose non hanno pensieri sereni e stabili, e in più l'ansia fa crescere dei dubbi che disturbano l'anima.

Una persona che vive nel dubbio non può essere serena all'interno, si chiede costantemente se ha ragione o torto, si chiede se i suoi sospetti sono fondati e come può liberarsi da questi dubbi. I suoi pensieri lo tormentano e sono una tortura psicologica. Questo tormento aumenta e influenza anche il rapporto con gli altri.

Il dubbio può essere di diverso tipo, tutti però determinano una perdita della pace, che questo dubbio sia su una persona, su un fatto, su un rapporto umano, sulla fede o su Dio. A volte il dubbio riguarda il futuro della persona, comunque, in ogni caso, la mente è turbata dall'anima.

Un cuore sereno, offre pensieri sereni. Se uno ha un cuore sereno, i suoi pensieri saranno sereni, tranquilli, e se il suo cuore viene turbato lo sono anche i suoi pensieri. Se ci sono tempeste e vulcani in un cuore allora i pensieri sono come dei beni che vengono venduti e comprati in un mercato. Se il cuore è sereno, lo sono anche i pensieri.

Certe persone sono così deboli che si alterano per qualsiasi ragione, delle volte solo per una illusione. Queste persone perdono la serenità del cuore e dei pensieri, e perdono la loro pace interna.

La mancanza di serenità dei pensieri si vede anche nella loro instabilità. I pensieri sereni sono anche profondi. I pensieri confusi vanno da un argomento all'altro, questo si può osservare quando certe persone sono pensierose anche durante la preghiera. Un prete disse: "Se il cibo del

fuoco è il carburante, il cibo della mente sono le sue piccole storie".

I pensieri instabili passano da una persona all'altra e anche da una città all'altra senza tregua, anche durante la preghiera. Questo ci ricorda Satana il cui scopo è di: *"vagare sulla terra andando avanti e indietro"*. (Job 1:7)

I pensieri che mancano di serenità si esteriorizzano con un comportamento molto critico. Una persona che possiede questi pensieri, critica tutto e tutti e si ribella costantemente alle circostanze che per lei sono prive di verità. Critica tutto anche se ignora l'argomento criticato, anche se non lo capisce, si annoia e si lamenta sempre.

Una persona non serena trasmette ansia, dubbi. Anche se non riesce a trasmettere i suoi pensieri, introduce dei dubbi nella discussione.

Altri tipi di pensieri sono anche loro privi di serenità e sono quelli persistenti che coinsistono in un'idea che viene in mente e diventa fissa. La persona, la vittima cerca allora di liberarsi di quei pensieri persistenti, ma non può e perde così la calma. Questi pensieri sono presenti nel sonno, nella veglia, nel lavoro, nella preghiera, nel riposo e non lasciano riposare. Questi

pensieri sono spesso mandati da Satana, perché in generale i pensieri spirituali sono sempre sereni. Satana con questi pensieri che tormentano la mente di quella persona, non dà tregua, finché la persona per liberarsene agisce guidata da quei pensieri. Questi pensieri sono così ricorrenti che non danno la possibilità alla persona di pregare, di discutere di quelle idee da esaminare! Sono pensieri che mirano solo a sottomettere la persona con la forza del tormento!

Tra i pensieri privi di serenità, ci sono anche quelli instabili che sostengono un'opinione e poi sostengono l'opposto: che sono entusiasti di un argomento, poi lo trovano privo di interesse, sono come le onde del mare che vanno e vengono senza stabilità. Questi pensieri provocano la perdita della pace e dell'equilibrio interno.

I pensieri sereni sono come una barca che segue il suo percorso in un'unica direzione, senza confusione e senza deviare sulla destra o sulla sinistra.

Come i pensieri privi di serenità fanno perdere la serenità del cuore, un cuore tormentato turba i pensieri. Delle volte il cuore è turbato da tutte le sue emozioni, dai sentimenti, dalle sensazioni interne come la tristezza, la passione, la stanchezza, la rabbia, l'invidia, il rimorso, il desiderio di possedere e di dominare. Uno che in cuore ha questi sentimenti non può essere sereno. Ma la perdita della serenità è soprattutto dovuta al fatto di voler soddisfare dei desideri che realisticamente non possono esserlo. Un cuore sereno osserva tutto con serenità, non

si altera, un cuore privo di serenità è turbato da tutto e provoca confusione!

Un cuore sereno non si altera per cause esterne, le accetta con serenità e le affronta facendo uso della ragione, le analizza, le esamina e le risolve con calma, non lascia che la confusione esterna riesca a disturbare la sua serenità!

Un cuore sereno dice a se stesso: "non voglio che questo problema mi turbi, mi angosci, mi rattristi o che mi faccia perdere la calma della mente. Voglio che questo problema non entri nell'anima". Un cuore sereno è come un mare profondo, i problemi possono galleggiare su di esso senza disturbare la sua calma, ma se scendono in profondità, si dissolvono e svaniscono.

Una persona che perde la calma non può neanche affrontare i suoi problemi e non può affrontare la gente o gli eventi perché è incapace di riflettere, di concentrarsi, di ragionare.

Se cerca di pregare i suoi pensieri sono confusi, se legge un libro pensa leggendo. Per questo i preti cercano la pace e il silenzio, perché solo in un'atmosfera serena e silenziosa si può praticare una vita spirituale.

Un cuore sereno trasmette serenità del cuore, generando dei pensieri sereni, generando la calma dei nervi e del

comportamento. Abbiamo parlato della calma dei nervi e dei pensieri, adesso tratteremo la serenità del volto.

## **Serenità del volto**

Poche persone possono controllare l'espressione del viso. Spesso l'aspetto esterno svela lo stato d'animo, che uno lo voglia o no. Se una persona è tormentata, il suo stato di confusione si vede dal suo aspetto esterno. Se è arrabbiata, annoiata, disgustata o impaurita... tutti questi stati d'animo si vedono sulla sua faccia, nel suo sguardo, anche se è distratta.

Ciò che appare è involontario e riflette ciò che c'è all'interno. Anche se nega di essere tormentata, basta guardare il suo aspetto per vedere che non dice la verità. Spesso se chiediamo spiegazioni a una persona tormentata nega tutto, ma il tono della sua voce, i movimenti delle sue labbra, lo sguardo dei suoi occhi, i movimenti delle mani, il colore delle sue guance tutto ciò svelerà il suo stato d'animo.

Non si possono nascondere i segreti del cuore perché tutto si vede dall'aspetto esteriore. Gli occhi delle persone sono spesso lo specchio dell'animo, dei loro sentimenti, dei loro pensieri, basta solo saper osservare bene per capire ciò che vive una persona in un determinato momento. Certe persone portano occhiali



scuri perché non vogliono che gli altri capiscano i loro sentimenti o vedano le loro espressioni.

La persona serena ha un aspetto rilassato ed è un piacere essere in sua compagnia a contemplare la sua faccia. Uno dei monaci disse a Sant'Anba Antonio: "Mi basta solo guardare la sua faccia Padre", perché vedeva sulla sua faccia la pace interna che riempiva il cuore del Santo, vedeva anche tutta la purezza, la gentilezza.

La persona tormentata è tesa. Certe persone sono veramente tese quando si arrabbiano, quando si commuovono, quando sono tristi, depresse e tutto appare sul loro volto. Delle volte hanno un aspetto così depresso e triste che non si può guardarle a lungo, e visto che sono così tese non possono certo trasmettere serenità a chi guarda.

È dunque importante sapersi controllare e mantenere la calma che, una volta raggiunta, renderà anche l'aspetto esterno sereno.

### **Tranquillità del corpo e dei sensi**

Certe persone non riposano, non possono rimanere ferme in un posto vogliono venire, andare sedersi, alzarsi, uscire, entrare... Anche nella propria casa non riescono a rimanere ferme per molto, si muovono da un posto all'altro. I monaci, invece, devono autodisciplinarsi per rimanere fermi, il monaco eremita riesce a rimanere

nella sua cella per giorni e settimane, senza uscire e senza muoversi o muovendosi solo se è realmente essenziale.

C'è un'enorme differenza tra i monaci che controllano i loro spostamenti e la gente che non smette di muoversi senza ragione. Anche se quelle persone rimangono in un posto, il loro corpo non smette di muoversi continuamente. Se parlano, muovono le mani, le gambe, la testa, e agitano continuamente le mani e le dita. Se due di quelle persone parlano, agitano sempre le mani. I soldati dell'esercito devono controllare i loro movimenti e non muoversi quando parlano, e se muovono la mano, parlando, viene ordinato loro di fermarsi!

È ovvio che delle volte per esprimere un sentimento profondo facciano ricorso a un piccolo movimento, ma non deve essere continuo.

Molte persone si muovono in un modo che dimostra la loro mancanza di serenità e spostandosi fanno molto rumore, aprendo e chiudendo le porte, bevendo, mangiando, camminando, anche se vogliono solo mettere un po' di zucchero in una tazza di the, fanno un rumore che assomiglia alle campanelle che suonano. Una persona serena, invece, rimane tranquillamente al suo posto e ci rimane in silenzio.

Nei paesi calmi, anche le manifestazioni politiche di proteste si fanno nella calma, anche se la parola manifestazione significa già di per sé rumore,

confusione, una folla che urla, che canta, muovendo le braccia come se fosse una rivoluzione. In un paese calmo, i manifestanti esprimono le loro idee e le loro opinioni spostandosi da una strada all'altra senza creare confusione, nella calma.

La calma dei sensi accompagna la calma del corpo, la calma dei sensi permette di pensare e riflettere con calma. I diversi sensi della vista, dell'udito, dell'olfatto, generano sentimenti. È molto facile per una persona essere influenzata da quello che vede, da quello che sente.

Anche se una persona è seduta ad un tavolo, i suoi occhi possono osservare ciò che ognuno man-

già e questo segue una catena di pensieri. È per questo che i preti del deserto dissero: *"Se entri nella casa di un tuo fratello, non guardare ciò che c'è all'interno. E se ti siedi ad un tavolo i tuoi occhi devono guardare solo ciò che hai davanti"*.

Cercare tramite i sensi di scoprire i segreti degli altri, viene chiamato adulterio dei sensi. Se l'orecchio cerca di sentire quello che non ha il diritto di sentire, i preti del deserto lo chiamerebbero adulterio delle orecchie. Se con gli occhi si cerca di vedere ciò che non si ha il diritto di vedere si perde la pace e la serenità e si diventa come

Satana che passa il tempo a *"vagare sulla terra, andando avanti e indietro"* (Job 2:2).

L'agitazione nervosa deriva dall'agitazione dei sensi, questo vale per l'orecchio che cerca di ascoltare, l'occhio che cerca di vedere e la bocca che non smette di chiedere "che novità?". Usando male i suoi sensi l'individuo perde la pace, e non riesce più a concentrarsi neanche nella preghiera.

I sensi non sono l'unico problema del corpo, anche la lussuria è un grande problema.

Il corpo può essere turbato dal desiderio fisico di cibo e così il corpo cercherà solo di soddisfare i suoi desideri, perdendo la pace. I preti scrivono che il corpo può essere turbato dal desiderio carnale, ma anche da problemi di salute.

## **Comportamento sereno e soluzione dei problemi**

La persona serena risolve i suoi problemi affrontandoli con la calma e la razionalità, non ha dunque bisogno di usare reazioni violente.

Anche quando questa persona deve protestare e fare obiezioni lo fa con calma essendo obiettiva, convinta, e usando la logica, in questo modo riesce a comunicare con gli altri senza provocare nessuno. Un'altra persona invece protestando alza la voce, grida insulta e minaccia, ma non riesce a farsi ascoltare.

Anche se la persona serena viene licenziata, se non può aiutare i suoi colleghi al lavoro non cerca di disturbarli. Invece la persona irritabile si arrabbierebbe talmente da disturbare anche i colleghi: "Come posso andarmene e vedere che tutto rimane uguale? Perché gli altri non sono licenziati?"

La persona serena va presa ad esempio, insegna il saper vivere la cordialità, la gentilezza, ci insegna come affrontare i problemi. Vanno ricordate le parole pronunciate dall'Apostolo: *"Chi è saggio e comprensivo tra voi? Che lo dimostri con il suo comportamento, la sua umiltà la sua disponibilità. Ma se nascondi nel cuore l'invidia, l'egoismo, l'amarezza, non negarlo. La saggezza non è una qualità presente solo in paradiso lo è anche sulla terra. Perché dove c'è invidia e egoismo c'è disordine e cattiveria"* (Giacomo 3:13-16)

San Paolo disse parlando degli errori degli altri *"Fratelli, se uno è nel peccato il tuo dovere è di aiutarlo"* (Gal. 6:1).

\* \* \*

# **CAPITOLO III**

## **CAUSE DELLA MANCANZA DI SERENITÀ**

### **Cause interne:**

- temperamento
- il modo di pensare
- esaurimento nervoso
- disturbi psicologici

### **Cause esterne:**

- cause legate al corpo
- cause legate alla mente

Ci sono molte ragioni per perdere la calma: certe vengono dall'anima e altre dall'esterno. Cercheremo di trattare questi due tipi di ragioni.

## **Cause interne**

Queste comprendono il temperamento della persona, che sia triste e depressa di natura o sensibile. Può anche essere il modo di pensare che rende una persona nervosa, e in più ci sono cause come disturbi psicologici, paura, depressione, lussuria e rabbia. C'è anche chi cerca di provocare gli altri.

## **Temperamento**

Dal temperamento si vede subito se una persona è serena o no. Certe persone sono calme altre no, altre sono una via di mezzo. La persona calma non si agita, ma cerca di ragionare. La persona irrequieta non può vivere nella calma, e provoca disordine, è sempre tesa, irritabile.

Certe persone sono pessimiste di natura e vedono tutto in modo negativo. Queste sono sempre sospettose delle buone intenzioni altrui e temono quelle intenzioni, spesso finiscono in uno stato chiamato "Complesso di persecuzione".

La persona pessimista cerca sempre di giustificarsi, perde la pace tutti i 13 del mese e ogni volta che vede un multiplo di 13 su un calendario che sia Arabo o Cristiano ripete: "Che Dio mi protegga!". Vive nell'angoscia

quando deve pronunciare quel numero per un indirizzo, un numero di telefono e anche quando la sua età è un multiplo di 13. È molto superstiziosa, crede nell'oroscopo e crede che certe persone portano sfortuna.

Se si cerca di calmarla non si può, perché il suo pessimismo è radicato in lei.

Una persona può essere irrequieta perché essendo troppo permalosa per quanto riguarda la sua dignità o i suoi diritti, si altera facilmente e aggredisce gli altri.

## **Il modo di pensare**

Le persone calme usano la razionalità per affrontare i problemi, quelle irrequiete hanno sempre i pensieri confusi. Una persona che pensa e affronta tutto in modo positivo accetta meglio la vita.

Una persona sempre negativa non risolve niente ed è prigioniera dei suoi pensieri, ha tanti dubbi, e arriva spesso a conclusioni errate. E spesso ci viene spontaneo chiedere "Ma perché pensa in questo modo? Perché interpreta le parole così negativamente?"

Una persona così negativa ha bisogno dell'aiuto di una persona che riesca a tranquillizzarla. Una persona così irrequieta esagera in tutto, ingrandisce i problemi, i



pensieri e la sua immaginazione aumentano la sua paura e gli fanno perdere la pace.

## **Esaurimento nervoso**

La calma permette di affrontare la vita e i problemi con serenità. Una persona irrequieta è intollerante, irritabile, il suo stato può essere dovuto alla stanchezza, a una malattia, a un problema psicologico o a uno sforzo fisico o intellettuale.

Non è consigliabile cercare di risolvere problemi seri quando si è troppo stanchi. Se si incontra una persona stanca non bisogna provocarla ma aiutarla, sennò si altera e non controlla le sue parole. Quando un uomo ritorna stanco dal lavoro, la moglie deve capire che non è il momento giusto per affrontare certe discussioni, perché potrebbe anche reagire e trattarla male, La mancanza di calma può anche essere dovuta a disturbi psicologici.

## **Paura e confusione**

Una persona turbata, ha paura e immagina molti pericoli che aumentano la sua confusione interna, ma questa persona non si rende conto che lei è l'unica responsabile del suo stato d'animo.

La persona serena non si agita, non ha paura ed è come una casa di pietra, Gesù disse: *"Ci fu la pioggia, il vento, le inondazioni, ma quella casa non crollò perché era di pietra"*. (Matt. 7:25)

L'Apostolo Pietro era così sereno, anche quando Erode lo chiuse in carcere, dormiva profondamente quando venne l'Angelo a salvarlo. (Acts. 12:3-7)

La persona irrequieta ha paura e non può pensare con calma perché è turbata e confusa, le cose gli sembrano molto complicate e irrisolvibili. È per questo che quella persona deve essere aiutata per poter ritrovare la pace, deve pregare e ricevere buoni consigli.

Grazie alla preghiera troverà le soluzioni ai suoi problemi e ritroverà la pace. Con l'amore degli altri potrà ritrovare la fede. E quelli che temono la morte che possono fare? La paura della morte esiste solo se esiste il dubbio della vita dopo la morte, ma se uno ha fede, e crede nell'amore di Dio e se uno si pente delle piccole come delle grandi cose non ha paura della morte e pensa come l'Apostolo Paolo: *"Desidero partire, raggiungere Cristo, perché è molto meglio"* (Phil. 1:23).

I martiri erano sereni anche nell'ora della loro morte, senza paura.

È vero che a volte i santi hanno parlato con timore della morte, questo non è da condannare, perché in fondo sono anche loro umani.

## **Desideri e lussuria**

Sant'Augusto aveva ragione di dire *"Mi sono seduto sul punto più alto del mondo ed ho capito che non desideravo niente e che non temevo niente"*.

Una persona che cerca di soddisfare i suoi desideri non è serena ed è solo confusa, pensa solo a come raggiungere il suo scopo *"Come posso fare? Quale piano usare?"* E così che la lussuria turba la calma dei suoi pensieri, dei suoi sentimenti, dei suoi sforzi. E spesso una volta soddisfatto un desiderio, la persona ne ha subito un altro, si diventa schiavi dei propri desideri.

I monaci e gli eremiti sono sereni, perché la loro anima è libera e perché si contentano di ciò che hanno.

## **Rabbia e ira**

Una persona per mancanza di riposo è per forza nervosa, irritabile e cattiva. La persona serena non si altera e affronta i problemi e la gente sempre con allegria.

## **Cercare di creare confusione**

Certe persone vivono in uno stato di confusione e caos, non sanno rimanere in silenzio, parlano ad alta voce e dicono alle persone calme, *"Perché siete così calme? Non c'è mica un funerale!"*.

Si sentono sempre il centro del mondo, sono soci di organizzazioni e di associazioni e non passano mai inosservati, alzano sempre la voce e si oppongono spesso. Cercano di provocare tutti e se hanno una posizione di responsabilità sottomettono i loro dipendenti, danno ordini e minacciano, si arrabbiano, si alterano con una facilità estrema.

Il comportamento di ognuno di noi dipende dallo stato d'animo e amore per la pace. Quelli che non amano la pace, durante il loro matrimonio alzano la voce, cantano, tutta la città deve sapere della cerimonia. E se uno di loro muore devono urlare e piangere per notti intere e farlo sapere a tutta la città. Condividere le pene altrui è necessario, ma non bisogna esagerare c'è il modo di esprimere il dolore senza fare tanto rumore e rimanendo nella calma, spesso le lacrime silenziose sono più espressive che le urla. Abbiamo parlato delle cause interne che determinano la perdita della pace, adesso parleremo di quelle esterne.

Cause esterne

Ci sono dei fattori esterni che riescono a far perdere la calma, la pace, la gioia, l'allegria, la felicità.

La persona serena riesce a smontare questi fattori e a mantenere la calma.

## **Contro i sensi**

Anche nelle nostre case ci sono molti fattori che possono portare all'esaurimento come per esempio il rumore, le luci, i colori, le telefonate...

## **Case - Città**

1. Nella città c'è il traffico, la confusione, la folla, i rumori tutto ciò non è naturale. Nella città ci sono anche molte fattorie, università, negozi, scuole, ospedali.

2. Il rumore, l'orario di punta durante l'entrata e l'uscita dei lavoratori negli uffici, mezzi pubblici, tram, autobus... tutto ciò è fonte di stress e di esaurimento, e porta alla perdita di tempo e alla depressione.

3. Per questo molte persone preferiscono vivere in periferia. La popolazione di Londra supera i 12 milioni e molte persone vivono lontano dalla città, questa situazione esiste anche al Cairo. Se la gente non può vivere in periferia, il fine settimana cerca di evadere dalla città rumorosa e inquinata.

4. In certe città per salvare l'ambiente proibiscono la costruzione di case e lasciano un po' di spazio per il

verde. I quartieri residenziali sono sempre quelli meno numerosi.

Molte persone hanno problemi economici con l'aumento del prezzo degli affitti e delle case. Certe città lasciano spazi verdi per creare parchi che spesso sono molto rumorosi.

5. È per questo che la gente che ama la pace e la calma, finisce per andare nei monasteri, che sono luoghi calmi purtroppo disturbati dai visitatori. Bisogna cercare di rispettare la pace nei monasteri.

C'è differenza tra la gente che va in gita a visitare il monastero e quella che viene per ritrovare la pace e la serenità. In generale i visitatori vengono portati lontano dai monaci per non disturbare la loro pace.

6. Certi monaci per trovare la pace e la serenità si isolano del tutto.

## **Macchine**

Anche se le macchine favoriscono la produttività, la civilizzazione e lo sviluppo economico, sono una fonte di rumore, di caos e di esaurimento nervoso per i lavoratori. Anche se le macchine sono precise e veloci, sono sempre pericolose. Spesso anche l'uso della tecnologia e delle macchine crea disoccupazione perché svolgono il lavoro di 20, di 30 e anche di 50 persone.

Nel Rinascimento, cinque secoli fa, la scoperta delle macchine è nella storia sotto il nome di "Rivoluzione Industriale".

Ma adesso la tecnologia è senza fine. La disoccupazione crea preoccupazioni e molti lavoratori vivono nel terrore di perdere il loro lavoro.

Mahatma Ghandi chiedeva al suo popolo di lavorare con le mani e non con le macchine. I tempi cambiano e il contadino non dà più acqua alla sua terra con il suo pozzo, utilizza l'irrigazione che può anche inondare la terra. Comunque non discutiamo dell'aspetto economico della tecnologia, questo non è lo scopo di questo libro.

Le macchine disturbano la pace e la calma con il rumore e causano disoccupazione, tra l'altro inquinano i fiumi e sono anche nocive per la salute.

## **Suoni, luci e colori**

Il rumore delle macchine, degli aerei, dei metrò, dei treni, disturba la pace. Il rumore è dunque una forma di inquinamento.

Anche nelle semplici osservazioni certe persone parlano a bassa voce, altre urlano. Per essere capiti basta parlare piano perché il rumore è fastidioso.

Sant'Arsany sentendo il rumore delle canne di palude mosse dal vento disse "cos'è questo terremoto", perché ormai era abituato alla calma e al silenzio. Parlare troppo

al telefono fa perdere tempo e fa perdere la pace alla mente. Il telefono va usato solo quando è veramente necessario, così la persona può riposare in silenzio.

Anche alcuni colori possono essere fastidiosi per chi li guarda. I colori verde e azzurro sono colori dolci e sereni contrariamente al rosso. È per questo che molte persone scelgono colori riposanti per gli occhi, per i muri della loro casa, per i loro mobili e per i loro vestiti.

Come i colori, anche le luci possono disturbare, le luci possono stancare gli occhi e possono anche abbagliare una persona che guida. È per questo che le luci che illuminano le strade sono dolci e gialle in modo da non dare fastidio. Spesso le chiese sono illuminate dalle candele e non vengono usate le luci artificiali.

Abbiamo parlato dei fattori che disturbano la pace dei sensi, adesso tratteremo un altro fattore.

## **B. Contro la serenità dello spirito**

Purtroppo si può perdere la calma per colpa degli altri, dei loro errori, della loro cattiveria. Se un vicino di casa o un collega invece di lavorare ci infastidisce, si vive nella tensione.

Un professore può perdere la calma quando un alunno si comporta male. Un padre e una madre possono perdere la calma quando i loro figli sbagliano. Il comportamento



di un gruppo di individui può danneggiare un intero paese.

Una persona può perdere la calma se vive con gente inquieta, ansiosa, nervosa, potrebbe esserne influenzata ed è dunque molto più raccomandabile per lei vivere con una persona serena. Molti aspetti psicologici possono essere trasmessi da una persona all'altra.

Un uomo famoso scrisse: *"Dimmi chi è amico tuo, e ti dirò chi sei"*.

Spesso senza volerlo si diventa come l'altra persona, se questa è egoista e scettica lo diventiamo anche noi. A volte anche i mass media fanno perdere la calma, con la televisione, con la radio, i giornali che annunciano continuamente catastrofi e disastri.

Questo bombardamento di notizie porta la gente ad essere sempre sotto tensione. Certi giornalisti sono disposti a tutto per essere famosi e spesso cambiano la verità perché cercano di scandalizzare, di interessare la gente.

Certa gente per avere l'attenzione della persona con cui parlano indagano sui problemi altrui, sulle disgrazie, fanno pettegolezzi.

Dobbiamo riuscire a vivere in pace in questo mondo irrequieto e cercare di non farci influenzare dagli eventi, dalle notizie. I problemi personali sono la prima causa

che turba la mente. I giovani spesso affrontano i problemi come se fossero irrisolvibili, ma se poi risolvono i problemi, la loro mente, ridiventa serena. La persona irrequieta vuole che il mondo intero lo sia e dice: "non lascerò che tutto si svolga così. Farò quel che posso". Ma così rischia di complicare ancora di più la situazione. Le persone irrequiete perdono la calma quando affrontano i problemi economici, l'aumento della vita. Un altro fattore che turba la pace è:

### **C. Contro la serenità dell'anima**

Il peccato disturba la pace interna. L'Ispirazione divina disse: "Non c'è pace, disse Gesù per i deboli" (Isacco 48 22) "I deboli sono come un mare mosso, che non si calma e le onde lanciano fango. Non c'è pace per i deboli. Il peccatore vive nell'angoscia che non gli dà pace, perché perde la pace prima e dopo il peccato, prima perché ci pensa e dopo perché ha paura di essere scoperto e di essere punito e di avere una cattiva reputazione". Dopo che Caino uccise suo fratello Abele disse: "Il mio crimine è più di quello che posso sopportare". (Genesi 4:13,14).

I fattori che disturbano la pace sono la lussuria, la mancanza di fede, la paura, l'invidia. Una persona che ha fede è sempre serena, il suo spirito è ricco di amore,

gioia, pace. La paura di essere giudicato turba il peccatore. A quelli che hanno la fede, Dio offre una speranza allegra. I peccatori pensando alla vita dopo la morte hanno paura, mentre una persona che ha fede è serena con Dio, un peccatore ha paura di parlare della morte, dell'eternità, della punizione, del pentimento, cerca di non pensare a queste cose, ma non ci riesce. Un altro fattore turba la pace in una coscienza sospettosa. Le persone così "se la prendono pure con i moscerini" (Matteo 23) immaginano il male dove non c'è, sono maliziose, e vivono nel dubbio, nel rimorso, nell'agitazione e nella paura.

# **CAPITOLO IV**

## **COME OTTENERE LA SERENITÀ**

1. L'amore della serenità
2. La serenità della natura
3. Serenità del cuore
4. Non essere tentate
5. Fede
6. Vivere con la gente serena
7. Gioia e allegria
8. Umiltà e gentilezza
9. Come ottenere la calma

Ci sono molti modi di raggiungere la serenità interna, il più importante di tutti è l'amore della serenità e la convinzione della sua importanza e dei suoi benefici.

## **1. Amore della serenità**

Non si può vivere sereni se non si è convinti che è l'unico modo di vivere bene, una volta convinti lo si diventa. Si deve essere convinti che non si risolvono i problemi con la forza, la rabbia, la disperazione, ma con la calma e la razionalità. Certe malattie non sono solo fisiche come il diabete, l'ulcera, l'alta pressione sanguigna e delle volte più che i dottori sono necessari gli psichiatri per guarire. Una persona irrequieta fa paura agli altri, li danneggia, oltre a fare del male a se stessa.

Bisogna essere convinti dei benefici della serenità e essere convinti che solo essendo sereni si risolvono i problemi, si hanno pensieri chiari.

## **2. La serenità della natura**

Si può raggiungere la serenità attraverso la natura è per questo che passeggiare nei parchi, nei giardini, in riva ai laghi rilassa molto i nervi. Certe persone possono, quando non lavorano, viaggiare, altre non potendolo fare decorano la casa con i fiori e molti colori che fanno pensare alla natura; altre hanno la possibilità di vivere in zone calme senza macchine, rumore, traffico e con molti alberi e piante.

È necessario limitare la costruzione delle case e lasciare più spazi verdi, più alberi e piante per permettere alla gente di andare a riposare, a rilassarsi nei parchi e a respirare aria fresca e pulita.

A quelli che non vivono in zone calme consigliano di andare in periferia quando hanno del tempo libero per rilassare i loro nervi, per dimenticare un po' i loro problemi e la loro responsabilità.

Ricordo di aver letto che Eisenhower quando era presidente degli Stati Uniti andava a passare la vacanza al lago e pescava. Riusciva a rilassarsi anche con tutte le sue responsabilità e in quella calma cercava la serenità dell'anima e la vitalità dei pensieri.

Se ricordiamo bene, Gesù portava spesso i suoi discepoli in posti isolati e il miracolo della moltiplicazione e del pane e del pesce avvenne in un posto isolato.

Qualcuno dovrebbe studiare il rapporto di Gesù con la natura.

## **I monasteri**

I preti del deserto vissero sempre in pace anche in un luogo così isolato, affrontando sempre tutti i loro problemi con una serenità estrema e dando sempre buoni consigli a chi ne aveva bisogno.

Hanno sempre creduto nella regola del monastero che dice "la pace del corpo porta serenità dell'anima". I monaci che ricercano una pace più grande di quella del monastero si isolano del tutto. Certi preti chiamano la vita del monastero "una vita nel silenzio".

I preti preferiscono la calma della notte alla confusione del giorno. Le loro preghiere nel silenzio della notte sono più profonde e sincere che alla luce del giorno. SantTshaq disse che la notte è fatta per la preghiera. Un cantico dice: "Dio sia lodato, servi di Dio che pregate nella notte nei monasteri, alzate le mani e lodate Dio". (Cantico 134).

Ricordo di aver scritto queste righe sul mio diario, quando stavo in montagna: "La pace della notte è come la musica e sussurri di segreti, il vento con dolcezza porta la melodia alle mie orecchie". Purtroppo molte città hanno rovinato la calma e la serenità della notte con locali notturni, discoteche.

Per questo nei monasteri si cerca la pace di Dio e si cerca di insegnare ai giovani la vera preghiera, la meditazione lontano dal rumore e dal falso divertimento, si cerca di insegnare a rivitalizzare la loro forza spirituale e a rafforzare i loro cuori.

Quelli che cercano la pace nei monasteri non devono disturbare quella degli altri. Non si deve andare ad un

monastero solo per visitare un posto nuovo o per ricevere la benedizione, ma raggiungere una pace spirituale per pregare, per meditare ed esaminare la propria anima.

È dunque meglio andarci soli che in gruppi che passano il loro tempo a parlare e a discutere disturbando la pace del Monastero.

### **3. La serenità del cuore**

Un cuore buono e sereno accetta molte cose e non pensa alle difficoltà, ma a come risolverle, usa la razionalità, la calma e i suoi pensieri riescono a trovare la soluzione, sennò lascia la soluzione a Dio, in cui ha fede. L'importante non è il problema, ma come affrontarlo e quanta importanza gli si dà.

Lasciate il problema sconvolgere la vostra vita o controllate la situazione? Qual è la vostra reazione di fronte al problema e qual è la vostra risposta interna e come reagite? Se uno è calmo affronta tutto con calma e vede tutto in modo più positivo.

L'interruzione che esiste tra noi e il problema dipende dai nostri sentimenti e dalla nostra serenità. Una persona irrequieta è sempre preoccupata, confusa, e vede tutto in modo negativo, è molto pessimista.



Con la calma si diventa immuni ai problemi, come se fossero microbi. Finché vivremo in questo mondo avremo problemi ed è dunque meglio saperli affrontare con la calma o almeno imparare a farlo. La serenità del cuore ci porta ad affrontare tutti i problemi materiali con calma. È importante anche vivere situazioni esterne serene per rimanere nella pace.

#### **4. Non essere tentato o provocato**

E' necessario imparare a controllare se stessi, la propria ira, le proprie parole, questo si fa con tanti sforzi ma porta moltissimi vantaggi.

Certe persone si alterano subito e questo si vede dalla voce, dall'espressione degli occhi, è consigliabile per tranquillizzarle interrompere la conversazione e dar loro ragione. Bisogna cercare di controllarsi, Gesù disse: *"Non lasciare il tuo cuore ad essere turbato e non temere"*. (Giov. 14:27).

Se lanci un sasso a una montagna non la farai certo tremare, ma se lo lanci su un vetro si rompe in mille pezzi, cerca di essere come la montagna e non come il vetro, vi voglio forti e resistenti come le montagne. Il fuoco nell'acqua si spegne ma nella paglia fa un incendio. Quale dei due sei, l'acqua o la paglia?

## **5. La Fede**

Una persona che ha fede non ha paura perché sa che non è sola e che Dio la protegge e l'ama.

Quelli che credono nell'aiuto di Dio e nella sua protezione vivono sereni, e sono molto ottimisti perché sanno che Dio cambierà le cose. Avere la fede è credere nelle parole del Signore, che si trovano nella Bibbia.

Visto che Dio vede e ama tutti perché perdere la calma? Solo la confusione, il dubbio, la mancanza di fede, la paura fanno perdere la pace interna che può essere ritrovata con la preghiera, che non ci fa sentire soli, perché ci fa sentire che la forza divina è con noi e ci rassicura.

## **6. Vivere con una persona serena**

Vivere con una persona serena aiuta, ma vivere con persona irrequieta può anche portare ad avere disturbi psicologici con paure, confusione e ansie, vivere con persone silenziose ci dà sicurezza, pace, anche dopo aver ricevuto notizie sconvolgenti.

Sanno come confortare, e aiutare a capire. Le persone serene vanno prese ad esempio si deve imparare ad essere sereni e calmi come loro, anche affrontando i problemi di tutti i giorni si impara come comportarsi in

tutto le situazioni, si impara ad avere pazienza. Le persone serene sono i migliori calmanti, anche i preti confessori lo sono, perché aiutano le anime a liberarsi dai loro peccati.

## **7. Gioia e felicità**

Una persona allegra sorridente felice fa rilassare quelli che la guardano, allontana la tensione, fa ricordare le parole della Bibbia: "C'è un momento per piangere e uno per ridere".

Ridere, essere felici, rilassarsi è necessario per dimenticare i problemi. È importante saper rispondere alle accuse, alle provocazioni con umanità per evitare di discutere. Una persona allegra è amata e rispettata da tutti ed è anche una persona serena e sa come aiutare le persone a diventare serene, sa usare le parole giuste.

Ci sono delle persone che anche prima di parlare fanno ridere, perché sono persone allegre e fanno divertire tutti. È bello iniziare una giornata con delle persone allegre. È molto più piacevole vedere una faccia sorridente e allegra che una depressa e triste.

## **8. Umiltà e gentilezza**

La persona serena è anche gentile, perché non spezza un ramo indebolito, non spegne una fiamma indebolita, non si arrabbia e non alza la voce.

La persona gentile non discute, non provoca e non è egoista (I Corinzi 13:9) non è cattiva (Matteo 5:39), non interrompe gli altri nelle conversazioni e non si altera mai. È una persona piacevole di natura, non s'impone, non sottomette gli altri e li fa sentire a proprio agio.

La persona gentile è tollerante, non insulta gli altri, non critica, non aggredisce e non è orgogliosa. È per queste ragioni che una persona serena è anche gentile. Cercate dunque di essere sia l'uno che l'altro.

Una persona gentile e serena è anche umile, non si vanta mai ed è sempre pronta a prendersi tutte le colpe senza offendere nessuno.

La persona umile vuole la benedizione di tutti e l'amore di tutti, accetta tutto senza difendersi o contraddire e dice sempre: "Ho peccato", così vive sempre in pace con tutti.

Essere troppo concentrati su se stessi fa perdere la pace interna, bisogna essere umili e altruisti, bisogna annullarsi e accettare di essere umiliati o non rispettati, sempre rimanendo calmi e sereni.

La persona serena vive nella calma, non come le persone che amano la confusione. L'umiltà contribuisce

ad essere sereni, la perdita dell'uno determina la perdita dell'altro.

## **9. Come ottenere la calma**

1. Abituarsi ad essere e a vivere nella serenità. Spostare i mobili e vivere dentro casa in silenzio.

2. Camminare con eleganza, senza correre, senza fare rumore con le scarpe come quelli la cui presenza si annuncia con il rumore che fanno.

3. Parlare a bassa voce, pronunciando bene le parole, senza alzare la voce. Usare parole serene che tranquillizzano chi ascolta, non dire parolacce.

Non mandare una lettera che hai scritto nella rabbia, calmati e rileggila cambiando ciò che c'è da cambiare.

5. Non affrettarti a fare cose sulle quali non hai ragionato a lungo.

6. Devi essere paziente in tutte le situazioni, la fretta è segno di mancanza di pace interna. Bisogna prendere tempo per parlare e pensare.

7. Non affaticarti troppo e riposati, è molto facile avere un esaurimento nervoso quando non c'è riposo ed è anche molto facile arrabbiarsi ed urlare quando si è in quello stato.

8. Approfitta dei periodi di digiuno per essere sereno. Nella Bibbia c'è scritto: "Dichiara un digiuno santo, chiama un'assemblea sacra" (Joe-le. 2:15), Ricordati che Gesù rimase 40 giorni digiuno nella calma della montagna. (Matteo. 4). Nel digiuno è necessaria la pace, la serenità e la calma.

9. Evita di fare uso di eccitanti e cerca di controllarti quando perdi la calma nei tuoi rapporti con gli altri. Uno dei preti disse: "Non frequentare persone che il tuo nemico usa per ferirti". Non essere provocato dalle parole degli altri e ascolta le parole dell'uomo saggio: "Non essere amico di chi è inquieto o di chi si arrabbia facilmente, sennò potresti diventarlo anche tu" (Prov. 22:24). Evita di frequentare luoghi troppo rumorosi.

10. Non aspettarti niente dagli altri, non idealizzare nessuno, cerca di non soffrire per colpa degli altri e sappi che la gente può essere buona o cattiva. Ricordati che l'uomo non è né Angelo e né Santo, ma è solo un essere umano.

11. Non rispondere alle provocazioni degli altri, mantieni sempre la calma, cerca sempre di spiegarti con la calma e ricordati di non discutere quando sei arrabbiato.


12. Non fare uso di droghe per raggiungere la calma, calmanti, sonniferi, alcool o narcotici perché questi non risolvono nessun problema. Cerca di risolvere i tuoi problemi ragionando con calma e ricordati che le droghe portano all'assuefazione e non se ne può più fare a meno.

Non cercare la calma diventando introverso, non è evitando di affrontare la vita che si diventa sereni e non si risolvono i problemi con la solitudine. Scappando di casa non si risolve il problema, perché ci sarà anche al tuo ritorno.

14. Non essere volgare e non usare mai la forza, nella Bibbia c'è scritto: "Non lasciare il male vincere, ma vinci il male con il bene" (Rom. 12:21).

15. Se i tuoi problemi ti preoccupano e senti che non hai più la forza per affrontarli non disperare, cerca aiuto e consiglio o altrimenti pensa alla soluzione con calma.

16. Spesso uno si può sentire frustrato e incapace di risolvere i suoi problemi, ma se ha fede e pensa che non è solo ritrova la pace interna.



## In questo libro

*In nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, unico Dio. Amen.*

Non v'è dubbio che l'umanità intera tende alla "Serenità":

- Pacatezza del carattere
- Serenità di cuore
- Pace dei sensi
- Autocontrollo dei propri nervi ed infine serena armonia della volontà e del pensiero.

Questo libro vi parla di tutto ciò: vi espone la bellezza della serenità, vi indica gli ostacoli che si frappongono ad essa e vi delinea, infine, i modi per conquistare la tranquillità dell'animo.

Questo libro è un piccolo dono a tutti coloro che amano e cercano serenità.