**IV. GIOIA E PACE**

222. **La spiritualità cristiana propone** **un modo alternativo** di intendere la qualità della vita, e incoraggia **uno stile di vita profetico e contemplativo**, capace di gioire profondamente senza essere ossessionati dal consumo. È importante accogliere un antico insegnamento, presente in diverse tradizioni religiose, e anche nella Bibbia.

**Si tratta della convinzione che “meno è di più”.**

Infatti il costante cumulo di possibilità di consumare distrae il cuore e impedisce di apprezzare ogni cosa e ogni momento.

Al contrario, **rendersi presenti serenamente davanti ad ogni realtà, per quanto piccola possa essere, ci apre molte più possibilità di comprensione e di realizzazione personale**.

La spiritualità cristiana propone **una crescita nella sobrietà e una capacità di godere con poc**o.

È un **ritorno alla semplicità** che ci permette di fermarci a gustare le piccole cose, di ringraziare delle possibilità che offre la vita senza attaccarci a ciò che abbiamo né rattristarci per ciò che non possediamo.

Questo richiede di evitare la dinamica del dominio e della mera accumulazione di piaceri.

223. **La sobrietà, vissuta con libertà e consapevolezza, è liberante**.

Non è meno vita, non è bassa intensità, ma tutto il contrario.

Infatti **quelli che gustano di più e vivono meglio ogni momento sono coloro che smettono di beccare qua e là**, cercando sempre quello che non hanno, e sperimentano ciò che significa

apprezzare ogni persona e ad ogni cosa, imparano a familiarizzare con le realtà più semplici e ne sanno godere.

In questo modo **riescono a ridurre i bisogni insoddisfatti e diminuiscono la stanchezza e l’ansia**. Si può aver bisogno di poco e vivere molto, soprattutto quando si è capaci di dare spazio ad altri piaceri e **si trova soddisfazione negli incontri fraterni, nel servizio, nel mettere a frutto i propri carismi, nella musica e nell’arte, nel contatto con la natura, nella preghiera**.

La felicità richiede di saper limitare alcune necessità che ci stordiscono, restando così disponibili per le molteplici possibilità che offre la vita.

224. **La sobrietà e l’umiltà non hanno goduto nell’ultimo secolo di una positiva considerazione**. Quando però si indebolisce in modo generalizzato l’esercizio di qualche virtù nella vita personale e sociale, ciò finisce col provocare molteplici squilibri, anche ambientali.

* **Per questo non basta più parlare solo dell’integrità degli ecosistemi.**
* **Bisogna avere il coraggio di parlare dell’integrità della vita umana, della necessità di promuovere e di coniugare tutti i grandi valori.**

La scomparsa dell’umiltà, in un essere umano eccessivamente entusiasmato dalla possibilità di dominare tutto senza alcun limite, può solo finire col nuocere alla società e all’ambiente.

**Non è facile maturare questa sana umiltà e una felice sobrietà** se diventiamo autonomi, se escludiamo dalla nostra vita Dio e il nostro io ne occupa il posto, se crediamo che sia la nostra soggettività a determinare ciò che è bene e ciò che è male.

225. **D’altra parte, nessuna persona può maturare in una felice sobrietà se non è in pace con sé stessa**.

1. E parte di un’adeguata comprensione della spiritualità consiste **nell’allargare la nostra comprensione della pace**, che è molto più dell’assenza di guerra.
2. La pace interiore delle persone è molto **legata alla cura dell’ecologia e al bene comune**, perché, autenticamente vissuta, si riflette in uno stile di vita equilibrato unito a **una capacità di stupore che conduce alla profondità della vita**.
3. **La natura è piena di parole d’amore**, ma come potremo ascoltarle in mezzo al rumore costante, alla distrazione permanente e ansiosa, o al culto dell’apparire?
4. Molte persone sperimentano un profondo squilibrio che le spinge a fare le cose a tutta velocità per sentirsi occupate, in una fretta costante che a sua volta le porta a travolgere tutto ciò che hanno intorno a sé. Questo incide sul modo in cui si tratta l’ambiente.
5. **Un’ecologia integrale richiede di dedicare un po’ di tempo per recuperare la serena armonia con il creato, per riflettere sul nostro stile di vita e i nostri ideali, per contemplare il Creatore, che vive tra di noi e in ciò che ci circonda, e la cui presenza «non deve essere costruita, ma scoperta e svelata**».[155]

226. **Stiamo parlando di un atteggiamento del cuore**, che vive tutto con serena attenzione, che sa rimanere pienamente presente davanti a qualcuno senza stare a pensare a ciò che viene dopo, che si consegna ad ogni momento come dono divino da vivere in pienezza.

**Gesù ci insegnava questo atteggiamento** quando ci invitava a **guardare i gigli del campo e gli uccelli del cielo**, o quando, alla presenza **di un uomo in ricerca, «fissò lo sguardo su di lui» e «lo amò»** (*Mc* 10,21). Lui sì che sapeva stare pienamente presente davanti ad ogni essere umano e davanti ad ogni creatura, e così ci ha mostrato una via per superare l’ansietà malata che ci rende superficiali, aggressivi e consumisti sfrenati.

227. Un’espressione di questo atteggiamento è **fermarsi a ringraziare Dio prima e dopo i pasti**. Propongo ai credenti che riprendano questa preziosa abitudine e la vivano con profondità. Tale momento della benedizione, anche se molto breve, ci ricorda il nostro dipendere da Dio per la vita, fortifica il nostro senso di gratitudine per i doni della creazione, è riconoscente verso quelli che con il loro lavoro forniscono questi beni, e rafforza la solidarietà con i più bisognosi.