

Elvira Ponterio



UOMO SAGGIO

INDICAZIONI PER DIVENTARE UNA PERSONA VIRTUOSA





Dedicato a chi non crede,
ma spera che ci sia una vita
oltre l'orizzonte visibile
e dedicato a Flavio con l'augurio
che non si spenga mai
la curiosità di conoscere
questo mirabile mondo visibile e invisibile



Se vuoi diventare una persona stimata e famosa per la sua saggezza devi agire in modo corretto, e non sarà sempre facile esserlo in questo mondo pieno di insidie e ambiguità. Per raggiungere uno stato di equilibrio, naturalmente ci si deve sforzare un po'. Ti troverai sempre di fronte a delle scelte da fare riguardo il modo di comportarsi nella vita.

È inutile precisare che possiamo scegliere di diventare saggi o possiamo lasciarci guidare dagli istinti anche in modo disordinato, senza osservare nessuna buona regola di comportamento. Il risultato ottenuto sarà, per *la legge di causa ed effetto*, una diretta conseguenza delle nostre azioni.

Possiamo condurre un'esistenza vissuta in modo superficiale o vissuta in profondità, cioè chiedendoci anche il significato della vita e cercando di conoscere la nostra misteriosa realtà interiore. Famosa è la frase che disse un antico filosofo greco di nome Socrate: *"Uomo : conosci te stesso"*, ed è una ricerca che suggerisce all'uomo di conoscersi, di operare quindi un cambiamento per migliorarsi.

E' infatti proprio questa ricerca che molto spesso alimenta l'entusiasmo di vivere. Diversamente potrebbe subentrare la noia di vivere.



Conoscersi, significa osservarsi in modo obiettivo, e spesso ci riusciamo analizzando gli effetti che le nostre parole e azioni hanno sugli altri. Potrai sperimentare nel corso della tua vita che tutte le esperienze gradualmente ti forgianno, proprio come un metallo viene trasformato nel crogiolo, dalla fiamma rovente. La forma che prenderai dipenderà unicamente dalle scelte che farai.

E anche se a volte si può sbagliare, sarai sempre in tempo a rimediare anche quando potrebbe sembrare impossibile farlo. Il bello della vita è proprio questo: puoi iniziare di nuovo da capo e imboccare una strada migliore. Ti dò perciò delle indicazioni che sono dei comportamenti etici, comuni a molte religioni o filosofie basate sull'amore e sul rispetto, o anche comportamenti dettati da un sano senso civico e morale. Sono conoscenze e indicazioni che servono anche a riflettere sulle mirabili potenzialità che la nostra *ESSENZA* possiede.

Si narra che, insieme al respiro, al battito del cuore e al calore del corpo, Dio donò ai primi esseri umani 3 doni importantissimi: *INTELLETTO*, *MEMORIA* e *VOLONTA'*. Sembra che queste facoltà dovessero servire a Dio per restare in comunicazione con noi e a noi per metterci in comunicazione con Lui.

Dovevano essere dunque utilizzate per un nobile scopo e non per scopi meschini, come molto spesso succede. Sono

infatti delle facoltà speciali, anche se, abituati ad averle, non facciamo più caso alla loro straordinarietà.

Credenti o non credenti in una Entità suprema, dobbiamo ammettere che sono delle facoltà veramente mirabili e singolari, oltre che degli strumenti preziosi da utilizzare per la nostra maturazione personale.

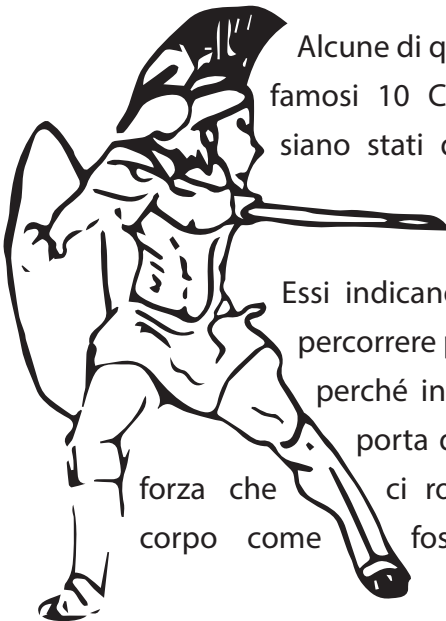
In special modo la Volontà è una forza di cui ancora non conosciamo tutte le potenzialità. È una forza da mantenere sempre vitale, per non lasciarsi sopraffare da tante piccole correnti di desideri che non sempre conducono a risvolti positivi. Il difficile sta nel rendersi conto quali siano i desideri che portano a buoni risultati e quelli invece che a lungo andare abbrutiscono.

Non sempre riusciamo a rendercene conto e ce ne accorgiamo solo quando ne vediamo le conseguenze. E poi dobbiamo fare doppio sforzo per rimediare, più di quanto ce ne vorrebbe a resistere nell'asseccarli.



Vorrei iniziare elencandoti quelle prime e fondamentali regole di comportamento da osservare, che gettano le basi per un modo di vivere prudente e virtuoso:

- * Onora il padre e la madre;
- * Non uccidere;
- * Non tradire;
- * Non rubare;
- * Non dire falsa testimonianza e non mormorare;
- * Non desiderare la roba degli altri;
- * Non desiderare il male del tuo prossimo;



Alcune di queste regole fanno parte di quei famosi 10 Comandamenti che si racconta siano stati dettati direttamente da Dio al Patriarca Mosè, un santo israelita.

Essi indicano una strada, la "Retta via" da percorrere per trovarsi in pace con se stessi, perché infatti fare del male al prossimo, porta dolore anche a noi: l'odio è una forza che ci rode dentro e lesiona anima e corpo come fosse una vera e propria malattia.

IV

La religione si occupa della tua salute spirituale, certo a volte qualche religioso esagera un po' imponendo una morale severissima, ma dobbiamo capire che sono uomini come noi, anche se questo non li autorizza a imporre le proprie regole.

Ma cercando di attingere al buono di queste regole, ecco di seguito quelle che nella religione Cattolica sono chiamate Virtù cardinali, perché sono considerate il *cardine* per diventare virtuosi.

Esse sono: prudenza, giustizia, forza e temperanza. Sono *qualità e forze* buone che, esercitate con costanza, nel tempo trasformano l'individuo in quella che si dice "una brava persona" e sono orientate anche verso la costruzione di una società più giusta e sana.

Sono delle *forze*, e in quanto tali possono essere gestite dalla nostra Volontà. Le possiamo dunque rafforzare, ma anche ignorare. In fondo la nostra volontà possiede quello che viene chiamato *libero arbitrio*, cioè la possibilità di agire liberamente, scegliendo di volta in volta il comportamento da tenere e dunque essere *artefici del nostro destino!*



La *prudenza* è la capacità di riflettere prima di parlare o di agire, e di valutare il modo e i mezzi adeguati per intervenire in una situazione: con questa forza si impara a giudicare quando è il momento giusto per compiere una determinata azione. La pratica della prudenza comporta il seguire almeno tre elementi essenziali, che sono: pensare in modo maturo, decidere saggiamente e agire per il bene. Tutto ciò suggerisce di riflettere continuamente sulle situazioni e sul nostro agire... possibilmente prima! 😊

La *giustizia* è la virtù che ci porta a dare a ciascuno ciò che gli è dovuto, compresi noi stessi. Ad esempio per giustizia, quando compriamo qualcosa paghiamo il suo valore; quando prendiamo qualcosa in prestito ci assumiamo il dovere di restituire. Ma riportato a noi stessi, ad esempio è giusto rispettare il prossimo nei suoi diritti, e la nostra persona, custodendo il corpo in salute. È giusto rispettare l'autorità dei genitori e viceversa è giusto che i genitori rispettino i bambini; è giusto rispettare l'ambiente naturale e non inquinarlo o sfruttarlo senza nessun criterio.

La *fortezza* è la virtù al contrario della debolezza. È la virtù che ci dota di sicurezza in tutto ciò che facciamo, soprattutto nelle difficoltà e nelle contrarietà, aiutandoci a vincere la paura. Ci dà sostegno e costanza nella ricerca del bene. È quella virtù che ci dà la forza di lottare per il bene difficile, cioè per quegli obiettivi o principi nobili che

richiedono sforzo. La fortezza non è solo una virtù da eroi: è in ogni scelta che compiamo nella nostra vita quotidiana.

La *temperanza* è la virtù morale che modera l'attrazione per i piaceri e cerca l'equilibrio nell'utilizzo dei beni temporali: cibo, bevande, sonno, divertimento, sesso, comfort...

La temperanza ci insegna che per l'uso di ogni bene esistono un tempo giusto e una quantità adeguata. Chi possiede questa virtù ha il dominio della volontà sugli istinti: i suoi desideri non superano i limiti dell'onestà. È chiamata anche "moderazione" o "sobrietà". L'uomo temperante è colui che è padrone di se stesso; colui nel quale le passioni non prendono il sopravvento sulla ragione, sulla volontà, e anche sul cuore.

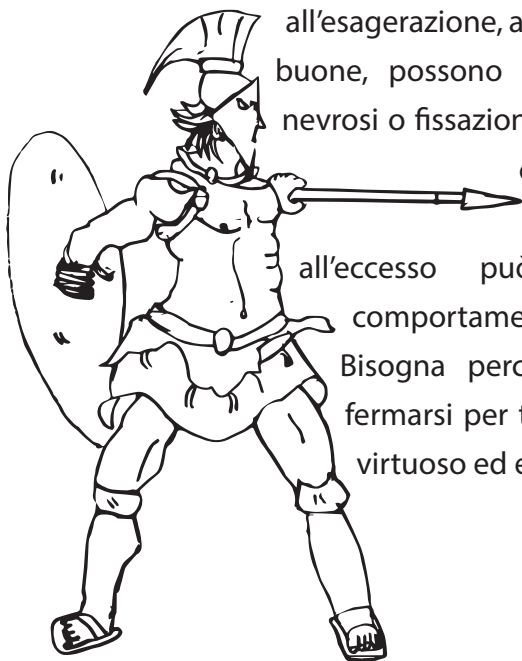
Queste forze crescono per mezzo dell'educazione e vanno mantenute in equilibrio, perché portate

all'esagerazione, anche loro, per quanto forze buone, possono diventare vere e proprie nevrosi o fissazioni, e trasformarsi nell'esatto contrario. Ad esempio un

senso di giustizia portato

all'eccesso può trasformarsi in un comportamento ingiusto e dannoso.

Bisogna perciò capire i limiti in cui fermarsi per tenere un comportamento virtuoso ed equilibrato.



Sviluppando queste importanti virtù nel modo giusto saremo sulla buona strada per acquisire la saggezza. Esse si rafforzano quando ci applichiamo con buona volontà a vincere in noi stessi quelle forze che vorrebbero la nostra persona a crogiolarsi nel vivere pigramente e disordinatamente.

A volte è necessario, e può risultare anche poco piacevole, conoscere il nostro proprio carattere osservandoci in maniera obiettiva. Di solito un *orgoglio* e un *amor proprio* distorti, possono essere un ostacolo molto tenace da superare per poter correggere qualche eventuale nostro difetto di comportamento. L'importante è avere l'*umiltà* di riconoscere i propri errori.

La vita può essere meravigliosa se condotta saggiamente; piena di meraviglie da conoscere. La Natura e noi stessi siamo un giardino pieno di fiori profumati da cogliere, per inebriarci di sano piacere in pace col mondo.

Per viaggiare leggeri dobbiamo liberarci da tutto ciò che appesantisce la nostra umanità.

È bene perciò che tu sappia anche che esistono delle forze negative, i *vizi capitali* di seguito elencati, che sono dei comportamenti che portati all'eccesso, nel tempo corrompono l'animo umano e possono svuotarlo di tutte le virtù.



Da questi sette *vizi capitali* possono sorgere tutti gli altri mali. Essi sono: superbia, invidia, lussuria, ingordigia, accidia, ira, avarizia.

La *superbia* si manifesta considerandosi superiore agli altri, che perciò vengono giudicati inferiori a sé e disprezzati. Chi è superbo esige dal prossimo il riconoscimento della propria superiorità. I vizi derivanti dalla superbia sono: *vanità, manie di grandezza, pregiudizio, onnipotenza e utilizzo del potere per sottomettere gli altri.*

L'*invidia* è la tristezza che nasce nell'uomo nel constatare che altri individui hanno qualità o cose che lui non possiede. Essa nasce dalla miseria interiore del paragonarsi agli altri, giudicandoli negativamente per quello che sono o hanno. L'invidioso è felice quando agli altri la vita va male o perdono quei beni che li rendono speciali agli occhi degli altri. I vizi derivati dall'invidia sono: *gelosia, malaugurio, confronto e auto giudizio negativo dal confronto.*

La *lussuria* è la perdita di sé stessi nel piacere sessuale. Si esprime nell'atto sessuale fine a sé stesso, senza provare amore per l'altro. Il sesso per il lussurioso diviene solo un mezzo



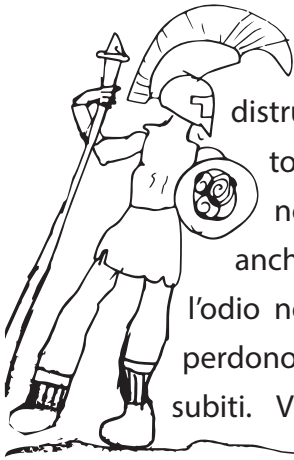
del suo piacere personale. Il lussurioso dunque salta di persona in persona per continuare a provare un piacere insaziabile che si scarica ad ogni orgasmo. Il sesso intriso d'amore è invece cosa sublime e alta, poiché sposa gli innamorati che lo praticano attraverso l'unione fisica esaltando il sentimento. Vizi derivati dalla lussuria sono: *cecità nell'accogliere l'altro offuscata dal desiderio sessuale, svuotamento interiore, insaziabilità.*

L'*ingordigia* è l'insaziabilità non solo del cibo, ma di qualsiasi cosa: dei pensieri, dei vizi, delle emozioni e dell'accumulare con qualsiasi mezzo. Una mente sempre carica di pensieri che non sta mai ferma e nella quale l'uomo si rifugia per non lavorare su di sé. Vizi derivati sono: *cupidigia, spreco, avidità, elucubrazioni mentali.*

L'*accidia* è il rifiuto del vivere e si manifesta come una



noia e inerzia costante nel praticare qualsiasi tipo di opera o azione. E' un vizio che blocca ogni tipo di attività, che detesta la dinamicità della vita e vorrebbe che tutto esistesse inerme senza gioie e sofferenze. Vizi derivati dall'*accidia*: *meccanicità dell'esistenza, scarsa apertura al nuovo, immobilismo, noia.*



L'*ira* è una rabbia animalesca e irrefrenabile che acceca la mente, svuota il cuore e distrugge tutto ciò che ha di fronte in nome di un torto subito. L'*ira* acceca la ragione e si nutre non solo degli istinti animali dell'uomo, ma anche dei pensieri e dei sentimenti, portando l'odio nel cuore. L'unico antidoto dell'*ira* rimane il perdono, il perdonare sé stessi e gli altri per i torti subiti. Vizi derivati dall'*ira*: *iracondia, cattiveria, violenza, rabbia, frustrazione.*

L'*avarizia* consiste nell'identificare sé stessi nei beni materiali a tal punto da non volersene separare. In poco tempo l'avarò è vittima della sua stessa prigione d'oro, dalla quale non ne sa uscire eliminando qualsiasi persona che possa in qualche modo intaccare il suo tesoro. Vizi derivati dall'*avarizia*: *attaccamento e gelosia morbosa da possesso, avidità.*

Ricordati che è il desiderio quella forza che ha il potere di trasformare la persona: se è desiderio di cose positive, ci si trasforma positivamente; se è desiderio di passioni veniamo travolti da correnti negative.

Queste inclinazioni profonde dell'animo umano, possono trasformarsi in energia negativa quando vengono portate all'eccesso o mal utilizzate. Ad esempio grazie al sentimento dell'*ira* a volte troviamo la forza di ribellarci a qualche ingiustizia, ma non dobbiamo diventare, però, delle persone sempre rabbiose.

Oppure desiderare di riposarci non può essere definito

pigrizia, ma lo diventa se vogliamo stare sempre inattivi perché non abbiamo voglia di lavorare. Così come desiderare di avere una relazione con una persona non è lussuria, ma naturale attrazione. Diventa un eccesso quando compulsivamente cambiamo partner.

Ad esempio se amiamo il buon cibo non siamo golosi, ma lo diventiamo se ingurgitiamo tanto di quel cibo da diventare obesi. Se desideriamo dei beni materiali, non siamo avidi, ma lo diventiamo quando la nostra voglia di possedere è eccessiva fino a mancare di rispetto a chi non ne ha.

Per *passioni* non si intende significare ciò che ci appassiona, (uno sport, una lettura, l'arte, un lavoro entusiasmante ecc.), ma solo quello che può trasformarsi in un sentimento che ci imprigiona, ci tiene legati in modo negativo e limita un lieto vivere, in armonia con sé stessi e con gli altri.

La Temperanza serve proprio a trovare un equilibrio nei nostri comportamenti.



VIII

Ora conosci il necessario per tenere un buon comportamento. Certo ci sarebbe ancora molto da dire, ma se sarai un buon osservatore di te stesso, lo potrai scoprire agevolmente.

Però vorrei aggiungere ancora delle virtù che non è facile raggiungere, e si dice, nella religione Cattolica, che questi sono dei doni che è possibile avere solo dallo Spirito Divino: *sapienza, intelletto, consiglio, forza, scienza, pietà, timore di Dio.*

Queste *forze*, di cui non approfondisco qui il significato, si ricevono quando si intraprende un cammino spirituale, cioè non occupandosi solo della propria dimensione umana, ma inoltrandosi nella dimensione soprannaturale. Le stesse virtù possono esserci a livello umano, ma quando si ricevono dallo Spirito supremo sono più perfette.

Vorrei concludere questa piccola guida di "*pronto soccorso*" utile nei momenti di difficoltà con una massima per vivere pienamente la vita: "Fai agli altri ciò che vorresti essere fatto a te". Basterebbe seguire questa regola e avremmo tutte le indicazioni per il nostro agire.

Buon cammino!

Il libretto "UOMO SAGGIO" nasce grazie al contributo
della FONDAZIONE PAOLO PONTERIO DI BORGIA (CZ)

Il disegno in copertina è stato realizzato da
Flavio Quagliato Ponterio

I disegni all'interno del libretto sono stati creati
dai bambini del Catechismo
della Parrocchia di Santa Maria della Roccella - Borgia (CZ)

Grafica di Alessandro Corrado

Finito di stampare presso
Grafiche Trapasso - Catanzaro
Marzo 2022