

Non fatevi rubare la vita

Difendere il tempo, riscoprire sé stessi

In un'epoca frenetica, fatta di doveri che si moltiplicano, di messaggi continui e richieste senza tregua, ci si dimentica troppo spesso della cosa più preziosa che abbiamo: il tempo!

Ce lo ricorda con una lucidità straordinaria Lucio Anneo Seneca, filosofo romano del I secolo dopo Cristo, nel suo trattato *De "Brevitate vitae"* (Sulla brevità della vita).

Le sue parole, pronunciate oltre duemila anni fa, sembrano scritte per il nostro tempo:

“Gli uomini non permettono ad alcuno di occupare i loro poteri, ma permettono che si entri nella loro vita... e si diventi padroni di essa.”

In effetti, siamo gelosi dei beni materiali, ma spesso incredibilmente generosi — o distratti — nel lasciare che gli altri occupino le nostre giornate, prosciughino le nostre energie, consumino la nostra attenzione. Famiglia, lavoro, relazioni, obblighi sociali: tutto si affolla e ci chiede qualcosa. Ma quanto, di tutto questo, è scelto e quanto è subito? Quanto di quello che facciamo appartiene davvero a noi, e quanto è una risposta automatica a ciò che gli altri si aspettano?

Seneca ci invita a una riflessione profonda:

“Se ti rendi conto di quanto tempo ti è stato sottratto dagli altri senza che te ne accorgessi, del tempo che hai perso nell'inutile dolore, nella sciocca allegria, o in un'avarizia insaziabile, nel frivolo conversare... allora capirai che muori prematuramente.

”Parole dure, certo, ma vere. E preziose.

Viviamo, spesso, come se avessimo una riserva infinita di giorni davanti a noi. Rimandiamo ciò che conta, convinti che ci sarà tempo. E invece ogni giornata potrebbe essere l'ultima. Ogni ora che regaliamo senza consapevolezza è un'ora in meno per ciò che davvero ci potrebbe far sentire più vivi: una passione, un'idea, un prezioso momento di silenzio, un gesto autentico.

Per questo, la domanda che oggi andrebbe posta con sincerità è: “Quanta parte della mia giornata è stata davvero mia?” Non per egoismo, ma per rispetto verso se stessi. Ritagliare spazi personali, proteggere la propria quiete mentale, imparare a dire “no” quando serve, non è un atto di fuga: è un atto di salute, di dignità, di libertà.

Chi legge questo giornale, chi si ritrova in queste righe, forse ha già vissuto la sensazione di arrivare a fine giornata senza sapere dove sia andato il proprio prezioso tempo. Oppure si sente “ingabbiato” da ruoli, aspettative, obblighi. Ma non è mai troppo tardi per cambiare... Anche un solo nostro piccolo gesto consapevole può diventare un seme di trasformazione.

Seneca ci invita a vivere come se ogni giorno potesse essere l'ultimo, ma a desiderare ogni cosa con l'entusiasmo di chi pensa di avere ancora tutto davanti. Non è facile, ma è necessario. Perché non si può “restare vivi” se si è sempre al servizio del mondo, senza mai sostenere prima se stessi. Un po' come quando in aereo si percepisce una, preoccupante, forte turbolenza, per primi dobbiamo salvare noi stessi con mascherina d'ossigeno per poi provare a salvare i compagni di sventura.

La vita non va regalata: va protetta. Il tempo, il corpo, la nostra stessa anima sono il tempio più sacro che possediamo. E come ogni cosa preziosa, vanno custoditi con amore, non strapazzati, non sciupati, non concessi a profusione, nemmeno a chi talvolta li merita. Perché anche ciò che è giusto dare deve avere un limite, se non vogliamo perderci noi. Il tempo e l'equilibrio della nostra psiche e del nostro corpo, è l'unica vera ricchezza che possediamo. Sicuramente è più facile “a dire che a farsi”, ma dobbiamo impegnarci, almeno rifletterci spesso su

questa anomalia. Gesù disse: “Ama il prossimo tuo COME te stesso, NON disse...amalo PIU’ di te stesso!”Non lasciamoci rubare la vita.

S.S.C. ~ AI

