

# 'buona vita', il nuovo libro di papa Francesco

*"buona vita"*

*il manifesto di papa  
Francesco per risvegliarsi  
alla vita, a ogni età*



*il nuovo libro di papa Francesco: Buona Vita. Tu sei una meraviglia (ed. Libreria Pienogiorno, 240 pagg., 15,90 euro), pubblicato in collaborazione con Libreria Editrice Vaticana*

***Buona Vita è il manifesto di Papa Francesco per risvegliarsi alla vita, a ogni età. Il senso del libro è riassumibile in 15 regole per una Buona Vita indicate dal santo padre***



1 – Pensa, lì dove Dio ti ha seminato, spera! **Sempre spera.**

2 – Gesù ci ha consegnato **una luce che brilla** nelle tenebre: difendila, proteggila. Quell'unico lume è la ricchezza più grande affidata alla tua vita.

3 – Non arrenderti alla notte. Ricorda che il primo nemico da sottomettere non è fuori ma dentro di te. Pertanto, non concedere spazio ai pensieri amari, oscuri. Questo mondo è il primo miracolo che Dio ha fatto, e ha **15 regole per una buona vita** messo nelle nostre mani la grazia di nuovi prodigi. Fede e speranza procedono insieme.

4 – Coltiva ideali. **Vivi per qualcosa che supera l'uomo.** E se un giorno questi ideali ti dovessero chiedere un conto salato da pagare, non smettere mai di portarli nel tuo cuore. La fedeltà ottiene tutto.

5 – Credi all'esistenza delle **verità più alte e più belle.** Confida in Dio Creatore, nello Spirito Santo che muove tutto verso il bene, nell'abbraccio di Cristo che attende ogni uomo alla fine della sua esistenza. Credi, Lui ti aspetta. Il mondo cammina grazie allo sguardo di tanti uomini che hanno aperto brecce, che hanno costruito ponti, che hanno sognato e creduto; anche quando intorno a sé sentivano parole di derisione.

6 – Non pensare mai che la lotta che conduci quaggiù sia inutile. Alla fine dell'esistenza non ci aspetta il naufragio: in noi palpita **un seme di assoluto.** Dio non delude. Se ha posto una speranza nei nostri cuori, non la vuole stroncare

con continue frustrazioni. Tutto nasce per fiorire in un'eterna primavera. Anche noi. Dio ci ha fatti per fiorire. Ricordo la poesia del grande poeta greco Nikos Kazantzakis intitolata *Il mandorlo*: «La quercia chiese al mandorlo: / Parlami di Dio. / E il mandorlo fiorì».

7 – Ovunque tu sia, costruisci! Se sei caduto, alzati! **Non restare mai a terra**, alzati, lasciati aiutare per tornare in piedi. Se sei seduto, mettiti in cammino! Se la noia ti paralizza, scacciala con le opere di bene! Se ti senti vuoto o demoralizzato, chiedi che lo Spirito Santo possa nuovamente riempire il tuo nulla.

8 – Opera la pace in mezzo agli uomini. **E non ascoltare la voce di chi sparge odio e divisioni**. Non ascoltare queste voci. Gli esseri umani, per quanto siano diversi gli uni dagli altri, sono stati creati per vivere insieme. Nei contrasti, pazienza: un giorno scoprirai che ognuno è depositario di un frammento di verità.

9 – Ama le persone. Amale a una a una. Rispetta il cammino di tutti, lineare o travagliato che sia, perché ognuno ha la propria storia da raccontare. Ciascuno di noi ha una storia unica e insostituibile. Ogni bambino che nasce è la promessa di una vita che ancora una volta si dimostra più forte della morte. **Ogni amore che sorge** è una potenza di trasformazione che anela alla felicità.

10 – E soprattutto, **sogna!** Non avere paura di sognare. Sogna! **Sogna un mondo che ancora non si vede**, ma che di certo arriverà. La forza della nostra speranza è credere a una creazione che si estende fino al suo compimento definitivo, quando Dio sarà tutto in tutti. Gli uomini capaci di immaginazione hanno regalato all'umanità scoperte scientifiche e tecnologiche. Hanno solcato gli oceani, hanno calcato terre che nessuno aveva calpestato mai. Gli uomini e le donne che hanno coltivato speranze sono anche quelli che hanno vinto la schiavitù, e portato migliori condizioni di vita per tutti.

Pensa a questi uomini e a queste donne.

11 – Sii responsabile di questo mondo e della vita di ogni uomo. Pensa che ogni ingiustizia contro un povero è una ferita aperta, e sminuisce la tua stessa dignità. La vita non cessa con la tua esistenza, e in questo mondo verranno altre generazioni che succederanno alla nostra, e tante altre ancora. Ogni giorno domanda a Dio il **dono del coraggio**. Ricordati che Gesù ha vinto per noi la paura. Lui ha vinto la paura! La nostra nemica più infida non può nulla contro la fede.

12 – E quando ti troverai impaurito davanti a qualche difficoltà della vita, ricordati che tu non vivi solo per te stesso. Nel Battesimo la tua vita è già stata immersa nel mistero della Trinità e tu appartieni a Gesù. E se un giorno ti prendesse lo spavento, o tu pensassi che il male è troppo grande per essere sfidato, pensa semplicemente che Gesù vive in te. Ed è Lui che, attraverso di te, con la sua mitezza vuole sottomettere tutti i nemici dell'uomo: **il peccato, l'odio, il crimine, la violenza**.

13 – Abbi sempre il coraggio della verità. Però ricordati: non sei superiore a nessuno. Ricordati di questo: **non sei superiore a nessuno**. Se tu fossi rimasto anche l'ultimo a credere nella verità, non rifuggire per questo dalla compagnia degli uomini. Anche se tu vivessi nel silenzio di un eremo, porta nel cuore le sofferenze di ogni creatura. Sei cristiano, e nella preghiera tutto riconsegni a Dio.

14 – **Se sbagli, rialzati**. Nulla è più umano che commettere errori. Ma quegli stessi errori non devono diventare per te una prigione. Non rimanere ingabbiato nei tuoi sbagli. Il Figlio di Dio è venuto non per i sani, ma per i malati: quindi è venuto anche per te. E se sbaglierai ancora in futuro, non temere, rialzati! Sai perché? Perché Dio è tuo amico.

15 – Se ti colpisce l'amarrezza, credi fermamente in tutte le persone che ancora **operano per il bene**. Nella loro umiltà c'è il seme di un mondo nuovo. Frequenta le persone che hanno

custodito il cuore come quello di un bambino. Impara dalla meraviglia, coltiva lo stupore. **Vivi, ama, sogna, credi.** E, con la grazia Dio, non disperare mai.