

# Decalogo

per vivere bene questo tempo doloroso del coronavirus  
e per non sprecare questa crisi locale e globale



1. **Riappropriamoci della resilienza per poter superare l'evento traumatico.** Siamo obbligati a non uscire di casa come lotta contro il coronavirus. Facciamo nostro l'imperativo #iostocasa come un'occasione che ci aiuta a conoscere meglio la nostra abitazione. Rendiamola un luogo sano, bello e accogliente per noi e per i nostri familiari. Riorganizziamo la nostra vita casalinga di fronte alla difficoltà.
2. **Rinunciamo alle relazioni umane per riscoprirne la ricchezza.** Siamo costretti ad astenerci dalle relazioni sociali per proteggerci dal pericolo dell'infezione. Viviamola come un'esperienza importante per capire quanto le relazioni ci mancano e quanto sono essenziali per la vita, in modo da farle diventare la nostra felice compagna del vivere per l'oggi e per il domani.
3. **Fermiamoci per poter rinascere.** Finalmente qualcosa ci ha bloccati spezzando i ritmi di vita sempre più veloci e sempre più disumani. Recuperiamo il silenzio perduto come dimensione terapeutica per il benessere psico-fisico e spirituale. Viviamo il riposo anche come momento di contemplazione, per riscoprire le priorità del ben vivere e la piramide dei valori.
4. **Viviamo una sobrietà felice per capire le priorità della vita.** Questo tempo del Covid 19 ci obbliga a fare a meno di tante cose che non sono di prima necessità. È un meno per un di più. Separiamo ciò che è davvero importante da ciò che non lo è. Vestiamoci delle cose essenziali, utilizziamo quando serve quelle utili e liberiamoci da quelle superflue e inique.
5. **Mettiamo in moto la creatività per scandire bene il tempo quotidiano.** All'improvviso ci siamo trovati con tanto tempo a disposizione. Cerchiamo di valorizzarlo diventando creativi mediante il fai da te di vari lavori, l'auto-produzione del cibo e la costruzione di opere nel campo artistico, musicale e letterario. Sprigioniamo creatività e condividiamo le nostre creazioni.
6. **Non sprechiamo questa crisi ma valorizziamo il *carpe diem*.** Ogni crisi anche la più dura può portare qualcosa di buono e di rivoluzionario. Viviamo l'attimo presente come una grande opportunità di cambiamento raccogliendo gli insegnamenti che possono generare una nuova umanità e un nuovo mondo. Ricordiamoci che il seme deve morire per dare frutto.
7. **Abbracciamo il mondo dalla finestra della nostra casa.** Anche se siamo in casa da soli, non sentiamoci abbandonati. Affacciamoci al balcone per scambiare un saluto a distanza con i vicini. Usiamo le tecnologie di comunicazione per sentire un familiare o un amico, oppure per incontrarci virtualmente. Manifestiamo la nostra vicinanza e solidarietà a distanza.
8. **Riscopriamo la lentezza per la crescita umana.** Il Covid 19 ci costringe a rallentare e ci fa vivere una *slow life*. Viviamo con lentezza e smettiamo di correre, di affannarci e di riempirci di stress. Riscopriamo la lentezza come modo felice di vivere perché ci aiuta a gustare ogni attimo, ad apprezzare anche il più piccolo avvenimento. Ricordiamoci! Madre terra ci insegna che tra semina e raccolto ci vuole anche molto tempo.
9. **Informiamoci meglio per non essere vittime delle *fake news*.** Il coronavirus ci porge tempo prezioso per leggere e per studiare. Impegniamoci nella lettura e cerchiamo un'informazione vera, libera e giusta. Partecipiamo alle campagne *online* per promuovere giustizia sociale in questo nostro mondo malato. Condividiamo, via sms, e-mail e whatsapp, pensieri, letture e ricerche che ci aiutano a superare la tempesta per entrare in una nuova realtà da persone mature.
10. **Affidiamoci ad una Mano invisibile che non ci fa sentire soli.** Questa situazione drammatica ci fa sentire fragili, perduti e forse anche disperati. Condividiamo lettere, messaggi e video che manifestano la solidarietà di tanta gente e anche di tanti popoli. Crediamo che siamo parte di Madre Terra, dove tutto è collegato e connesso. Affidiamoci al Dio di Gesù Cristo che mai ci lascia soli, anzi nei momenti più duri ci porta addirittura in braccio. Riscopriamo questa grande relazione cosmica che ci toglie ogni paura e ci riempie di energia per un nuovo inizio.

Adriano Sella

(blog: [www.contemplazionemissione.org](http://www.contemplazionemissione.org))