



Meditazioni semplici sul lavoro Simple considerations about work

Vincenzo Liguori

Ho deciso di trattare l'argomento lavoro, ma sto incontrando molte difficoltà. Mi chiedo cosa potrebbe essere più utile: parlare del lavoro? indurre una riflessione su di esso? attivare il lettore perché esplori l'argomento da sé e tragga le proprie conclusioni?

Scelgo quest'ultima strada.

Che attività svolgi, lettore? Qual'è il tuo lavoro? Come lavori? Con che atteggiamento? Sei soddisfatto?

Assagioli riporta questa frase: "permeate di gioia ogni vostra occupazione". È così per te? Se non lo è, come mai? La tua lampada si spegne, il cuore s'indurisce, i pensieri diventano pesanti? Sosta un momento. Ascolta! Scrivi il tuo dolore e la tua rabbia, la tua disperazione. Usa parole forti per esprimerti...

Ora rispondi: è necessario soffrire? desidero soffrire? voglio soffrire?... Prova a fare qualcosa per te. Rasserena il tuo volto, aiutati con le mani, toccalo con affetto e tenerezza. Scrivi parole incoraggianti rivolte a te. Scegli di fare almeno una cosa che

have decided to discuss the subject of work, but I am coming across many difficulties. I ask myself what could be most useful: to speak about work? To make you think about it? To stimulate the reader so that he/she should explore the subject by him/herself and draw his/her own conclusions?

I choose this last solution.

What is your job, reader? How do you work? With what attitude?

Are you satisfied?

Assagioli states: "Do all your work with great joy". Is it like that for you? If it isn't, how come?

Your light becomes dim, your heart hardens, your thoughts are weighed down? Take a pause. Listen! Write about your suffering and your anger, your desperation. Use strong words to express yourself.

Now answer this: is it necessary to suffer? Do I wish to suffer? Do I want to suffer?... Try to do something for yourself.

DALL'INDIVIDUO AI GRUPPI FROM INDIVIDUAL TO GROUPS

ti fa piacere. Porta con te mentre lavori un oggetto a te caro.

Decidi - affermalo a voce alta - che meriti di essere felice e accetta di poterlo essere ora, nonostante tutto (specifica questo tutto). "Ho il diritto di essere felice nonostante...".

Se non puoi fare questo, allora chiedi a qualcuno di aiutarti. Non restare solo. Fatti aiutare a sviluppare le capacità e qualità che ti permettono di vivere meglio.

Quando il tuo essere torna e la tua personalità si fa più sana e forte, allora esprimiti in qualunque cosa fai, esprimiti al meglio, con intelligenza, con amore, con potenza.

Sappi che se questa è la tua intenzione (lo voglio), essa si realizza, oltre tutti gli ostacoli, i difetti, le immaturità, le sfortune.

Lavora bene, perchè solo lavorando bene, rispetti te. Porta nel lavoro le tue migliori qualità di azione, di sentimento, di pensiero. Sii vero e giusto...e scopri che sei allora in pace con te e che questa pace dura.

Se appartieni a coloro che amano il loro lavoro e sono soddisfatti di esso, metti a servizio questa tua condizione. Prova a fare qualcosa di assolutamente gratuito per altri o meglio ancora insegna ad altri, trasmetti la tua competenza e rendi gli altri abili, siano essi i tuoi figli o il tuo generico prossimo.

Raccoglierai i frutti di questa apertura e ti muoverai più rapidamente verso la realizzazione del Sè, meta del nostro cammino. Insieme.



Possiamo considerare il lavoro come uno dei campi di espressione del nostro essere. La qualità e finalità di questa espressione dipende dal nostro livello di coscienza. Se sono identificato col lavoro - io sono un *lavoratore* -, il rapporto soggetto-oggetto è capovolto, il lavoro sovrasta la mia identità come importanza, mi piaccia o non mi piaccia, sono passivo rispetto ad esso, lo subisco e in ultima analisi sperimento malessere. Se "lavoratore" è solo una manifestazione dell'io sono - *io sono*: un lavoratore -, che si può anche esprimere con - io ho un lavoro -, allora soggetto e oggetto hanno il loro giusto posto, il lavoro è campo di espressione dell'essere, è un mezzo e non un fine, diventa utile ai fini dell'essere e non viceversa.

Che cosa significa questo discorso? Che la cosa importante è riscoprire il soggetto, diventare attivi e volitivi nella propria vita e i mezzi allora serviranno i fini, gli oggetti il soggetto, la materia lo spirito. "Cercate prima il regno di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta" (Mt. 6,33).

□

Brighten up, help yourself with your hands, touch your face delicately and fondly. Write down encouraging words addressed to yourself. Decide to do at least one thing that you enjoy doing. While you work, keep an object that you are attached to next to you.

Decide - assert it out loud - that you deserve to be happy, and accept that you can be happy in this moment notwithstanding everything (specify what "everything" is): "I have the right to be happy notwithstanding...".

If you cannot manage to do this, then ask someone to help you.

Do not stay alone, get someone to help you develop the capacities and the qualities that enable you to live better.

Once you have recovered your being and your personality is sounder and stronger, express your real self in everything you do, express it with intelligence, with love, with energy.

You must know that if this is your intention (I want it), it will come true over all the obstacles, defects, immaturity, misfortunes.

Work well, because only working well will you respect yourself.

Put into your work as much action, feeling, and thought as you can. Be genuine, and fair... and you will find out that you are at peace with yourself, and that this peace lasts.

If you belong to those who love their work and are satisfied with it, use this condition of yours in a profitable way.

Try to do something absolutely gratuitous for other people,

or, even better, teach other people, transmit your competence, get them to be as able as you are, whether they are your children or your neighbours. Also you will gain from this and you will achieve the realization of your self much quicker, which is the purpose of our going ahead; together.

We can consider work as one of the fields in which we

express our being. The quality and the finality of this expressing ourselves depends on our consciousness. If I identify myself in my work - I am a *worker* - the relationship subject-object is turned upside down, work dominates my identity, and whether I like it or not, I am passive in front of it, I endure it, and, all things considered, I feel an uneasiness.

If "worker" is just an expression of the I "am" - / *am*: a worker -, that can also be defined by the sentence "I have a job", then subject and object are in their right place, work is a field in which we express our being, it is a means, and not an end, it becomes useful for the purpose of being and not viceversa.

What does all this mean? It means that the most important thing is to rediscover the subject, to become active and strong willed in one's own life and then the means will lead towards the end, the object will lead towards the subject, the material will lead towards the spiritual. "First look for God's kingdom, and all these things will be given to you in addition" (Matthew 6,33).

□