Per riflettere…

La gioia nasce dall'armonia

Il vangelo di questa domenica ci presenta tre parabole: la pecora perduta, la dramma perduta e il figlio perduto, meglio conosciuta come il figliol prodigo. Commenteremo solamente le prime due (visto che negli altri anni più volte abbiamo commentato il figliol prodigo!).

Tutte e tre hanno la stessa struttura: 1. Si ha qualcosa; 2. Lo si perde; 3. Lo si ritrova; 4. Si fa festa e si fa festa con gli amici (o i cari).

15,1 SI AVVICINAVANO A LUI TUTTI I PUBBLICANI E I PECCATORI PER ASCOLTARLO.

❒ **SI AVVICINAVANO A LUI TUTTI I PUBBLICANI E I PECCATORI PER ASCOLTARLO**=uno pensa: "Beh, saranno contente le autorità religiose che uno come Gesù riesca ad attirare gli ultimi, i lontani". E, invece, no. Perché i farisei e gli scribi "mormorano", cioè giudicano e disprezzano il comportamento di Gesù. E osservate: lo odiano così tanto che neppure lo nominano, ma dicono: "Costui". Ed è proprio "per loro" che Gesù dice queste parabole.

I farisei e gli scribi erano la "crema" spirituale del popolo. Attraverso preghiere, sacrifici, offerte e una vita irreprensibile (cioè seguendo tutte le norme religiose, anche le più piccole) si ritenevano santi e migliori degli altri. Solo che così facendo si separavano dagli altri, che consideravano "gentaglia", peccatori.

Loro, questa gente, i peccatori, non solo non li avrebbero fatti venire in chiesa, non solo non li avrebbero assolti, ma li avrebbero sterminati… e s'intende, in nome di Dio! D'altronde si rifacevano all'A.T. che era abbastanza chiaro sulla questione: i peccatori vanno eliminati, sterminati, depennati. Is 13,9: "Ecco il giorno del Signore arriva implacabile, con sdegno, ira e furore, per fare della terra un deserto, per sterminare i peccatori". E Sal 139,9: "Se Dio sopprimesse i peccatori!".

Proprio per questo la religione è pericolosa: perché mentre Dio è disceso per incontrare gli uomini e lo si incontra proprio negli uomini, la religione ti distacca dagli uomini. Allora cosa succede: Dio scende, gli uomini salgono, così i "religiosi" non incontrano mai Dio. E, infatti, chi saranno coloro che condanneranno a morte Gesù? Proprio i religiosi. La religione rende atei perché rende senza cuore. Dove non c'è l'amore, Dio non c'è.

Cosa succede: Gesù mangia con questa gente che, Bibbia alla mano, dev'essere soppressa. Lo accusano non solo di accoglierli, ma di mangiare con loro… e la cosa, per quella mentalità, è grave.

Nel mondo palestinese il cibo era servito in un unico piatto dal quale tutti si servivano, per cui mangiare insieme significava comunione di vita. Gesù, quindi, è un impuro perché ha preso il cibo da persone impure (l'impurità si trasmetteva). E Dio non si concedeva agli impuri, credevano i farisei.

La mentalità degli scribi e dei farisei era: "Dio si dà a quelli santi". E questa mentalità è arrivata fino a noi. Dicevano: "Tu sei puro? Sì. Allora puoi avvicinarti a Dio, andare in chiesa, ecc.". "Tu sei puro? No! Allora non puoi avvicinarti a Dio". Quindi queste persone erano condannate, finivano all'inferno per i loro peccati e Dio le respingeva.

Solo che il Dio del vangelo, il Dio di Gesù, è l'esatto contrario. Perché nel vangelo è Gesù che va dagli ultimi. D'altronde è ovvio: Gesù va da chi più ne ha bisogno (e da chi è disponibile ad accoglierlo).

La religione dice: "Dio ce l'hai se te lo meriti. Se sei bravo, puro e righi dritto, allora Dio è con te". Il vangelo dice un'altra cosa: "Non devi essere puro per avere Dio. Ma la sua accoglienza ti fa puro. Dio è sempre con te, puro o no che tu sia… accoglilo, lasciati amare, accetta il suo amore".

E proprio per far capire questo, Gesù racconta tre parabole (pecora perduta, dramma perduta, figlio perduto) dove chiarisce che Lui è venuto a cercare chi si è perduto. Perché tutti devono sapere che sono amati da Lui. Tutti devono sapere che Dio è un dono.

Quindi il Padre (Lc 15,11-32) è ciò che Dio fa per tutti noi (che siamo il figliol prodigo). Che fa Dio per noi? Festa!

Mentre il fratello maggiore sono gli scribi e i farisei, servi di Dio, non figli. Al padre dirà: "Ecco io ti servo (=doulein) da tanti anni e tu non mi hai mai dato un capretto…". Tutto era suo! La religione lascia le persone puerili che attendono sempre da qualcuno l'autorizzazione. La religione crea persone giudicanti, invidiose, di chi ha di più, riesce, è felice ("con le prostitute; tuo figlio…"). La religione non sa sorridere, né far festa, perché è corrosa dalla rabbia dentro (Lc 15,28: "Egli s'arrabbiò").

[2]I FARISEI E GLI SCRIBI MORMORAVANO DICENDO: «COSTUI ACCOGLIE I PECCATORI E MANGIA CON LORO».

❒ **MORMORAVANO**=lett. "brontolare fra di loro". A loro non sta affatto bene ciò che Gesù fa! Il giudizio su Gesù è pesante ma non lo esprimono, se lo tengono per sé.

Qui si scontrano due logiche: quella di Gesù e quella degli scribi e dei farisei. I religiosi: "I separati, i divorziati, i peccatori: niente Sacramenti!".

Se si ha come criterio: "Hanno disubbidito alle leggi religiose…: è giusto! Infatti hanno disobbedito". Questa religione separa la gente (i buoni dai cattivi).

Gesù: "I separati, i divorziati, i peccatori: loro hanno più bisogno dei Sacramenti". Se si ha come criterio: "Io sono l'Amore e voglio amare tutti soprattutto chi si sente escluso… allora nessuno più è escluso". Questa religione unisce la gente (tutti sono figli amati di Dio).

I religiosi si rifanno all'A.T.: "Siate santi perché Io sono santo". Gesù, invece: "Amatevi, come io vi ho amato". È tutta un'altra cosa!

❒ **COSTUI**=neppure lo chiamano "Gesù" da quanto gli fa schifo ciò che fa! E perché?

Mettiamoci per un attimo dalla parte dei farisei e degli scribi: li possiamo capire! Cosa vedono loro? C'è una cosa che la legge dice di non fare, che proibisce? Lui la fa!

La legge dice di non lavorare e di non far niente di sabato perché è peccato (6,1-5)? E lui? E lui lo fa! La legge dice di non toccare i morti perché si diventa impuri (7,11-17)? E lui? Lui lo fa! La legge dice di non andare con la gentaglia come i pubblicani (5,29-32)? E lui? Lui lo fa! Non solo: li prende come suoi discepoli (Matteo Levi), anzi dice che bisogna fare così, che bisogna proprio stare con loro (5,31: "Non sono i sani che hanno bisogno del medico ma i malati").

"Noi ci impegniamo e rispettiamo tutte le leggi religiose, quelle che Dio ci ha dato, e lui ci dice che siamo falsi, esteriori, peggio, che siamo dei sepolcri imbiancati (11,37-53)", così si dicevano i farisei e gli scribi. "Ma allora è proprio un trasgressivo. Allora lo fa a posta. Allora fa di tutto per essere fuori regola. Come può un uomo così dirsi maestro? E pretendere di venire in nome di Dio?". Ma uno così è da uccidere, da eliminare, da far fuori, perché sovverte gli animi, perché è un sovversivo, perché è "lampante, evidente" quanto sia "fuori"!

Visto quel che vedono con i loro occhi, non possono che trarre queste conclusioni. I farisei vedevano solo la regola: Gesù le persone. I farisei amavano le regole: Gesù amava le persone. I farisei salvavano la tradizione, Gesù le anime. Non erano cattivi: è solo che non avevano cuore!

[3]ED EGLI DISSE LORO QUESTA PARABOLA:

❒ **ED EGLI DISSE PER LORO**=lett. "egli disse per loro". Quindi Gesù lo fa intenzionalmente, proprio per la gente che la pensa così: "Non la giustizia, ma l'amore. Io sono venuto perché tutti si sentano amati".

Con il termine "peccatori" si intendevano: 1. tutti quelli che conducevano una vita immorale (prostitute, adulteri, truffatori); 2. tutti quelli che esercitavano un mestiere disonorato (che si pensasse conducesse notoriamente alla disonestà e alla immoralità): asinai, pubblicani, collettori delle imposte, pastori, venditori ambulante, conciatori, ecc.

"Non solo Gesù sta con loro, ma mangia con loro, fa festa e dice loro (loro che sono scomunicati) che Dio li ama (15,1-2). Ma come? E allora? E che senso hanno allora tutte le regole religiose?". "E allora tutti fanno quello che vogliono… e allora si può fare tutto!".

Queste parabole sono proprio per i farisei e per gli scribi: "allarga il tuo cuore e capirai!".

❒ **QUESTA PARABOLA**=ma in realtà sono tre! È un'unica parabola perché il significato è sempre lo stesso: Dio è venuto perché tutti quelli che si sono persi, grazie a Lui, si ritrovino. E cosa vuol dire ritrovarsi? Ritrovare la propria dignità di uomini amati.

[4]«CHI DI VOI, SE HA CENTO PECORE E NE PERDE UNA, NON LASCIA LE NOVANTANOVE NEL DESERTO E VA IN CERCA DI QUELLA PERDUTA, FINCHÉ NON LA TROVA?
[5]QUANDO L'HA TROVATA, PIENO DI GIOIA SE LA CARICA SULLE SPALLE, [6]VA A CASA, CHIAMA GLI AMICI E I VICINI E DICE LORO: "RALLEGRATEVI CON ME, PERCHÉ HO TROVATO LA MIA PECORA, QUELLA CHE SI ERA PERDUTA". [7]IO VI DICO: COSÌ VI SARÀ GIOIA NEL CIELO PER UN SOLO PECCATORE CHE SI CONVERTE, PIÙ CHE PER NOVANTANOVE GIUSTI I QUALI NON HANNO BISOGNO DI CONVERSIONE.

❒ **VI SARÀ GIOIA NEL CIELO PER UN SOLO PECCATORE CHE SI CONVERTE, PIÙ CHE PER NOVANTANOVE GIUSTI I QUALI NON HANNO BISOGNO DI CONVERSIONE**=cosa vuol dire questa frase?

Per i religiosi la conversione è: "Rispetto le leggi religiose". Questo è ciò che l'uomo fa per Dio. Per Gesù la conversione è: "Permetto all'amore del Padre di entrarmi dentro". Questo è ciò che Dio fa per l'uomo.

Perché un peccatore "convertito" vale più di 99 giusti? Perché questi non hanno mai sentito l'amore di Dio! Se l'avessero sentito lo si vedrebbe: avrebbero compassione, tenerezza, misericordia. Perché da quello che fai (e che dici) si vede chi sei!

8OPPURE, QUALE DONNA, SE HA DIECI MONETE E NE PERDE UNA, NON ACCENDE LA LAMPADA E SPAZZA LA CASA E CERCA ACCURATAMENTE FINCHÉ NON LA TROVA? 9E DOPO AVERLA TROVATA, CHIAMA LE AMICHE E LE VICINE, E DICE: "RALLEGRATEVI CON ME, PERCHÉ HO TROVATO LA MONETA CHE AVEVO PERDUTO". 10COSÌ, IO VI DICO, VI È GIOIA DAVANTI AGLI ANGELI DI DIO PER UN SOLO PECCATORE CHE SI CONVERTE».

Le parabole sono simili. C'è una quantità (10… 100=10x10): poi si perde qualcosa e non c'è più la totalità. C'è una ricerca che richiede tempo e poi c'è una grande festa quando si ritrova ciò che si è perduto.

Gesù: "Se guardi con gli occhi della Legge quella gente lì è in peccato, è persa, fuori della chiesa". Ma se tu guardi con gli occhi del cuore, quelli lì sono "le tue pecore", i "tuoi soldi"; Gesù direbbe: "I miei figli". Non è più importante cos'hanno fatto, se sono in regola o no, se hanno sbagliato o no. Non è più importante cos'hanno fatto loro, ma ciò che conta è ciò che tu provi. Tu li ami, tu li vuoi felici, tu non puoi lasciarli al loro destino. L'amore vuole che ci siano tutti. L'amore è inclusivo. Ciò che è esclusivo non viene dall'amore.

1. Nella vita ci si perde. Quando pensiamo al "perdersi", pensiamo spesso all'allontanarsi dalla chiesa o al fare qualche peccato che ci allontana. Sì, è una possibile lettura.

Ma qual è la cosa più grave che possiamo perdere? Noi stessi. Per molte persone la vita è una malattia. Sì, vivono, vanno al lavoro, hanno una famiglia, ma tutto è pesante, sempre difficile e niente mai appassiona o suscita veramente emozione. Ci si diverte, ma nel profondo c'è un senso di tristezza, di amarezza, di inutilità, di scoraggiamento. Perché? E se glielo chiedi non sanno dirti il perché. Ti dicono: "È così, ma non so il perché. So solo che sono scontento, depresso". È così perché non sono al loro posto nel mondo.

Hanno perso… cosa? La loro strada! Allora bisogna "perdere" questa vita dove apparentemente tutto va bene… dove non c'è nulla che manca… dove tutto va bene… dove tutto è ok… solo che ci sta adattando… che ci si sta trascinando… che si sta vivacchiando… perché altrimenti non si può trovare la vita vera dello Spirito. Per questo bisogna perdersi per trovarsi! Per questo per non perdersi bisogna perdere la vita di facciata!

C'è un ragazzo che si è sposato. Prima di sposarsi giocava a calcio con gli amici, con i quali poi si faceva una birra e suonava la batteria in un gruppo musicale. Inoltre ogni tanto andava in montagna a farsi un giro rigenerante, da solo. Poi si è sposato, e per amore, ha deciso di lasciare il calcio e gli amici e anche il gruppo musicale. In montagna adesso ci va poco e se ci va, ci va con la moglie. Sono capibili queste scelte, ma…

Per lui erano importanti valori come l'amicizia, il silenzio, il gruppo, la condivisione. Sposandosi questi valori li ha messi da parte. Ma sono i suoi valori, è ciò che per lui è importante e per questo si sente scontento. Non è che non ami sua moglie, anzi. È che i suoi valori sono stati accantonati. Si trova fuori posto. Quando siamo fuori posto, quando cioè tralasciamo i nostri valori, cioè ciò che è importante per noi (a volte neppure lo sappiamo), quando non percorriamo la nostra strada e non viviamo la nostra missione nel mondo (per paura… perché ci è comodo così… per evitarci dei cambiamenti), allora siamo scontenti e ci ammaliamo di mal di vivere (=ci siamo persi).

Siamo non più sulla nostra strada, ma su di un'altra che non è la nostra: e lì non possiamo stare bene!

La biologia lo racconta benissimo questo mal di vivere. Una pecora, come quella del vangelo, si allontana dal gregge. La pecora non ha senso dell'orientamento né fiuto: quindi più cammina e più si allontana. Ma una pecora fuori dal gruppo, fuori dal branco, in natura, non ha scampo. Lei non lo sa ma il suo cervello sì. La natura è meravigliosa: cosa fa il suo cervello? Il suo cervello necrotizza la corteccia surrenale (che secerne il cortisone) perché così la pecora è senza forze, esaurita e crolla di fatica. È la soluzione perfetta: così stanca e sfinita si ferma e smette di allontanarsi dal gruppo; se così non avvenisse si allontanerebbe sempre di più. Questo permette al cane e al pastore di cercarla e di trovarla. Quando viene ritrovata, le cellule corticosurrenali producono una scarica di cortisone, la pecora si rialza, vacilla un po' e poi torna di corsa nel gregge.

È per questo che il vangelo dice che "se la mette in spalla" (15,5): perché quando arriva il pastore è sfinita, stanca morta, ma non perché ha fatto tanta strada, ma bensì per questo.

Quando siamo sempre stanchi, quando tutto ci costa fatica, quando siamo depressi, è perché non siamo al nostro posto nel mondo. Ci siamo persi, viviamo lontani da noi e dai nostri valori.

La stanchezza, come per la pecora, è un modo "gentile" della natura per non farci allontanare ancor di più. Allora: quando sono infelice di tutto, quando niente mi riempie, mi entusiasma, quando mi sento sempre depresso o triste o quando sono sempre insoddisfatto, vuol dire che mi sono perso. Sono come quella pecora: fuori dal mio gregge, fuori di me, fuori dai miei valori, fuori dalla mia strada.

2. Per quanto lontani si vada, per Dio non siamo mai troppo lontani. I farisei dicevano: "Hai sbagliato, potevi pensarci prima… adesso è troppo tardi e paghi". Gesù: "Per quanto lontano o in basso sei caduto, non è mai troppo per me". Quanto tu ti "fai"… ti butti nell'alcool… rovini la tua famiglia o i tuoi figli… perdi tutti i tuoi soldi… vieni scoperto a fare qualcosa che non avresti dovuto fare (o mille altri errori), tu perdi il tuo valore. Agli occhi di chi ti è vicino e del mondo, tu non vali più niente (è per questo che si prova vergogna). Ai tuoi stessi occhi non vali più (e questa è la cosa più difficile da accettare): "Guarda cos'ho fatto! Imperdonabile! Come ho potuto? Che vergogna!".

Ma il vangelo è il recupero di tutto ciò che era perduto.

Nel vangelo se tu sei morto, puoi tornare in vita e a vivere.

Nel vangelo se tu sei ammalato, puoi tornare a guarire.

Nel vangelo se tu sei paralizzato, puoi tornare a camminare e se sei cieco puoi tornare a vedere.

Nel vangelo se tu sei andato a fondo, puoi tornare a galla.

Nel vangelo se tu sei diventato un peccatore, puoi essere perdonato e tornare puro e integro.

Nel vangelo nessuna esperienza negativa è veramente definitiva, se tu lo vuoi.

Il compito di Gesù è quello di ridare dignità e valore a chi non ce l'ha più. Il figliol prodigo (15,11-32) rimane figlio di quel padre anche quando si perde. La moneta conserva il suo valore anche quando si perde. E la pecora è cara, preziosa e amata dal suo pastore, anche quando si perde.

Con i ragazzi prendo 50 € e dico loro: "Quanto valgono?". "50 euro!". Poi li prendo, li sgualcisco e li strappo. "E adesso quanto valgono?". "Sempre 50 euro!". Ecco è così: nessun errore (agli occhi di Dio) vi farà perdere mai la vostra dignità e il vostro valore.

3. Il vangelo non a caso dice: "10 dramme e 100 pecore". 10… 100 indicano una totalità. Tu vivi, sei contento del lavoro, della famiglia: tutto va bene. Ma c'è qualcosa che ti manca. Non sai cosa… ma non basta… che non sei mai veramente felice, felice… proprio soddisfatto della tua vita. C'è sempre una irrequietudine, un'agitazione, un nervosismo lieve ma presente. È la situazione delle tue parabole: ci sono 9 dramme, ma in realtà manca qualcosa. Ci sono ben 99 pecore, ma in realtà ne manca una.

Non ci si potrebbe accontentare? Sì, si può… lo fanno molti. La maggior parte delle persone non vive male, anzi. Ma le manca sempre qualcosa. È il salto della fede: quello che fa di un uomo religioso un uomo di fede. Lasciare certezze, regole, sicurezze, farsi scombussolare e cercare quello che ci manca, fare un viaggio che lo porterà lontano, molto lontano, che lo farà diverso, per trovare non un tesoro, ma il Tesoro.

Un uomo uscì correndo dalla sua casa, alla vista di un monaco che attraversava il suo villaggio, lo afferrò per il collo della tonaca: "Dammela! Dammi la pietra". Il monaco: "Di quale pietra stai parlando?". E l'uomo: "Ieri notte Dio mi è apparso in sogno… un uomo passerà per il tuo villaggio a mezzogiorno domani. Se ti darà la pietra che ha nella sua sacca sarai l'uomo più ricco del mondo. Quindi dammi la pietra". Il monaco rovistò nella sua sacca e ne estrasse un diamante enorme, il diamante più grande del mondo. Allora: "È questa la pietra che vuoi? È grossa come un pugno; l'ho trovata nella foresta; prendila, è tua!". L'uomo gli strappò la pietra dalle mani e corse a casa. Quella notte però non riuscì a chiudere occhio. Al mattino, trovò dove il monaco dormiva sotto un albero frondoso, lo svegliò e gli disse: "Riprenditi la pietra, ma dammi la ricchezza che ti permette di dar via un diamante come questo".

4. La gioia viene dal cuore vivo.

Entrambe le parabole chiudono con gli stessi verbi: chiamare e rallegrarsi. Sig-kaleo=con-vocare, invitare insieme. Sig-kairo=rallegrarsi, godere, far festa con. Entrambe le parabole chiudono con la festa con gli amici (filos/fila=amico/a; 15,6.9).

Perché il pastore e la donna fanno festa? Perché hanno raggiunto qualcosa di importante (il loro obiettivo era di trovare ciò che avevano perso) e adesso fanno festa con gli amici. Far festa vuol dire: io valgo, ho un valore, per questo posso essere felice. Far festa è darsi valore perché far festa è dirsi: "Forse non sono perfetto… e forse ci sono tante cose che non vanno in me… ma mi do il permesso di far festa, di essere felice, per ciò che è successo. Ho raggiunto questo traguardo, piccolo o grande; ho compiuto un passaggio… e sono contento". È successo qualcosa di bello per me: lo dico a chi amo, lo condivido.

C'è una ragazza che non festeggia il suo compleanno. Lei dice: "Ma sì, io lo so che compio gli anni, a che serve festeggiare. Io mi festeggio tutto l'anno". Ma se la sta raccontando. Quando si dice così, si dice: "Io non sono importante, per questo non c'è niente da festeggiare".

Tu sei importante, tu hai un valore: questo è il primo motivo per far festa! Quando veniamo a messa, in certe settimane, tutto va male, tutto è nero, tutto fa schifo. E che c'è da festeggiare? Perché andare in chiesa, visto che non c'è niente da ridere? Vado a far festa non perché tutto vada bene ma perché al di là di tutto, io, per Dio, ho un valore immenso, io sono quella pecora che lui cerca. Faccio festa perché Lui viene in cerca proprio di me, anche se io sono là, lontano.

Un uomo supera la sua timidezza e si iscrive ad un corso di recitazione. È un passo enorme, grande; per lui è una vittoria: bisogna festeggiare!

Un marito, per la prima volta, riesce a lasciarsi andare e a piangere davanti a sua moglie. Per lui è un passaggio grandissimo: va festeggiato!

Un uomo, uno di quelli che non chiedono mai niente a nessuno – perché loro non hanno bisogno – un giorno dice a sua moglie: "Mi accarezzi un po' i capelli e la schiena?". Bisogna festeggiare!

Una donna pensava sempre: "Gli altri? Mai fidarsi di nessuno perché ti vogliono sempre fregare". Oggi, per la prima volta: "È proprio bello fidarsi di qualcuno e non è vero che tutti te la mettono…". Quando dice queste parole, lei stessa se ne accorge e dice: "È la prima volta che lo dico!".

È segno di grande amore ogni tanto dire a sé stessi: "Bravo! Ti faccio i complimenti!". Non si tratta di voler essere più bravi o più degli altri, ma solo dirsi: "Bravo, ti stimo! Mi sei piaciuto! Complimenti! Che forte!": allora iniziamo a sentire che valiamo.

E se compiamo qualche passaggio interno, festeggiamoci: "Una pastina!" oppure: "Un regalo per te oggi" o festeggiarci come è meglio per noi.

Con i nostri ragazzi a volte noi festeggiamo solo il "fare" e non "l'essere". Allora loro impareranno che il fare è più importante dell'essere. La promozione… regalo; lavori in casa… allora la mamma è contenta e magari dà la paghetta. Questo è buono. Ma perché non festeggiare, ad esempio, mio figlio che consola un suo amico? In quel momento sta sviluppando il suo cuore. Perché non festeggiare quando si prende cura del suo cane? Sta sviluppando la sua capacità di amare. Perché non festeggiarlo quando divide la merenda con il fratello o con il compagno di scuola? In quel momento sta sviluppando la condivisione. Se festeggiamo le persone, impareranno e sentiranno di essere importanti e di valere. Se festeggiamo solo i traguardi, impareranno che solo se si riesce si è importanti e si vale.

Le parabole sono poi un invito alla **gioia**. Un bambino ci richiama alla nostra gioia di bambini. Gli studiosi ci dicono che la gioia non è un'emozione. La felicità è quella contentezza che si ha quando si raggiunge qualcosa: "Hai fatto qualcosa, magari l'hai sudata quella cosa, e adesso sei felice". La felicità dipende da te. Ma la gioia non si produce. La gioia non è un'emozione, è uno stato naturale, è qualcosa che avevamo prima di ogni emozione. Le emozioni si imparano ma la gioia è qualcosa di innato, che tutti abbiamo dentro.

La ricercatrice olandese Disa Sauter ha sperimentato come la gioia (di cui il suo suono è l'ilarità, il sorriso, il riso) sia innata nell'uomo. Ha registrato i suoni di rumori prodotti da due gruppi di volontari: il gruppo A erano persone udenti, il gruppo B persone sorde (quindi i loro 'vocalizzi' sono diversi da quelli delle persone sane e quindi poco riconoscibili). Le registrazioni poi dei suoni delle varie emozioni sono state fatte ascoltare ad un altro gruppo di persone. Le emozioni di tristezza, paura, rabbia, del gruppo A (gli udenti) venivano riconosciute subito. Infatti queste emozioni si acquisiscono da bambini ascoltando quelle degli altri.

Le emozioni del gruppo B (i sordi) non venivano riconosciute. Non si sapeva in sostanza stabilire quel suono a quale emozione appartenesse. Non imparandole dall'esterno, i sordi, cioè, hanno sviluppato un loro modo di esprimere le loro emozioni. Ma c'era un'emozione che veniva sempre riconosciuta da tutti, gruppo A o B che fosse: la gioia.

La gioia (di cui risa e sospiri sono il suono) è un'espressione innata, per questo tutti l'hanno riconosciuta (anche le scimmie ridono e perfino i bebè nella pancia della mamma!).

Ma cos'è la gioia? La gioia è molto più della felicità. La felicità è perché hai qualcosa: sei felice per l'auto nuova, perché ti trovi con i tuoi familiari il giorno di Natale, perché ti hanno fatto un regalo che ti piace, perché hai passato un esame, perché è nato tuo figlio, ecc. Cioè: accade qualcosa di fuori, esterno, e questo ti fa felice. Non è poco, perché alcune persone non sanno permettersi neppure questa felicità e non sanno gustarsela e festeggiarla.

Ma la gioia è qualcos'altro. La gioia non viene da fuori, la gioia ce l'hai dentro a prescindere da ciò che accade fuori. La gioia è conseguenza dell'essere. La gioia è quella felicità profonda che ti abita aldilà degli altri, di ciò che fai e di ciò che hai.

Per la gioia vale ciò che vale per la libertà: non la si ha ma la si è. La gioia non la si possiede, la si vive. È come la vita: ce l'hai a prescindere; è una condizione di fondo. La parola entusiasmo (=gioia) vuol dire letteralmente: "Avere un Dio dentro".

E la gioia nasce dall'armonia, dal poter dire a tutti i nostri personaggi interiori (Aggressività, Amore, Sessualità, Missione, Spiritualità, ecc.): "Ci sei, ben arrivato a casa mia. Tu hai posto qui". La gioia nasce dal poter dire ad ogni cosa: "Tu sei in me". La gioia nasce dal conciliare le nostre forze opposte, dall'integrarle e dall'armonizzarle. Gioia è poter dire: "Affetto, ho bisogno di te. Ho da dare e ricevere amore". Rabbia, aggressività, odio: "Tu sei in me; tu mi appartieni". Sessualità: "Tu sei in me… anche se non vorrei. Tu hai bisogno che io mi prenda cura di te". Realizzazione: "Io ho bisogno di te, di realizzarmi e di lasciare un segno di me in questo mondo". Stima, amore, per sé: "Tu devi vivere in me". Spiritualità: "Tu vivi in me; io ho bisogno di occuparmi di te". Condivisione e solitudine: "Voi siete in me". Passione, vitalità: "Tu sei in me. Io ho bisogno di te per sentirmi vivo e perché tu sei la mia energia". Emozioni: "Voi siete in me. Non posso soffocarvi; vi prometto che vi ascolterò".

Tutti questi "nostri figli" hanno bisogno di noi, del nostro amore, della nostra cura. Se ne trascuriamo uno, quello ci farà dannare. Tutti vogliono la nostra attenzione. Ecco l'armonia: prendercene cura di tutti. Tu puoi dire: "A me questa cosa non mi piace e io non la voglio vedere". Ma è un "tuo figlio"! Tu puoi dire: "Via da qui! Tu no! Tu mi fai paura!": ma ti appartiene, sei tu. La gioia nasce dall'armonia.

La gioia è essere felici senza causa, indipendentemente da ciò che accade. Come svilupparla?

Ecco alcuni aiuti per sviluppare la gioia.

1. SII FELICE PER IL SUCCESSO DEGLI ALTRI.

Quando l'altro vince, quando all'altro succede qualcosa di bello, non essere sempre centrato su di te ("non ho vinto; ha fatto meglio di me; fortunato lui!; perché io no) ma impara a gioire della sua gioia.

Se puoi essere felice della gioia degli altri allora quella è vera gioia e non narcisismo.

2. GIOCA, RIDI, SCHERZA E LASCIATI ANDARE E SII DENTRO A QUELLO CHE STAI FACENDO ORA.

Hai mai visto i bambini quando giocano? Starebbero lì ore, non smetterebbero mai e continuerebbero sempre. Sono completamente lì; non fingono di giocare ma giocano al 100%. Anche tu gioca, ridi e lasciati andare al 100%. E fallo spesso! Poiché il gioco (non la competizione) è la gioia senza fine, senza scopo; chi non sa giocare, chi non sa ridere, non può sentire la gioia. Non è cattivo, è solo che non è capace.

3. DUBITA DELLE COSE NEGATIVE E NON DI QUELLE POSITIVE.

Hai mai notato di che cosa dubiti? Delle cose positive. Se uno ti dice: "Ti amo", dentro di te potresti iniziare a dire: "Mah, che sia vero… non è che vuole portarmi a letto… ecc.". Se uno ti dice: "Mi piaci", dentro di te inizi a dire: "È perché non mi conosce bene!". Se uno ti dice: "Bravo, l'hai fatto bene", dentro di te inizi a dire: "Sì, però… Sì, ma… Solo fortuna! Beh, lo sanno fare tutti! Sono bravo solamente in queste cose…".

Non dubiti mai delle cose negative. Se oggi ti dici: "Sono triste", non dubiti di questo. Se uno ti dice: "Che brutta faccia che hai", ti guardi allo specchio… e la vedi. Perché non dubiti mai dei pensieri negativi: "Sarò capace?; E' difficile; Non ce la faccio"?

Se vuoi risentire una vera gioia, inizia a dubitare delle cose negative e non di quelle positive.

4. QUANDO SEI PREOCCUPATO O QUANDO HAI QUALCHE PENSIERO CHE TI DISTURBA CHIEDITI in quel momento: "**A CHE MI SERVE** questo pensiero? A che mi serve preoccuparmi?". Perché se non ti serve (a volte serve per farci capire come muoverci), lascialo andare.

5. QUANDO STAI FACENDO QUALCOSA, CHIEDITI SEMPRE: "SONO QUI?".

La gioia è una dimensione dell'essere e se tu non ci sei qui, adesso, NON troverai gioia qui, adesso. Perché se ti accorgi che sei altrove, non sei nel presente, sei in un tempo che non esiste e da ciò che non esiste non può venire nessuna gioia. E se ti accorgi di essere altrove, di a te stesso: "Ritorna qui. Adesso sei qui e stai qui".

6. DA QUANTO TEMPO NON FAI QUALCOSA CHE TI FA VERAMENTE FELICE?

Se non lo fai mai, non domandarti perché sei infelice! Come può la gioia entrare in casa tua se hai sempre le finestre chiuse?

Sono stato ad un ritiro spirituale a 250 km da casa mia e la guida ci ha detto: "Fate qualcosa di concreto che vi faccia felici". Molti di noi hanno pregato, altri hanno meditato, altri hanno fatto passeggiate, ecc. Io ho giocato a carte e mi sono divertito "na cifra". Quando a sera abbiamo fatto il rebriefing su com'era andata, lui ci ha chiesto: "Siete stati felici di farlo?". Alcuni hanno risposto: "Sì, ma è stato difficile" oppure: "Sì, ma dopo un po' ci siamo stancati", oppure: "abbastanza!". E lui ci ha detto: "Ma siete stati veramente felici? Felici felici? Perché quando si è felici di una cosa non si smette mai di farla!". Solo 7 persone su 70 erano state veramente felici felici. E io mi sono chiesto: "Io, mi posso permettere di essere felice? Mi autorizzo ad essere strapieno di felicità? E posso darmi ciò che mi fa felice? E se "no", perché?".

7. SVILUPPA CIÒ CHE SEI.

La gioia è una conseguenza della stima in te, del valore in te, del riconoscimento dei tuoi limiti e del tuo potenziale. Se non sai chi sei, come puoi essere felice di portare i tuoi vestiti? Come si fa essere nella gioia se non si è contenti di sé? Se si è frustrati? Se non si realizza i propri sogni?

8. SII FELICE DELLA TUA GIOIA.

Spesso le persone dicono: "Come faccio ad essere felice con tutto quello che di terribile c'è in giro?". Cioè: "Tu pensi che la tua tristezza aiuti questo mondo?".

Il discepolo chiese al maestro: "Quando sarò felice?". "Tu sei già felice!". "No, maestro ti sbagli: io sono triste, arrabbiato e deluso". "Quando non sarai più triste, arrabbiato e deluso… sarai felice. La felicità è quella cosa naturale che risplende se dell'altro non la copre. Vedi il cielo: è sempre azzurro. Poi arrivano, le nubi, il nero e l'oscuro. Ma dietro, lui è sempre azzurro".

Pensiero della settimana

"Quando sono andato a scuola, mi hanno chiesto cosa volessi diventare da grande.
Ho risposto "Felice!".
Mi dissero che non avevo capito l'esercizio
e io risposi che loro non avevano capito la vita (John Lennon)".