



## Trovare la gioia

13 giugno 2012

### Come trovare gioia in un mondo pieno di tristezza?

Noi molto spesso pensiamo che le tragedie siano lontani da casa nostra, come quei poveri bambini che in Africa ogni giorno muoiono di fame, oppure quelli che vivono in regime totalitario o i bambini innocenti che muoiono a causa della guerra...ma non sono solo le grandi tragedie a renderci tristi... anche piccole cose sommate tra loro ci possono rendere tristi se vissute nel quotidiano. Credo che ormai manchi soprattutto rispetto da parte delle persone sia verso sé stessi che verso gli altri. La maggioranza dei giovani fa uso di droga e questo da solo basterebbe a mettere tanta tristezza dentro al cuore, perché la droga allontana le persone le rende inavvicinabili ... è difficile trovare un dialogo da parte di chi ne fa uso verso chi no ne fa uso e viceversa... e così come per tutti gli altri vizi quali bere eccessivo o scoparsi il primo che capita... sono cose che rendono certe persone troppo distanti ... è come ritrovarsi a un certo punto in un mondo dove tu ti senti un pesce fuor d'acqua perché non saresti mai capace di farle e non capisci chi lo fa ...così come non capisci quelli che fanno gli snob o se la tirano o quelli che si sentono superiori agli altri o quelli che credono di essere dalla parte del giusto solo perché lo dice la maggioranza, o solo perché fa qualcosa che è il contrario di quello che la chiesa dice di fare... oppure che osannano chi sbaglia (vedi caso Morgan eclatante) e attaccano chi sta nel giusto... tutte cose che fanno poi della persona veramente corretta e sensibile una persona estranea a questa assurda mentalità moderna.

I tempi sono duri, e qualche volta la gioia è sfuggente, ma basta fare attenzione alle piccole cose. A volte è difficile concentrarsi su altro che pagare le bollette, o sulla paura di perdere il lavoro, ma c'è molto di più nella vita. È possibile trovare gioia nelle piccole cose che se ci si ricorda di guardare. La gioia ha bisogno di essere riconosciuta. A volte è molto tranquilla, seduta appena sotto la superficie della coscienza, è lì che aspetta. È possibile trovare gioia attorno a sé, se ci si ricorda di guardare.

Bisogna fare le scelte gioiose quando si può. Se avete una scelta tra l'acquisto di tovaglioli di carta normale o decorati, cosa scegliere? Perché non comprare quelli che possono dare un po' di gioia quando si prepara la tavola? Abbiamo tante scelte da fare tutto il giorno. Se si ha una mezz'ora di tempo per sé stessi, non c'è niente di male se si decide di guardare un programma televisivo, ma forse sarebbe meglio chiedersi che cosa darebbe più gioia. Se la lettura di alcune pagine di un libro di poesia o un romanzo possono dare più facilmente un momento di gioia, perché non fare questa scelta?

Tenere vicine le fotografie dei propri cari e dei momenti di gioia, aiuta a ritrovare la gioia. Forse sono un ricordo speciale di una vacanza con la famiglia, o di momenti passati con un figlio o un animale. Mantenendo le foto intorno a sé, si possono tenere vi-

ve le memorie di questi momenti e delle belle qualità delle persone con le quali sono stati vissuti.

Anche raccogliere piccoli tesori può portare gioia non tanto per le cose stesse, ma per il significato che può dare in loro possesso. Se si presta attenzione, è possibile trovare in ogni genere di cose meraviglie che non costano. Un pugno di conchiglie o un sacchetto pieno di sabbia da una vacanza al mare, una cartolina o una moneta da una vacanza all'estero e ciottoli raccolti durante una bella passeggiata, sono piccole cose che possono portare grandi ricordi. Forse la vacanza è stata di cinque o anche dieci anni fa, ma il rivederli può riportare la gioia di quei momenti.

La gioia è spesso sfuggente. Si può sentire di non meritarsela di lasciarla fuori per continuare a lavorare anche quando sarebbe fermarsi, distrarsi e magari giocare. Si può negarsela quando ci si accusa d'infantilismo quando si fa qualcosa di *frivolo*. Eppure quei piccoli momenti di gioia, possono consentire di andare avanti sereni per tutto il giorno e impedendo di prenderci troppo sul serio e diventare troppo seri e infelici. Trovare la gioia non significa trascurare le proprie responsabilità nel lungo termine. Prendere una pausa di quindici minuti a metà della giornata per fare un breve giretto o per leggere la tua poesia preferita non provocherà la fine del mondo, ma potrebbe rendere possibile di lavorare per un altro paio di ore senza urlare a qualcuno, e di tornare a casa con un sorriso.

Trovare gioia significa permettersi di comprare, senza ritenersi stupidi, una scatola di pennarelli vivacemente colorati quando la loro vista accende il desiderio di averli. Oppure si tratta di raccogliere un sasso luccicante che ci cattura l'occhio durante una passeggiata serale e metterselo in tasca, o telefonare a qualcuno con cui non ci si sente da lungo tempo per spendere una mezz'ora per ricordare i vecchi tempi. Queste cose significano darsi il permesso di essere felici e di non abbattersi troppo quando si commette un errore.

Trovare gioia è riconoscere che ogni giorno è speciale, e che ogni momento può contenere la gioia. Basta volercene accorgere.

### Come trovare la gioia in un mondo ormai predisposto alla sofferenza?

Io un modo lo so. Prendi un fiore, un albero, un qualcosa di naturale e fissalo: ammiralo nella sua semplicità, è ingenuo nel suo essere e sarebbe bene che tutti noi lo fossimo, ma non lo siamo. La natura offre sempre piccole meraviglie, ma siamo troppo frenetici per accorgercene. Poi per tornare alla realtà, fissa una casa, un palazzo, e pensa a quanto l'uomo nella sua sapienza abbia già fatto e pensa a quanto potrebbe fare se sfogasse tutte le sue idee nelle invenzioni non belliche o pericolose.

### **Trovare la gioia nelle piccole cose. M. Russell Ballard**

Spesse volte siamo come il giovane mercante di Boston che, nel 1849, secondo quanto la storia racconta, fu travolto dal fervore della corsa all'oro della California. Vendette tutti i suoi beni per cercar fortuna tra i fiumi della California, che gli furono detti essere pieni di pepite d'oro così grandi da poter a malapena trasportarle. Giorno dopo

giorno, senza sosta, il giovane immergeva il suo setaccio nel fiume, senza però riuscire a raccogliere nulla. La sua unica ricompensa era un mucchio sempre più grande di sassi. Scoraggiato e senza soldi, era sul punto di mollare quando un giorno un cercatore d'oro anziano ed esperto gli disse:

*“Hai fatto su un bel po' di sassi, figlio mio”. Il giovane uomo replicò: “Non c'è oro qui. Torno a casa”. Avvicinandosi all'ammasso di sassi, il cercatore disse: “Sì che c'è dell'oro. Devi soltanto sapere dove trovarlo”.*

Prese due sassi tra le mani e li sbatté uno contro l'altro. Uno dei due si aprì lasciando intravedere numerosi granelli di oro che luccicavano alla luce del sole. Notando una sacca di cuoio che sporgeva dalla cintura del cercatore, il giovane disse:

*“Sto cercando pepite come quelle nella sua sacca, non dei semplici granellini”.*

L'anziano cercatore allargò la sacca verso il giovane uomo, che guardò dentro aspettandosi di vedere svariate pepite di grandi dimensioni. Fu sorpreso di scoprire che la sacca era piena di migliaia di granelli d'oro. L'anziano cercatore disse:

*“Figliolo, mi sembra che tu sia così impegnato a cercare delle pepite grandi che hai trascurato di riempire la tua sacca con questi preziosi granelli d'oro. Il paziente accumulo di questi granelli mi ha portato grande ricchezza”.*

### **Gioia – un passo indietro per fare una corsa in avanti. *vogliadichiacchiere***

Per me la gioia, subito dopo l'amore, è la molla che dovrebbe muovere il mondo. Già, io la penso come Pollyanna, qualcuno se la ricorda? Nel film che ne fece la Disney, è una bambina che in ogni occasione cerca di trovare un motivo di gioia. Pollyanna, dice, che nella Bibbia la parola gioia ripetuta ben 800 volte, io non le ho contate, ma in fondo alla Bibbia che ho, ci sono un sacco di numeri di versetti, per chi ha pazienza di contarli. S'incomincia con *gioia per i beni della terra*, espressa nelle preghiere, per la salvezza, per i tempi nuovi, nelle tribolazioni, celeste, presente e futura, gioia presente in vista del futuro, appena ho tempo, li conto tutti!

Certo qualcuno mi può obiettare che è un po' da ebeti, trovare la gioia anche nei momenti brutti? Ma se vi sforzate, anche i momenti più bui verranno illuminati dalla gioia. Qualche tempo fa, leggevo che il dolore, serve in quanto ci fa apprezzare di più la gioia nel vivere. Ho avuto la suocera con l'Alzheimer, e trovare la gioia lì, è stata ardua, ma poteva andarci peggio. Poi, volete mettere la gioia di aiutare una persona cara, che ha fatto tanto per noi? Accudirla, col muso o sgarbatamente, mi sarebbe costato in termini di tempo, come accudirla con gioia, con un sorriso, ma mi sarebbe pesato di più. Ridere di qualche situazione paradossale, anche con lei, o con le cognate, ci ha aiutate, non solo a sentirci più vicine, più unite, ma a non farci deprimere. La situazione, non è idilliaca ed è durata più di quattro anni e l'ultimo mese in Ospedale.

Io vivo a stretto contatto con la gioia fin da piccola, mia madre, e anche mia nonna, che per un bambino sono fondamentali, erano sempre allegre, gioiose! Quelle donne di una volta, che cantavano facendo le faccende di casa! Mia nonna, me lo ricordo, mi faceva ballare con lei, e non è che non avessero dei problemi, solo non si lasciavano

travolgere dalla tristezza! Sia i miei genitori che i miei nonni, trovavano tanti modi per farci vivere con gioia, a me e ai miei fratelli. Crescendo ho conosciuto le mie maestre, delle suore veramente fantastiche e anche per loro la gioia era importante. E più grande, ho imparato una canzone, che guarda caso, nel ritornello, dice così:

*“Vivi la vita con gioia e con amor, vivi cantando la tua felicità!”*

Poi, c'è la perfetta letizia, di San Francesco. L'inno alla gioia, la gioia di un bambino tra le braccia dei suoi genitori. La gioia di veder crescer i propri figli, la gioia del ritrovarsi con le persone care. La gioia degli sposi. La gioia di stare con gli amici. Gioia, gioia, gioia, A questo ho cercato di ispirarmi, anche se la vita ti mette alla prova. e spero di aver aiutato qualcun altro a ritrovare la gioia, nelle piccole cose, e anche nel dolore! Spero di non avere annoiato nessuno, ma oggi è una così bella giornata, che mi viene da cantare:

*Grazie, di questo buon mattino, grazie di questo nuovo giorno, grazie perché quest'oggi posso ringraziare Te.*

### **La vera trasgressione è la gioia. Righetti Renata**

È difficile riconoscere il disorientamento profondo che esiste di fronte al tema della gioia. Certo se ne può parlare con più facilità rispetto a quello della morte o del sesso, ma pochissime sono le persone che portano in sé l'esperienza della gioia come un sentimento capace di continuare a brillare sia all'ombra e sia sotto i raggi del sole. L'approccio scientifico identifica la gioia con il *tono dell'umore* e propone medicinali che aumentano serotonina e dopamina.

Un certo tipo di fedeli trovano qualcosa che chiamano gioia nell'obbedienza e nella redenzione. Assoggettarsi alla sofferenza del senso di colpa o della punizione porta alla gioia del perdono! Gli arrivisti invece gioiscono delle loro conquiste sociali, restando così totalmente dipendenti, per la loro felicità, dalle risposte esterne e coltivando con cura la propria immagine, ma non il Sé autentico. L'impalcatura è vuota dentro e il ritmo del cuore, se si fermano ad ascoltarlo, ha uno strano rimbombo che dà angoscia. I giovani confondono lo sballo con la gioia e sono i più disorientati purtroppo, tranne poche eccezioni, rispetto all'esperienza interiore della gioia, perché sono figli di una generazione che ha lasciato i sogni a metà e si è imbambolata davanti alla TV. Quando l'infelicità è troppa e la vita diventa così pesante da costringerci a uno sforzo immane per sollevarci dal letto ogni mattina, allora cerchiamo di reagire con i mezzi che abbiamo.

Prendiamo qualche iniziativa di tipo pratico: ci facciamo un regalo, ci iscriviamo a un nuovo corso; o di tipo interiore: cerchiamo aiuto negli affetti, proviamo a migliorarci. Questi sono i primi passi importanti, gli unici che conosciamo, ma ancora niente ci dona davvero Gioia, riusciamo solo a restare un po' più lontani dal baratro. Perché? Perché stiamo cercando la gioia senza conoscerla: la gioia è più grande del piacere, è diversa dall'appagamento, è pura energia radiante, totalmente libera dalle trappole dei nostri pensieri. La gioia è un sentimento che sconfina dal nostro piccolo io, dentro il

quale soffocherebbe. Essa necessita del grande respiro di tutto l'essere spirituale. Non va però confusa con uno stato di ebbrezza da iperossigenazione di fantasie trascendenti!

La gioia ha bisogno di concretezza, di legame con la vita, di azione, di rischio, di profondità. L'alchimia della gioia richiede: totale disponibilità alla vita, apertura di cuore e resa al divino. La via regia per aprire il cuore alla gioia è la gratitudine, una gratitudine che viene dal nulla e ama quello che incontra. Quando un fiore non è semplicemente bello... non è semplicemente profumato... ma ci commuove nel profondo... Se ci abbandoniamo a quella commozione e proviamo a dire grazie, la gioia è immediata, limpida. Quando il sentimento della gioia non è integrato nella personalità, tutto è più buio e nella nostra vita si susseguono momenti felici o noiosi o dolorosi che governano totalmente il nostro umore.

Quando, entrando nella dimensione spirituale, attiviamo l'energia radiante della gioia, essa sarà presente sempre con la sua forza e il suo calore. Scopriremo che è possibile attraversare un grande dolore e contemporaneamente lasciare vibrare la gioia in noi. È fondamentale lasciare: chiusure, pregiudizi, timori, pretese, rancori, e pragmatismo.

Cosa fare durante il cammino? Proporsi di divenire totalmente ciò che si sta vivendo in ogni piccolo incontro, in ogni piccola esperienza. Lasciarsi raggiungere dentro dalla vita, così profondamente da poter comprendere anche l'esperienza della morte, senza averne più paura. Meditare, danzare, cantare, fare arte per nutrire l'anima e raggiungere così, attraverso di essa, il nostro Sé Spirituale. Toccare ogni giorno la vita con il cuore e con le mani perché tutto sia reale, vivo e pulsante. Cercare il sostegno nella forza dello spirito e non solo dell'identità.

### **Un dono. Mahtma Gandhi**

Prendi un sorriso, regalalo a chi non l'ha mai avuto.  
Prendi un raggio di sole, fallo volare là dove regna la notte.  
Scopri una sorgente, fai bagnare chi vive nel fango.  
Prendi una lacrima, posala sul volto di chi non ha pianto.  
Prendi il coraggio, mettilo nell'animo di chi non sa lottare.  
Scopri la vita, raccontala a chi non sa capirla.  
Prendi la speranza, e vivi nella sua luce.  
Prendi la bontà e donala a chi non sa donare.  
Scopri l'amore, e fallo conoscere al mondo.