

Mi sono reso conto che la gioia è importante quando non è in me, quando non è presente in alcuni momenti della mia vita o quando è partita da me per un lungo periodo. C'è stato un tempo di benessere interiore nel quale non mi sono accorto di essere stato rallegrato dalla gioia, ho vissuto superficialmente consumando di giorno in giorno il dono della gioia, ho speso questa energia vitale senza pensare di alimentarla con sapienza. Ho vissuto i momenti del dolore, dove si sono aperte le ferite, con fatica ho compreso la mancanza di qualcosa di importante, la serenità che conduce alla gioia.

La gioia è dono, non è una nostra produzione umana e nemmeno una convinzione che cresce dentro di noi, certo essa ha bisogno di un lavoro, ma è prima di tutto un dono che viene dall'alto, custodito e alimentato.

Non voglio essere l'annunciatore della gioia con il volto sorridente e l'animo triste, non voglio essere l'ipocrita che esprime quello che non è. Penso proprio che la mia ricerca della gioia debba diventare sempre più appassionata (una passione di vita illuminata). Ho bisogno di una gioia stabile, più profonda di quella dei momenti di entusiasmo. La gioia desiderata è quel movimento che mi riscalda dentro il cuore, quella forza che risana le ferite ricevute nel tempo e che risveglia l'amore alla vita. Il nostro vivere è meraviglioso nei suoi movimenti creativi ed è sempre da rallegrare. Mi devo appassionare alla ricerca, entrare nei meandri della vita con la semplicità e lo stupore di un bimbo che chiede "perché", così nasce la prima gioia della scoperta. Successivamente con le scoperte delle piccole gioie nasce l'amore. La gioia è in stretta relazione con l'amore.

Ci sono molte gioie nella vita, piccole e grandi, tutte concorrono alla mia felicità e tutte mi offrono un grande bene, ma quelle piccole, umili, appena accennate, quotidiane, sono la vera vittoria sulla tristezza. Per diventare forte nella gioia ho una strada da seguire: semplificare sempre più la mia vita di uomo e cogliere quei piccoli doni, quei minuscoli granelli di seme, che trovo lungo il cammino. Dico questo perché le grandi gioie molte volte illudono, anche se sono desiderate e in alcuni casi sono tentazioni che non fanno crescere nel bene. Aspiriamo alla bellezza della semplice gioia, ralleghiamoci sempre e offriamo il dono al prossimo con creatività.

Il sorriso molte volte malato di protagonismo, di forzata auto affermazione, di ostentata facciata, non è l'atteggiamento sano che porta al benessere interiore manifestato dalla gioia vera e allora dobbiamo ricorrere ai ripari, usando gli strumenti dell'amore con noi stessi. Quindi, è decisamente sano diventare operatori di amore con noi stessi nelle piccole e semplici cose di ogni giorno. Non possiamo passare tutta la vita a ruotare attorno ai nostri malesseri, alle ferite che pure ci sono state, ma dedicarci con maggiore armonia con la voglia e il tempo della ricerca del benessere.

I dolori, gli sconforti, i vuoti, le ferite della nostra esistenza, anche se grandi, non possono sopprimere la vitalità dei nostri giorni e toglierci la musica creativa della gioia. La vera nostra salute è la gioia, la guarigione dei nostri mali è possibile con quella forza che viene certamente dall'Alto, ma anche il bisogno di dire addio alle ferite del presente e del passato. Imparare a vivere di nuovo deve diventare l'impegno di saper guardare con armonia alla vita e "cantare le varie situazioni". E' un bel modo di dire per esprimere gli accadimenti felici e tristi della vita. Nella mia esperienza sono chiamato ad essere coraggioso, a prendere in mano la situazione e a trovare le parole dell'amore per il mio cuore. Svolgi un semplice esercizio che ti donerà una nuova gioia: cerca una parola che ti ha dato felicità nella tua infanzia, trova un fatto che ti ha portato benessere nella tua adolescenza, ricordati di una esperienza nella tua giovinezza che ti ha realizzato. Così vai avanti e prendi in considerazione altri momenti della tua vita da bimbo, da ragazzo, da adolescente, da giovane e moltiplica le esperienze che hai vissuto, cerca di abitarle, perché c'è ancora qualcosa di bello da scoprire. Da questa ricerca scaturisce una visione nuova della vita e ti sentirai vivo, gioiosamente vitale nella gioia.

Ognuno nella sua storia personale non ha solamente ferite e mancanze da elencare, ma momenti vitali che fanno felici e non è sempre una gioia traboccante, urlata, può essere anche il sentimento silenzioso di armonia e di benessere interiore. La gioia è il luogo nel quale ci sentiamo liberi, nel quale ci sentiamo al sicuro, nel quale siamo veramente felici di essere noi stessi, in armonia con la nostra esistenza.

La persona è nata per la felicità e la gioia ci stimola a servire la vita. Abbiamo mai pensato alla gioia come compagna di viaggio, farsela amica e prenderla per mano? Le mani della gioia mi donano affetto, conforto e vicinanza. Sono le mani della tenerezza, che accolgono il mio essere vitale e ferito, la mia storia personale per quella che è.

L'uomo gioioso, diventa contagioso e prima o poi riesce ad offrire la sua esperienza agli altri, quando incontra altri che hanno fatto una simile esperienza nasce un clima molto fecondo, destinato a diffondersi. Io uomo rallegrato faccio felice gli altri e così cresce la gioia di vivere, è come l'abbraccio affettuoso e sincero che dono all'altro, che diventa una doppia gioia.

Nella tua vita da spazio alla gioia, è come una "persona" che ti tende la mano e desidera condurti nella vita.

Celeste