

In cammino verso la pace del cuore

EZIO RISATTI

redazione.rivista@ausiliatrice.it

Osservare con occhi attenti la realtà, perdonare e amare sono i tre passi fondamentali per cominciare a guardare la vita da una prospettiva nuova.

Mettersi in cammino per conquistare la pace del cuore. Non c'è meta migliore per iniziare con il piede giusto il nuovo anno. E anche se, come in tutti i sentieri che conducono a vette importanti, non mancheranno ostacoli e difficoltà da superare, la posta in gioco è decisamente allettante: dire basta all'angoscia, allo stress e alle zavorre che impediscono di vivere una vita "viva".

TRE PASSI FONDAMENTALI

Il primo passo che conduce alla pace del cuore è osservare con occhi attenti la realtà e accettarne il carico di sofferenza e di dolore. "Accettare" il carico di sofferenza e di dolore non significa gioire della loro presenza nella nostra vita o pensare che sia bello e giusto soffrire, ma riconoscere che viviamo e operiamo in una determinata realtà e che da essa parte il nostro cammino. A differenza del "pensiero magico" che può caratterizzare la percezione della realtà nel bambino e nell'adolescente, l'adulto non rifiuta di prendere atto della realtà che lo circonda e non s'illude che essa sia diversa da come appare.

Il passo successivo è perdonare, perché un cuore oppresso dall'odio e dal risentimento è destinato a non trovare pace. È fondamentale perdonare se stessi e gli altri, a cominciare dalle persone più vicine. "Perdonare" non vuol dire dimenticare le

ingiustizie o far finta che una sofferenza non sia stata arrecata, ma ricominciare a voler bene a se stessi e agli altri nonostante le mancanze e i torti – presunti o reali – ricevuti. A volte perdonare può risultare estremamente difficile e può richiedere tempo per superare le resistenze interiori, ma la sua forza liberatrice non ha eguali. Terzo e ultimo passo – il più importante – è amare. Perché siamo stati creati per amare e solo quando amiamo troviamo in noi la pace.

È – a ben vedere – il "segreto" della vita dei santi. E la maggior parte di loro – da don Bosco a padre Pio, da Madre Teresa a Giovanni Paolo II – ha saputo prendere coscienza della realtà in cui si è trovata a vivere, ha operato per migliorarla e, quando ha dovuto affrontare dolori e sofferenze, lo ha fatto amando e perdonando, nella pace perfetta del cuore.



SULLE ORME DI GESÙ

La passione e la morte di Gesù, che la Chiesa ci propone di meditare lungo i giorni della Quaresima, mostrano a quali vette possa spingere la pace del cuore. Consapevole di dover soffrire tutto il dolore dell'umanità, Gesù chiede al Padre: «Se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà» (Lc 22, 42). La paura del dolore e della morte lo atterriscono ma sceglie di rimanere fedele a Dio e di percorrere fino in fondo il proprio destino.

Se ne osserviamo gli stati d'animo, notiamo che Gesù non perde mai la serenità. Né quando il Tribunale lo accusa ingiustamente né quando viene deriso e picchiato. Al soldato che gli dà uno schiaffo durante l'interrogatorio davanti al sommo sacerdote Caifa, si limita a rispondere: «Se ho parlato male, dimostrami dov'è il male;

ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?» (Gv 18, 24). E non rinuncia, lui che ha percorso per tre anni le strade della Galilea predicando l'amore e il perdono, a intercedere per i propri carnefici invocando: «Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno» (Lc 23, 34). Un ulteriore particolare che rivela quanta pace portasse nel cuore è il fatto che persino negli ultimi istanti, mentre le forze stanno per abbandonarlo e il suo destino sta per compiersi, Gesù non smette d'interessarsi agli altri: si preoccupa del futuro di Maria e di Giovanni e li esorta a prendersi cura reciprocamente l'una dell'altro dicendo: «Donna, ecco tuo figlio; figlio ecco tua madre» (Gv 19, 26-27) e rassicura il ladro pentito, che lo supplica di non dimenticarsi di lui quando sarà nel suo Regno, con le parole: «In verità ti dico, oggi sarai con me in Paradiso» (Lc 23, 43).



WWW.SSFREBAUDENGO.IT
TEL. 011 2340083
INFO@SSFREBAUDENGO.IT

