

LIBERA IL CUORE

“Quando perdoniamo, amiamo, e quando amiamo, allora la luce di Dio scende su di noi”.

L'altra sera stavo guardando il film “Into the wild” e mi ha colpito la scena dove un anziano uomo, con la sua saggezza, dona questa frase al giovane protagonista che cerca la pura libertà andando all'avventura nella natura incontaminata ai confini della terra. Ma senza dover raggiungere le vette del mondo, la vera e autentica libertà si conquista nel nostro cuore, nel suo piccolo spazio che può diventare senza confini, soltanto quando riusciamo a liberarlo dalle gabbie rigide in cui lo costringiamo se non eliminiamo da esso ogni rancore o rabbia verso noi stessi o verso gli altri. La rabbia e il rancore sono i più acerrimi nemici della pace del cuore e della sua libertà, e fino a quando si rimane legati ad essi, si rimane incatenati anche alle cause che li hanno determinati.

“ Nel momento in cui ci si chiude all'altro, bloccandolo in un giudizio definitivo, nel disprezzo, nel rifiuto, si chiude anche se stessi in una rete soffocante. L'aspirazione di libertà, di assoluto e di infinito che abbiamo insiti in noi, si scontrerà contro queste barriere e non potrà realizzarsi. La mancanza di perdono, ossia di amore, verso gli altri ci relegherà in un mondo angusto fatto di calcoli e interessi, mirati a soddisfare la sete di vendetta che ci toglierà il respiro, ci toglierà la luce ”. (J. Philippe)

È per questo che molte persone si sentono allo stretto nella vita, stritolati dalle situazioni, alla ricerca di una sorgente di aria fresca, ma in realtà spesso si è allo stretto nel proprio cuore, proprio perché non si riesce a svincolarsi dai suddetti legami. Isaia dice:” ***se ami il tuo prossimo, allora la tua luce proromperà come l'aurora, la tua ferita si cicatrizzerà rapidamente, ...sarai come un giardino irrigato, una sorgente zampillante di acque copiose”.***

Come vorrei che una delle persone a me più care, capisse queste parole. Nonostante sia la persona più buona del mondo, continua ad ostinarsi nel rimanere chiusa nei suoi giudizi e nei suoi rancori verso le persone che, in un modo o in un altro, lo hanno ferito e questo sta, letteralmente, avvelenando la sua vita, questa persona è sempre stanca, non ha energie, dorme male, è sempre depressa. Ma come potrebbe non esserlo? Quando serbiamo rancore per qualcuno, non facciamo altro che pensarci, siamo pieni di sentimenti negativi e sprechiamo una quantità di energia infinita, tendiamo a mantenere vivo il ricordo del male subito, non facciamo altro che parlarne, lamentandoci e ricordandolo in ogni occasione, ma questo non fa altro che avvolgerci in una spirale da cui non riusciamo a liberarci, e questo, inevitabilmente, mina la nostra salute sia mentale che fisica.

Quanto è difficile perdonare? E quanto sforzo richiede dare un'altra opportunità? Solo l'amore riesce a compiere questo miracolo. “Rimettere il debito” come dice il Vangelo che equivale a perdonare, cioè ad amare, è senz'altro la scelta migliore, ne avremo in cambio un cuore, finalmente, libero. E poi c'è da dire che l'unica cosa che possiamo fare è agire su noi stessi, non abbiamo nessun controllo sugli altri, ma possiamo non farci condizionare la vita fino a distruggerla, e la sola cosa che ce lo permette è mantenere il nostro cuore libero dal giudizio e dal risentimento. Come? Attraverso la preghiera sincera, e un autentico desiderio di bene per se stessi e per gli altri. Lasciandoci guidare dalle ispirazioni di Dio, dandogli la possibilità di aiutarci. Quando mi capita di provare rabbia per il comportamento di qualcuno, e sento che sto entrando in una spirale pericolosa, è vero all'inizio non riesco a fare a meno di sfogare tale rancore, ma subito dopo mi rivolgo a Lui, gli chiedo di intervenire per riportare nel mio cuore la pace e liberarlo da sentimenti negativi, cosa che avviene sempre. Provare per credere!!!

