

“IN” VOI NON SIA (ma sia) COSÌ

LA LIBERTÀ INTERIORE E GLI OTTO PENSIERI MALIGNI

Proposta per un cammino di conoscenza e di liberazione di sé stessi.

“Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi: non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù” (Gal 5,1)

LA RABBIA, L'IRA, LA COLLERA

Cosa è?

Ira, in ebraico *‘af* che vuol dire “narice”: quando ci si arrabbia si fa un atto involontario che è quello di aprire le narici. Ira, in greco, è *orghè*, cioè farsi prendere dalla bile.

Due forme di ira:

L'ira calda è uno scatto, un moto interiore dell'anima che esplode all'esterno. Con la collera ci si “imbestialisce”, cioè si diventa come animali. Si perde il senno, non si ragiona. Per la collera si perdono le staffe, si perde il controllo. Come funziona lo scatto d'ira?

È l'assolutizzazione di una percezione che viene ingigantita perdendo la visione del tutto...

C'è sempre un “pretesto” che fa accendere l'ira.

A causa della collera si rovinano le cose più belle: puoi perdere tutto anche l'affetto più caro, per uno scatto d'ira.

L'ira fredda è l'ira peggiore, quella che si cristallizza nell'anima e diventa rancore, calcolo di vendetta. Oppure si trasforma in antipatia, maldicenza, rivendicazione. E non se ne va da dentro di noi.

L'ira ha un “bacino di incubazione” e delle cause che la determinano.

- Si alimenta con la tristezza.

Con stati d'animo tristi dentro di sé, che poi esplodono: “era un così bravo ragazzo...”.

L'ira si supera facendo pace ed allontanando ogni tristezza ogni piagnisteo su noi stessi, ogni autocommiserazione.

- Nasce dalla frustrazione di un bene non raggiunto o di un piacere non goduto: è incubata dalla delusione di una aspettativa. Si guarda solo a ciò che ci può essere tolto. Non sta forse qui una delle ragioni per cui ci arrabbiamo?! Questo “tolto” spesso più che “cose” è il nostro essere visti in un certo modo dagli altri...

Si diventa bollitori interni di cose che non si sono mai accettate né capite. È una lagna che ci si porta dentro e che poi sfocia in collera (apparentemente) improvvisa.

Viene dalle cose che non accettiamo: negli altri e dentro di noi. L'insoddisfazione, il piangersi addosso, il non accettarsi per come si è, coi nostri limiti.

L'ira si supera con l'accettazione di sé e dei “no” della vita. Si supera riconoscendosi amati dalla misericordia di Dio, che è più grande di tutto e che tutto avvolge. Quanto abbiamo bisogno di misericordia! E quanto ci fa bene la confessione!.

- Si coltiva col pensar male, col vedere negativamente l'altro (per gelosia, oppure per i suoi difetti): per un po' si sopporta, poi si sbotta: “la goccia che fa traboccare il vaso”.

Per superare la rabbia e la collera occorre vedere l'altro come un fratello e una sorella, figli come me di un unico Padre, per i quali Dio ha versato il suo sangue.

- Si alimenta dentro un eccessivo senso di giustizia: nasce come reazione all'ingiustizia. Spesso l'ira si serve del bene (della giustizia) per far aumentare la rabbia. Quando l'ira viene giustificata, non se ne esce più. Può degenerare perché ad esempio ci si dimentica che le persone sono più importanti delle idee e ci si fa prendere dalla collera “per una questione di principio”. Preso dall'ira l'uomo guarda l'ingiustizia che subisce... ma non guarda due cose: quello che sta distruggendo e quello che in passato ha già distrutto.

Per uscire dall'ira occorre ricordare che non potremo mai farci giustizia da soli e che la giustizia vera è solo quella di Dio.

- Nasce dal vittimismo. Tutti gli assassini pensano da vittime. Tutte le guerre sono preventive. Dal vittimismo si arriva alla violenza, perché il vittimismo si trasforma in giustizialismo e sfocia nel sadismo. L'irioso si sente vittima, questo lo mette in credito con la giustizia, e una volta assolutizzata, si autorizza ad essere feroce e sadico. I bambini fanno così. I mafiosi fanno così. I tifosi allo stadio fanno così. Le folle inferocite che distruggono e bruciano tutto fanno

così. Perché un “mostro” ti serve e quando lo trovi allora lo puoi giustiziare e torturare. Abbiamo bisogno di mostri per sentirci a posto, per sapere di chi è la colpa, ma che, soprattutto, non è nostra. La società oggi fonda la sua coesione sul nemico (come i partiti...). Per stare insieme, se non ci si vuole bene, l'unica strada è parlare male di qualcuno.

Per uscire dall'ira occorre liberarsi del vittimismo e riconoscere i propri peccati, i propri errori: non guardare la pagliuzza nell'occhio altrui, ma la trave nel nostro occhio...

Dall'avarizia dipendono ira, tristezza e accidia. Come se ne esce?

LA MAGNANIMITA', LA MISERICORDIA

Significa: avere una vita interiore larga, estesa.

L'irioso si attacca a cose piccole, a dettagli, a paroline e perde di vista ciò che conta veramente.

Beati i miti, perché erediteranno la terra.

Quale terra?

Sono nato per un luogo di pace, di amore, di serenità, di vero, di buono, di bello....

Il mite non è un pusillanime, ma uno che combatte per una terra migliore, e non se la fa scippare da una rabbia o da una competizione.

Il cielo lo si eredita rinunciando alle battaglie di questa terra, perché abbiamo di meglio da difendere!

La mitezza ha la stessa forza del distacco: ogni volta che ti adiri chiediti: per che cosa mi sto arrabbiando? Cosa sto difendendo? Ne vale la pena?

Ci vuole coraggio per non difendere le piccole cose, per non usare il linguaggio della forza, per restare padroni della vera terra: quella del proprio cuore e della sua luce.

La magnanimità porta a rinunciare alla battaglia per vincere la guerra delle buone relazioni.

È capire che è molto più grave perdere un fratello che perdere delle cose o delle ragioni.

Il vero pericolo è quello di perdere la vita autentica, che mettiamo a repentaglio per un puntiglio, per una stizza, per una questione di principio.

L'ira si combatte con la gratitudine, con la memoria dei doni ricevuti per passare da questi alla misericordia.

È il cammino del PERDONO..

Passi inutili verso il perdono:

- Farlo con la testa come un dovere
- Comprendere i motivi altrui
- Toccare leve emotive e sentimentali

Da dove partire per perdonare? Gn37-50

Gn 50,19-21: “Tengo io il posto di Dio?”

“Dio ha pensato di farlo servire per un bene”

- La misericordia è Dio: se non passo da Lui produco un perdono corto. Per perdonare devo passare da Dio! Dio è Padre mio e di chi mi ha fatto il male. E Cristo è l'unico mediatore. Devo passare da Lui.
- Dio può trarre il bene anche dal male: scrive diritto sulle righe storte.
Devo accettare di perdere ciò che il male mi ha fatto di male. E credere nella provvidenza. Dio non vuole il male e non dà a nessuno il permesso di peccare, ma se accolgo tutto in suo nome, tutto diventa vita.
Lasciare che Dio ci salvi attraverso le cose che ci impoveriscono.
Dio sa trarre per me il bene anche attraverso il male che l'altro mi ha fatto: vedere questo mi placa, mi mette nella pace.

Cfr la *perfetta letizia* di san Francesco...

Il fine: arrivare all'amore senza condizioni, che è il cielo dentro di noi....

Non consentire all'ira di toglierti la tua eredità: beati i miti perché... erediteranno....!

Prossima catechesi: venerdì 6 marzo: “La tristezza e la gioia”