

## **Elogio dei sentimenti**

*Come abitare i paesaggi  
dell'anima*



## **La PACE**

Puoi avere difetti, essere ansioso e perfino essere arrabbiato, ma non dimenticare che la tua vita è la più grande impresa del mondo. Solo tu puoi impedirne il fallimento. Molti ti apprezzano, ti ammirano e ti amano. Ricorda che essere felici non è avere un cielo senza tempesta, una strada senza incidenti, un lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni.

Essere felici significa trovare la forza nel perdono, la speranza nelle battaglie, la sicurezza nella fase della paura, l'amore nella discordia. Non è solo godersi il sorriso, ma anche riflettere sulla tristezza. Non è solo celebrare i successi, ma imparare dai fallimenti. Non è solo sentirsi felici con gli applausi, ma essere felici nell'anonimato. Essere felici non è una fatalità del destino, ma un risultato per coloro che possono viaggiare dentro sé stessi.

Essere felici è smettere di sentirsi una vittima e diventare autore del proprio destino. È attraversare i deserti, ma essere in grado di trovare un'oasi nel profondo dell'anima. È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita. Essere felici è non avere paura dei propri sentimenti ed essere in grado di parlare di te. Sta nel coraggio di sentire un "no" e ritrovare fiducia nei confronti delle critiche, anche quando sono ingiustificate. È baciare i tuoi figli, coccolare i tuoi genitori, vivere momenti poetici con gli amici, anche quando ci feriscono.

Essere felici è lasciare vivere la creatura che vive in ognuno di noi, libera, gioiosa e semplice. È avere la maturità per poter dire: "Ho fatto degli errori". È avere il coraggio di dire "Mi dispiace". È avere la sensibilità di dire "Ho bisogno di te". È avere la capacità di dire "Ti amo". Possa la tua vita diventare un giardino di opportunità per la felicità ... che in primavera possa essere un amante della gioia ed in inverno un amante della saggezza.

E quando commetti un errore, ricomincia da capo. Perché solo allora sarai innamorato della vita. Scoprirai che essere felice non è avere una vita perfetta. Ma usa le lacrime per irrigare la tolleranza. Usa le tue sconfitte per addestrare la pazienza.

Usa i tuoi errori con la serenità dello scultore. Usa il dolore per intonare il piacere. Usa gli ostacoli per aprire le finestre dell'intelligenza. Non mollare mai ... Soprattutto non mollare mai le persone che ti amano. Non rinunciare mai alla felicità, perché la vita è uno spettacolo incredibile. Sii sempre in pace con te stesso.

*(Papa Francesco, omelia del 10/6/21)*

*Costruito sul verbo ebraico shub, il vocabolo del «ritorno», cioè della conversione e quindi della restaurazione di Israele, questo salmo è il canto di un mondo nuovo in cui tutti gli attributi gloriosi del Dio dell'alleanza si iscrivono come cittadini. Così, la Verità e la Fedeltà amorosa di Dio si abbracceranno, la Giustizia e la Pace si baceranno, dal terreno germoglierà la Fedeltà e dai cieli scenderà la Salvezza. Il poeta inglese Milton ha elaborato questa visione di pace e di speranza nella sua Ode del Natale: «Sì, fedeltà e giustizia ritorneranno verso gli uomini, avvolte in un arcobaleno; e, gloriosamente vestita, la bontà si siederà nel mezzo assidendosi con un lampo celeste, raccogliendo ai suoi piedi scintillanti un tessuto di nubi. E il cielo, come per una festa, aprirà totalmente le porte del suo grande palazzo». La tradizione cristiana, infatti, ha riletto questo canto del «ritorno» di Israele alla sua terra e al suo Dio, e del «ritorno» di Dio verso Israele, sua sposa, come la celebrazione dell'abbraccio perfetto in Cristo tra natura umana e natura divina.*

## **Salmo 85**     **Antifona:** Solo in te Signore trova pace il mio cuore

Signore, sei stato buono con la tua terra,  
hai ricondotto i deportati di Giacobbe.  
Hai perdonato l'iniquità del tuo popolo,  
hai cancellato tutti i suoi peccati.  
Hai deposto tutto il tuo sdegno  
e messo fine alla tua grande ira.

Rialzaci, Dio nostra salvezza,  
e placa il tuo sdegno verso di noi.  
Forse per sempre sarai adirato con noi,  
di età in età estenderai il tuo sdegno?

Non tornerai tu forse a darci vita,  
perché in te gioisca il tuo popolo?  
Mostraci, Signore, la tua misericordia  
e donaci la tua salvezza.

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:  
egli annunzia la pace  
per il suo popolo, per i suoi fedeli,  
per chi ritorna a lui con tutto il cuore.  
La sua salvezza è vicina a chi lo teme  
e la sua gloria abiterà la nostra terra.

Misericordia e verità s'incontreranno,  
giustizia e pace si baceranno.  
La verità germoglierà dalla terra  
e la giustizia si affaccerà dal cielo.

Quando il Signore elargirà il suo bene,  
la nostra terra darà il suo frutto.  
Davanti a lui camminerà la giustizia  
e sulla via dei suoi passi la salvezza.

### **Pregiera:**

*Dio, Signore della vita,  
che sempre perdoni l'infedeltà del tuo popolo,  
svelaci il mistero della perenne liberazione  
che in Cristo, tuo Figlio,  
continuamente si compie,  
e donaci di collaborare al tuo Regno che viene,  
Regno di giustizia e di pace senza fine.  
Amen.*