

Cerco un centro di gravità permanente

Dalla definizione generale di 'equilibrio' emerge subito una caratteristica principale, che è infatti anche un sinonimo di questo termine: stabilità. Per sentirci in equilibrio dobbiamo sentirci stabili. Naturalmente noi parliamo di equilibrio interiore, emotivo, ed è curioso che la parola 'emozione' derivi dal latino 'ex moveo' che significa 'muovere fuori, uscire, sgorgare'. Quindi parlare di equilibrio emotivo sembra un controsenso perché se mettiamo insieme i due significati viene fuori 'stabilità del movimento'. Il geniale fisico Albert Einstein diceva: "La vita è come andare in bicicletta: se vuoi restare in equilibrio devi muoverti". L'equilibrio nel cammino della vita quindi, non è uno stare fermi, immobili, ma un continuo movimento. Se pensiamo ad un equilibrista ci rendiamo conto che sembra immobile, ma in realtà tutto il suo essere si destreggia in mille piccoli movimenti, quasi impercettibili ma certamente efficaci, che sono la risposta a tutte quelle sollecitazioni che spingono di qua e di là. Questi impercettibili movimenti sono in parte consapevoli (emisfero sinistro) e in parte istintivi (emisfero destro). L'equilibrista, come chi va in bicicletta, trova la sua stabilità muovendosi. Quindi chi cerca l'equilibrio interiore lo trova muovendosi attraverso le emozioni, lasciandosi muovere dalle emozioni. Perché muovermi attraverso le emozioni mi dà stabilità? Perché le mie emozioni sono le mie personali risposte, reazioni, alle forze che nella vita mi spingono o mi attirano, di qua e di là. Se restassi fermo, passivo, ad ogni spintone, ad ogni attrazione, cadrei, cederei. L'emozione è il contro movimento, è una risposta istintiva alla spinte della vita, che poi diventa scelta consapevole. Allora è giusta l'affermazione che dobbiamo lasciarci condurre dal sistema di guida emotivo? Non esattamente. Non tutte le emozioni sono sagge. Portano tutte saggezza, ma non tutte sono sagge. Che significa? Le emozioni parlano, parlano di noi, di me, di quella 'me stessa' che è sommersa nell'inconscio. Non potrei conoscerla se l'emozione non muovesse fuori, non facesse sgorgare dal sommerso, alcuni aspetti o reazioni che mi appartengono e mi descrivono. Quindi l'emozione non va repressa ma ascoltata e seguita come il filo di Arianna che mi guida nel labirinto del mio io. È possibile che quell'emozione sana, ma anche che sia il riflesso di un mio disagio, di un malessere o di confusione. In questo caso ovviamente l'emozione non può essere alla base di una scelta, di un'azione. Sia che l'emozione sia negativa - e questo è abbastanza ovvio -, ma anche se l'emozione è positiva. Ci possono essere emozioni positive che provengono da un disagio? Sì, è possibile. "E ma quella tal cosa mi dà gioia, quindi è la strada giusta". È gioia o è euforia? L'euforia va e viene, è come un ascensore. La gioia di Dio niente e nessuno ce la può togliere (Gv 16, 23). E la gioia e la pace del Signore sono come la rete sotto l'acrobata. E' possibile che cada, ma anche se dovesse succedere quella rete stabilisce un minimo sindacale: più giù di così non si va; non si scende nel baratro della disperazione perché Dio è speranza, sempre e comunque e la sua gioia e la sua pace ce lo garantiscono. E non solo la rete ci accoglie ma poi ci rilancia in alto. Le emozioni da seguire, da considerare sagge, sono quelle positive e stabili, che non dipendono dal mondo, perché queste vengono da Dio. Galati 5, 22: "Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fiducia, mitezza, padronanza di sé". Ovviamente le emozioni negative non sono mai una guida. Possono, come dicevamo un attimo fa, darci una rivelazione di noi stessi più profonda e per questo vanno ascoltate. Provo una grande rabbia. Perché? Qual è il tasto profondo che viene toccato e produce quella nota? Quel profumo ci dà disagio. Perché? A quali ricordi da sanare è agganciato? Conoscerci è importante. E a volte conoscere i meccanismi inconsci che muovono noi stessi, ci aiuta a capire anche gli altri con situazioni simili. Le emozioni positive stabili che ci danno stabilità, vengono da Dio. Sono frutto dello Spirito di verità, quello che il mondo non conosce, non può dare e non può togliere. Noi vogliamo una vita che sia stabilmente ricca e bella; felice. A questo serve l'equilibrio, perché equilibrio è sinonimo di armonia, quando cioè, ogni cosa è nella giusta proporzione e al posto giusto,

formando un insieme che da gioia, pace ma anche efficacia. In principio, dice la Genesi, era tutto caos, ma poi lo Spirito santo distese le sue ali su quel caos e tutto divenne ordine, cosmos. Ordine che non significa appiattimento, incasellamento, ma che significa appunto armonia. Nel Talmud è scritto: "Stai attento al tuo pensiero esso diventa parola. Le tue parole diventano azioni. Le tue azioni diventano comportamento. Il tuo comportamento diventa abitudine. Le tue abitudini diventano il tuo destino". **"La tua vita dipende da come pensi"** (Pr 4, 23). Allora è importante che già i nostri pensieri siano allineati alla Creazione, all'ordine di Dio, proprio per riuscire a raggiungere quell'equilibrio, quell'armonia, di cui abbiamo bisogno per essere felici. E lo ripeto: ordine non significa appiattimento. Basta pensare ad un fiore. È il trionfo dell'ordine, ma non certo della banalità. È una poesia. È già importante quando arriviamo a comprendere che abbiamo bisogno di ordine, di armonia, di equilibrio, perché spesso, a livello interiore, si resta nella fase adolescenziale. I bambini si sa che hanno bisogno di una vita ordinata, senza stress. I bambini non mangiano quando gli viene in mente e non vanno a dormire ad ore assurde. Si cerca di creare armonia nella loro vita quotidiana. Nelle stanze dei bambini ci sono colori tenui, la musica è dolce o allegra, ma armoniosa. Ai bimbi si parla con voce delicata. Tutto questo perché lo stile di vita ha influenza sulla psiche, sull'umore, sull'equilibrio psicofisico, sulla pace interiore. Non per niente chi abita in centro a Milano appena può scappa in montagna o in riva ad un lago. Perché il caos deteriora la vita. Poi arriva l'adolescenza e la sete di libertà e di vita vengono dichiarate con ribellione attraverso la confusione, perché c'è l'esigenza di affermare se stessi e quindi si buttano all'aria tutti gli schemi nei quali abbiamo vissuto fino a quel momento. E tutto diventa senza regola. Non ci sono orari, musica assordante e assurda. Chiasso, esagerazione, disordine; le loro stanze sembrano terremotate. È normale; è un disordine che dovrebbe servire a trovare un proprio ordine. Una situazione di transito. Dovrebbe essere un periodo limitato ad alcuni anni, il tempo che facciamo il passaggio da persone dipendenti a indipendenti. A volte però succede che rientrano, sì, alcuni atteggiamenti estremi, anche perché si è costretti dalle responsabilità della vita, ma dentro resta quella interpretazione di libertà distorta. Libertà e vitalità associate a 'senza regola e chiasso', proprio perché ci manca un passaggio veramente di crescita, di maturità, dall'età adolescenziale all'età adulta. Perché manca la consapevolezza di essere individui che non hanno più bisogno di disordine per sentirsi grandi. Che non hanno bisogno di chiasso per sentirsi vivi. La parola equilibrio significa, oltre a stabilità, giusta proporzione, capacità di valutare obiettivamente. Difficilmente siamo capaci di guardare con occhi obiettivi noi stessi, con occhi sani, liberi da paure, condizionamenti, veramente consapevoli di cosa sia bene per noi. A volte il disordine è addirittura è un imprinting che ci portiamo dietro dall'infanzia, perché i nostri genitori non hanno avuto la capacità o la possibilità di donarci, e quindi insegnarci, quell'armonia di cui parlavamo. Così la nostra mente ha registrato come normale il disordine. E quindi cosa significa essere persone equilibrate? Non c'è uno standard, una formula che vada bene per tutti; non c'è una ricetta: tot di questo e tot di quello, perché ciascuno è unico e irripetibile, quindi evitiamo di copiare e creiamo un originale, ma ricerchiamo come dono prezioso l'equilibrio perché non è una condizione degna dell'Uomo vivere la propria vita sbalottati da qualsiasi vento, come barchette in mezzo al mare. L'equilibrio, la stabilità, è segno di sovranità sulla propria vita. La perseveranza e la costanza sono certamente sintomi di stabilità. Non è la vita che porta me ma sono io che, per quanto a tratti sia faticoso e difficile, tengo le redini della mia vita, dei miei pensieri, delle mie scelte, delle mie azioni e anche del mio umore. "Ah oggi sono triste, non faccio nulla. Sono nervosa, statemi alla larga". No. Se poco poco abbiamo capito cosa è buono per la nostra vita, sappiamo che tristezza e rabbia non possono farla da padrone, perché sono veleni, per noi e per chi ci sta accanto. Se lo spirito di tristezza mi assale deve essere la gioia che ho dentro a bloccarlo e non viceversa. E se i venti mi agitano deve essere la pace che ho dentro a dire con autorità: "Taci! Calmati!". Una persona equilibrata riesce a mantenere la signoria sui venti e sugli eventi, interni ed esterni,

perché possiede e mantiene una stabilità interiore, che parte dal centro. Viceversa sarà continuamente in cerca di un posto dove trovare pace. Non c'è posto che possa darti pace se la pace non è dentro di te. Ti potrà sembrare all'inizio, subito dopo un cambiamento, del posto di lavoro, della casa, del gruppo, di aver trovato una situazione migliore, ma dopo poco tempo il disagio riaffiora e tutto torna come prima. L'emozione del benessere, del sollievo non era stabile, vera. Quando si pensa all'equilibrio, che significa anche equità, viene subito alla mente la bilancia con i due piatti, sui quali, perché l'asse sia in equilibrio, deve essere messo lo stesso peso. Ma nella nostra vita, 'giusta proporzione' è un concetto che parte da una domanda basilare: di cosa ho bisogno per essere felice? Di cosa ho bisogno per stare bene? Non in superficie; nel profondo. Il mio corpo per essere in salute ha bisogno di determinati elementi in percentuali diverse e in giusta proporzione. Di proteine, di vitamine, sali minerali, eccetera. Di cosa ha bisogno la mia vita per essere in salute? E questa domanda ci porta inesorabilmente ad un'altra domanda ancora più fondamentale: chi sono io? Non posso rispondere alla prima, 'di cosa ho bisogno la mia vita?', se non so chi sono. Tutto dipende. Se sono un pesce ho bisogno del mare, se sono una pianta ho bisogno di acqua e di sole. E se sono un uomo, una donna, di cosa ho bisogno? Di Terra e di Spirito, perché di questo siamo fatti. Terra e Spirito nella giusta proporzione. **Genesi 2, 7: "Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con la polvere della terra e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente"**. Quindi la prima condizione di equilibrio è che, ricercando la felicità, non ci dimentichiamo una parte di noi stessi. Noi siamo corpo, materia, ma anche spirito. Siamo spirito ma anche corpo, materia. Abbiamo una vita biologica e una spirituale che, almeno fino a quando non nasceremo al cielo, sono inscindibili. San Paolo dice che sono una contro l'altro e viceversa (Gal 5, 17), ma noi sappiamo da Gesù che è possibile portarle ad una convivenza non solo pacifica, ma perfino fantastica. La religione nel mondo occidentale, per secoli, ha demonizzato il corpo, l'amore fisico, la ricchezza materiale. Arrivati alla saturazione prodotta da questo squilibrio, si è arrivati ai giorni nostri all'eccesso contrario: si demonizza Dio, la preghiera, la Chiesa che, pur pretendendo questo modello estremo non è stata capace essa stessa di aderirvi fedelmente, dando così testimonianza di falsità. È tempo di ristabilire la giusta misura e riportare equilibrio. È certamente vero che la signoria è, o dovrebbe essere della parte spirituale: **"E' lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla"** (Gv 6,63). Del resto l'uomo dalla terra è stato 'tratto', il che significa non solo che la terra è un elemento di cui siamo costituiti, ma anche che dalla terra siamo stati tirati fuori, per camminare dentro e incontro a qualcosa di più grande. Sarà la parte spirituale a sopravvivere, anzi, a vivere in eterno, mentre la carne avrà un termine. Ma finché siamo nel grembo della terra è la carne che da visibilità anche alle cose dello Spirito. Se io voglio dimostrarti il mio amore non basta né a me né a te che io chiuda gli occhi e mi immerga nel cuore perché tu possa percepirlo. Va bene anche questo, ma entrambi abbiamo bisogno di carezze, di parole, di gesti 'carnali' che manifestino l'amore; che diano corpo all'amore. Gesù stesso, vero Uomo, è manifestazione visibile del Dio invisibile. **'La fede senza le opere è morta'**, scrive Giacomo. Se incontro qualcuno che ha bisogno di aiuto non basta che il mio cuore provi sentimenti di solidarietà e di vicinanza perché cambi la situazione di quella persona. Il mio corpo può dare concretezza a quel bel sentimento e aiutare davvero, e se questo succede, se la carne concretizza i pensieri dello spirito, anche lo spirito ne viene edificato, confermato, autenticato, perché è segno che non è uno sterile sentimento, ma motore di vita, che davvero lo spirito dà la vita, a me e agli altri. La parte spirituale ha l'arduo compito di convincere la parte materiale, razionale, che la strada giusta per la felicità la conosce lei e farsi seguire. E questo è chiaro, anche la ragione comprende che la prima necessità dell'uomo è proprio l'amore. Occorre entrare in una collaborazione fruttuosa, certamente per entrambe le parti, ma indispensabile per la parte materiale che, senza la vita spirituale, sarebbe un vuoto involucro con data di scadenza certa ed inesorabile. Questo vale sia per chi crede che per chi non crede. La parte spirituale

diventa fede nella consapevolezza dell'esistenza di Dio, nella consapevolezza del suo amore, ma in assenza di questa consapevolezza è comunque la Sostanza che può dare qualità alla vita (se non la si utilizza per il male). Quanti atei o presunti tali pieni d'amore e di generosità; per i quali i valori della vita sono l'onestà, la condivisione, la solidarietà, il rispetto per il prossimo. In realtà devo dire che questi atei sono spesso più simili al Padre di tanti cristiani, perché amano il prossimo non per amore di Dio, ma per amore del prossimo, esattamente come fa Dio che ama per amore, non per dovere o per piacere a qualcuno. Se Terra e Spirito non entrano in sintonia lo squilibrio è inevitabile. Se il piatto della bilancia pende troppo verso la materia, la razionalità, il raggio d'azione sarà limitato alla pancia e a qualche valzer di neuroni. Se cade esclusivamente verso la parte spirituale saremo eterei, inconsistenti, irraggiungibili. Invece noi dobbiamo esserci, esserci interamente. Con tutte le possibilità e le capacità che Dio ha messo in noi. Con tutto il nostro peso, non fisico naturalmente, ma nel senso di possibilità di incidere, di fare la differenza nel luogo e nel tempo in cui il Signore ci ha posti. Non è facile trovare e mantenere questo equilibrio in quell'affollamento caotico che spesso è la vita. Questa grande scatola piena di input, di stimoli, di necessità, di opportunità. E' un po' un esercizio da funamboli. Mi sono chiesta come faccia l'equilibrista a non cadere e ho scoperto che è essenziale il baricentro. Cos'è il baricentro? Il baricentro è un punto situato poco sotto l'ombelico dove possiamo idealmente immaginare che si concentri tutta la forza peso. Questo nucleo di forza viene attratto, attirato, dalla forza di gravità. Perché io stia in equilibrio il mio baricentro non deve uscire dalla mia base. Che cos'è tradotto in termini esistenziali il baricentro? Cos'è la forza di gravità e cos'è la base? Proviamo a trasportare tutto questo sul piano della vita. Partiamo dalla forza di gravità. La gravità è quella forza che dal centro della terra mi attira, mi calamita. E' indispensabile, perché attraendomi, mi aggancia e mi dà stabilità, altrimenti volerei in giro per lo spazio, farei il palloncino. Divertente forse, ma poco costruttivo. Guardate come sono impediti e rallentati gli astronauti. La forza che ci attira a sé può essere quella che ci attira verso il centro della terra, verso il basso, oppure può essere una Forza che ci attira verso l'alto. Lo Spirito santo è la Forza che ci attira al centro del cuore di Dio. Il mio baricentro è il punto dove idealmente si concentra tutta la mia forza peso. E' utile farci questa domanda: dove si concentra tutta la mia forza peso? Nel cuore? Nella testa? Nelle mani? Per noi che siamo qui, idealmente nel cuore. Se tutta la nostra forza/peso è concentrata nel cuore e viene attirata dallo Spirito santo che ci aggancia, noi troviamo equilibrio e stabilità. Agganciati al Cielo. C'era però una condizione: il baricentro non deve uscire dalla base. A cosa possiamo dare questo nome? Io chiamerei base proprio il pezzo di vigna che il Signore ci ha affidato, luogo nel quale possiamo compiere gesti concreti, qui e ora. Ci sono persone che si preoccupano di mandare qualche euro ai bambini del terzo mondo ma poi non si relazionano con quelli della porta accanto. Persone che passano tutto il loro tempo tra questa o quella associazione, oppure tutti presi dal servizio per il gruppo, e poi non si fermano a parlare con quelli di casa propria, si scordano delle necessità della famiglia. E' tutto buono quello che si riesce a fare, qui come in africa, ma si è davvero autentici e concreti, in equilibrio tra materia e spirito, quando ci si lascia coinvolgere nel qui e ora e non si scappa in un tempo e in uno spazio distaccato dalla realtà primaria. La base è il qui e ora, dove posso agire concretamente e completamente; dove mi rivelo autenticamente. Dove mi trovo a confronto con la vita quotidiana. Dove lotto, dove vinco, dove perdo. Dove rido, dove piango, dove scelgo. Io non posso esistere se non nella mia realtà. La mia realtà non può essere dove io non sono. E' un po' la differenza che c'è tra una relazione vera e una virtuale. Nella relazione a tu per tu il coinvolgimento è totale, reale e anche difficile. Difficile mostrarsi, lasciarsi andare, scoprire ogni cosa di sé, quelle belle e quelle meno belle. Altro è una relazione dietro la tastiera di un computer dove puoi rivelare i pensieri più profondi, esporti, perché sei nascosto e quindi protetto perché sai che non ti comprometti; in una relazione concreta, amicale, sentimentale, di qualunque tipo sia, c'è un costo di tempo, di

attenzione. Un dispendio di energie perché l'altro ti dà qualcosa di sé e si aspetta qualcosa da te. A volte preferiamo costruirci attorno un bel muro di vetro, così non abbiamo spese di nessun genere. Ma se non ti metti veramente in gioco non sei reale, resti un'ipotesi, magari interessante, che però né tu né gli altri possono verificare. Spesso viviamo così: un 'me stesso' vive la vita quotidiana, con i problemi pratici, materiali, e un clone vive una vita immaginaria dove sogna tutte quelle soddisfazioni, situazioni diverse che nella vita concreta non trova o non ha il coraggio di realizzare. La materia distaccata dallo spirito. I sogni distaccati dalla ragione. Solo che ad un certo punto diventa difficile gestire i diversi modi di essere; difficile riuscire a tenerli separati, in compartimenti stagni, e succede che, ad un tratto, perdiamo il controllo e i due 'me stesso' (o più), interferiscono l'uno con l'altro. La parte materiale si trova per sbaglio a contatto con lo spirito, sfiora un sogno, e si sente un pesce fuor d'acqua, a disagio, stupida. La parte spirituale proprio mentre sta seguendo un'intuizione, un desiderio, sbatte contro il muro dei problemi quotidiani e si fa male, e d'improvviso siamo nel caos più totale. Fuori controllo. Vediamo persone cambiare d'umore nel giro di un secondo. Da un momento all'altro passano dall'euforia, positività, alla depressione e viceversa, dalla prostrazione all'entusiasmo, completamente destabilizzate. Potremmo chiamarla 'sindrome del Geraseno' (Mc 5, 1.9) che **di continuo, notte e giorno, andava tra i sepolcri e su per i monti, urlando e percotendosi con delle pietre. Gesù gli domandò: «Qual è il tuo nome?» Egli rispose: «Il mio nome è Legione perché siamo molti»**". 'Andava tra i sepolcri e su per i monti'. Un modo simile di dire che ben conosciamo è: 'dalle stelle alle stalle'. È come se l'interiorità di queste persone non fosse affrancata a nulla; come se l'anima non avesse radici; come se la mente non avesse punti fermi. La diagnosi di questo disturbo è presto fatta, è nel brano stesso. "Il mio nome è legione, perché siamo in molti". Il Geraseno non ha un'identità unica. È una babele di mille modi di essere, di pensare, di vivere. Non ha unità in sé stesso. Forse facciamo confusione perché siamo abituati a pensare che la ragione ha una sede e lo spirito un'altra. Ma se così non fosse? Se il cuore fosse nella testa? L'abbiamo scoperto mercoledì sera durante la danza movimento terapia che la scatola cranica non è la casa solo della ragione/materia; che usare il cervello non significa solo essere logici. C'è di più, molto di più. Quello che noi chiamiamo 'cervello', riferendoci alla ragione, alla razionalità, è solo metà del cervello. Per l'esattezza è l'emisfero sinistro. La mente cosciente. L'emisfero sinistro pensa in modo logico, metodico e lineare. Analizza le esperienze passate, seleziona dettagli su dettagli che organizza e archivia per il futuro. Presiede al linguaggio e quindi alla scrittura. Pensa attraverso il linguaggio. È quella vocina che ci dice cosa fare, che ci organizza la vita. L'emisfero sinistro non conosce le emozioni e ha consapevolezza di sé, di esistere come essere separato dagli altri. Consapevolezza dell'io'. L'emisfero destro invece ha una mente profonda e un istinto immediato. È il luogo della creatività, dove nasce la musica, ma spazio anche del silenzio. Conosce le emozioni. L'emisfero destro vive solo il presente, il qui e ora. Non ha consapevolezza dell'io come essere separato, ma si sente un tutt'uno con quanto e quanti lo circondano. È nell'emisfero destro che nascono i sogni. L'emisfero sinistro è normalmente dominante e questo accade soprattutto perché il percorso educativo e scolastico è puntato principalmente su materie che aiutano il suo sviluppo, mentre ciò che compete l'emisfero destro viene trascurato. Eppure è prevalentemente all'emisfero destro che Gesù si rivolge. Perché lo so? Perché è l'emisfero destro che comprende le metafore. Le parabole che Gesù usava per farsi comprendere, sono metafore. Come funziona la metafora? Mettiamo che io voglia farvi comprendere un concetto che voi non conoscete. Questo sarebbe compito dell'emisfero sinistro. Io vi descrivo un'immagine che voi ben conoscete che è un'analogia al concetto che voglio passare. L'emisfero destro la recepisce all'istante e passa l'informazione al sinistro. Gesù disse a Pietro e Andrea: "Seguitemi, vi farò diventare pescatori di uomini". Se dovesse lavorare solo l'emisfero sinistro, la logica, cosa potremmo comprendere? Ci immagineremmo Pietro che tira su dal mare con la rete delle persone. Non avrebbe alcun senso. Non ha alcun

senso logico. Ma l'emisfero destro che logico non è, lo comprende. Ed è l'emisfero destro che non conosce la negazione e quindi per lui è sempre tutto possibile. Quanto è importante gettare la rete dalla parte destra! Quanta ricchezza. Ma l'esempio che abbiamo appena fatto ci dice qualcosa di bello: che i nostri due emisferi sono, sì, separati; pensano in modo diverso e si occupano di cose differenti, ma non sono isolati, sono collegati e collaborano. Devono collaborare in modo equilibrato per ricavarne il massimo. Le attività ripetitive e monotone non sono gradite all'emisfero sinistro che cede il passo al destro. Questo mi ha fatto pensare alla preghiera, in particolare al Rosario. Così come l'attitudine al silenzio e il collegamento con l'inconscio, mi ha riportato alla preghiera del cuore. Quindi ogni volta che preghiamo noi attiviamo e sviluppiamo l'emisfero cerebrale destro, entrando così, sempre più, in nuove opportunità, in cieli nuovi e terra nuova. Nel 'tutto possibile'. Ampliamo l'orizzonte. "Concedici terreni sempre più vasti". L'emisfero destro è armonia, l'equilibrio è armonia, perciò anche la preghiera deve essere armonia. Ora gioiosa, frizzante, energica, in altri momenti dolce e delicata, silenziosa, ma sempre armoniosa. San Paolo ce lo ricorda nella prima Lettera ai Corinzi: **"Tutto avvenga con ordine"**. L'ordine e l'armonia caratterizzano tutta l'Opera di Dio. Non c'è chiasso nella Creazione. C'è festa e tanta, ma non rumore, confusione. Quando usciamo da una serata di preghiera dovremmo essere arricchiti della sensazione di pace, di gioia, di forza, non storditi. A volte ci sembra di essere in pace perché siamo storditi da sollecitazioni, emozioni, sensazioni che gridano così forte da superare ogni altro suono o voce, anche quella delle paure. Ma quando il frastuono tace ci ritroviamo in un silenzio che è vuoto e produce fame di altrettante sensazioni. Si crea una dipendenza. Se ci siamo veramente agganciati al Cielo, silenziosamente la pace e la gioia conquisteranno il nostro cuore, saziandoci e rendendoci liberi. La stabilità, l'equilibrio ci portano infine alla libertà. Stiamo con gli altri per il piacere di starci, non per il bisogno di aggrapparci a qualcuno. Noi dobbiamo aiutare gli altri ad essere liberi, indipendenti, non dobbiamo incastrarli sotto le nostre ali. Ecco perché il Padre ha dato a ciascuno carismi diversi, perché in una comunità ci sia equilibrio. Perché tutti siano allo stesso tempo donatori e beneficiari. Nelle nostre comunità non ci deve essere un leader, certamente un coordinatore, ma mai un accentratore, un dispensatore di grazia. Diffidiamo delle comunità dove c'è il santone di turno. Così come non ci deve essere dominanza tra emisfero destro ed emisfero sinistro, non ci deve essere dominanza tra di noi. Spesso attribuiamo agli altri la responsabilità della nostra infelicità o il merito della nostra felicità, ma in realtà è quello che è dentro di noi che cambia ciò che c'è fuori. E se sei stabile, equilibrato, agganciato al Cielo, nulla di quanto è fuori può toglierti la pace che hai dentro. Gesù dormiva nella barca mentre fuori si scatenava la tempesta. Se dentro di te si è stabilizzata l'armonia saprai esportarla, lasciarla sgorgare da te come fiumi d'acqua viva. E dobbiamo circondarci di armonia. Imparare a riconoscerla distinguendola dai surrogati, dalle imitazioni, e circondarci di armonia per essere sostenuti nella nostra scelta quotidiana dell'equilibrio. L'equilibrio non è qualcosa che si raggiunge una volta per tutte. Come dicevamo all'inizio, la vita è un Cammino, un continuo movimento. A volte istintivo, altre volte conscio. È importante imparare ad ascoltarsi, ad accogliersi senza giudizio, che appartiene all'emisfero sinistro, e che è frutto del suo limite: conosce solo ciò che ha sperimentato ma non sa che esistono molte altre strade e molte altre possibilità che scopriremo solo vivendo, vivendo interamente. Amen, alleluia!