

V. I tre momenti del Giubileo e le parole chiave

Porta Santa

8. Gioia piena

8.1. Orizzonte tematico

Gioia piena: è la garanzia dell'amore che si spende. È la fecondità del chicco caduto nella terra buona, che muore per generare il nuovo frutto; è la grazia del donarsi. La gioia è sempre a portata di mano, non è mai distante da te, è una storia di fecondità, nonostante le avversità e le contraddizioni e le sconfitte in cui siamo immersi. La gioia è quotidiana e nonostante tutto non riguarda semplicemente il benessere psicofisico, ma accompagna le scelte anche nella fatica e nel sacrificio. La gioia è soprattutto la ragione del cuore che si sente leggero, non appesantisce gli altri, né se stessi, ma vive la semplicità e l'umiltà dell'essere dentro le cose.

8.2. Domande per la riflessione

- Chi o cosa ti dà gioia piena?
- C'è gioia piena anche nella fatica e nel sacrificio compiuto per amare davvero qualcuno?
- La gioia piena può essere la ragione quotidiana del cuore?
- Le persone gioiose rendono le difficoltà della vita più facilmente sopportabili: nonostante le avversità, le contraddizioni e le sconfitte in cui siamo immersi, sei capace di mantenere la serenità di chi sa fidarsi e affidarsi?
- Sei capace di portare i pesi degli altri in una sorta di mutuo soccorso, o sei solito caricare gli altri di pesi che non possono portare?

8.3. Lectio

Dal Vangelo secondo Giovanni (15, 9-13)

Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici.

Provando a rileggere le scelte compiute, più o meno importanti e consapevoli, possiamo forse trovare come comune denominatore il desiderio di una vita felice. E chi non la vorrebbe una vita bella, gustosa, ricca! Forse non sappiamo però se tutte le scelte compiute erano veramente volte a una vita realmente felice o se in quel momento dettate in realtà dal desiderio di possedere, di primeggiare, di conquista.

Gesù ci indica una via percorribile, feriale, per fare esperienza della vera gioia. Gesù ci chiede di rimanere nel suo amore ossia di godere dell'amore del Padre attraverso il figlio. Per ciascuno di noi Gesù desidera una vita piena di gusto, di significato, che definire felice risulta quasi riduttivo.

Gesù ci dice che l'osservanza dei suoi comandamenti ci consente di fare esperienza di questo amore donato. Non ci chiede di osservare i comandamenti come una norma impositrice ma di custodirli, ossia che le nostre azioni siano espressione di quelle dieci parole. Quel decalogo custodito e la certezza di essere preventivamente amanti dal Padre ci rende quotidiani autori di gesti di bene, di azioni di bontà di cui questo mondo e anche noi stessi abbiamo estremo bisogno.

Siamo chiamati, mediante azioni semplici, silenziose e gratuite a rallentare la nostra corsa personale per fare spazio all'altro mediante uno sguardo abitato dalla speranza, un gesto di solidarietà, un aiuto concreto.

Ci è chiesto di perdere la nostra stabilità perché sbilanciati verso chi cammina con noi e così di assumere una nuova posizione di equilibrio. Che bello sarebbe se chi incrociamo durante la nostra giornata potesse, attraverso il nostro agire e parlare in tutti i luoghi da noi frequentati, scorgere l'amore che Dio ha per noi, se chi ci vive accanto potesse cogliere il nostro sentirsi figli amati che desiderano amare, nonostante le fatiche e fragilità umane. Stare nel suo amore per camminare verso una vita piena e feconda, a questo siamo, fortunatamente, chiamati.

8.4. Testimonianza

Padre Bernardo Gianni: La gioia di essere desiderati e desiderabili.

https://youtu.be/VsndgOYc_zo?si=uY8Vtk15IZf53xrZ

8.5. Selezioni musicali

 **MERAVIGLIOSO** (Domenico Modugno, 1968)

È vero

Credetemi è accaduto

Di notte su di un ponte

Guardavo l'acqua scura

Con la dannata voglia

Di fare un tuffo giù

D'un tratto
Qualcuno alle mie spalle
Forse un angelo
Vestito da passante
Mi portò via dicendomi
Così
Meraviglioso
Ma come non ti accorgi
Di quanto il mondo sia
Meraviglioso
Meraviglioso
Perfino il tuo dolore
Potrà apparire poi
Meraviglioso
Ma guarda intorno a te
Che doni ti hanno fatto
Ti hanno inventato
Il mare
Tu dici non ho niente
Ti sembra niente il sole
La vita
L'amore
Meraviglioso
Il bene di una donna
Che ama solo te
Meraviglioso
La luce di un mattino
L'abbraccio di un amico
Il viso di un bambino
Meraviglioso
Meraviglioso, ah
Ma guarda intorno a te
Che doni ti hanno fatto
Ti hanno inventato
Il mare
Tu dici non ho niente
Ti sembra niente il sole
La vita
L'amore
Meraviglioso
La notte era finita
E ti sentivo ancora
Sapore della vita
Meraviglioso
Meraviglioso
Meraviglioso
Meraviglioso
Meraviglioso
Meraviglioso

Analisi del testo: La canzone inizia con una situazione di disperazione. Il protagonista è scoraggiato e sembra vicino alla resa. È a questo punto che entra in scena una voce, che potrebbe essere interpretata come quella di un amico, o la sua stessa coscienza, che lo ferma e gli mostra quanto la vita sia, in realtà, meravigliosa. La voce descrive le tante meraviglie del mondo: il cielo, il mare, l'amore, e tutte le piccole e grandi cose che rendono la vita degna di essere vissuta. Il messaggio centrale è che, anche quando ci si sente persi e senza speranza, ci sono sempre cose belle per cui vale la pena vivere.

GIOIA PIENA (The Sun, 2023)

*Ci sono giorni in cui non so
Cosa fare e cosa no (oh, oh-oh-oh)
Ma so che mi vuoi bene
Ci sono notti in cui non so
Se partire oppure no (oh, oh-oh-oh)
Ma sempre mi vuoi bene
Sì, tu sei così
Mi tieni sveglio
Su, dimmi chi davvero sa
Come e quanto resterò (oh, oh-oh-oh)
Nessuno si appartiene
In quelle notti in cui non so
Chi sono stato e chi sarò (oh, oh-oh-oh)
Ti cerco e mi fai bene
Sì, tu sei così
Mi tieni sveglio
Stare con te mi fa sentire vivo, perché
Tu sei la mia casa, voglia di vita, bellezza infinita
E insieme a te sento tutto il bene che c'è
Mi dai gioia piena
Sei più della mia vita
Più della mia vita
Lo sai
Ci sarà un giorno in cui sarò
In grado di cambiare un po' (oh, oh-oh)
Intanto mi rialzo
Ci sarà notte in cui saprò
Che cosa conta e cosa no (oh, oh-oh-oh)
Saranno le migliori
Sì, tu sei così
Mi tieni sveglio
Stare con te mi fa sentire vivo, perché
Tu sei la mia casa, voglia di vita, bellezza infinita
E insieme a te sento tutto il bene che c'è*

Mi dai gioia piena
Sei più della mia vita
Più della mia vita
E anche se nessuno sa che cosa ci aspetterà
Mi basta solo questo amore e tutto quello che dà
Sei la mia libertà, la nostra complicità
È luce vera e gioia piena
Stare con te mi fa sentire vivo, perché
Tu sei la mia casa, voglia di vita, bellezza infinita
E insieme a te sento tutto il bene che c'è
Mi dai gioia piena
Sei più della mia vita
E insieme a te sento tutto il bene che c'è
Mi dai gioia piena
Sei più della mia vita

<https://www.youtube.com/watch?v=Sg5NIGIXlvs>

Analisi del testo: Il brano riflette un cammino di fede e una ricerca di senso, esprimendo una gioia che deriva dalla scoperta di qualcosa di più grande. Gioia Piena parla di una gioia che nasce dalla gratitudine per la vita e per le benedizioni ricevute. I testi esprimono un ringraziamento profondo per l'amore e la luce che circondano la persona, una gratitudine che si estende alla fede e alla presenza divina nella propria vita. La gioia piena è un'emozione che pervade l'intero essere, derivante dalla consapevolezza di essere amati e sostenuti, nonostante le sfide e le difficoltà.

HAPPY (Pharrel Williams, 2013)

*It might seem crazy what I'm about to say
Sunshine she's here, you can take a break
I'm a hot air balloon that could go to space
With the air, like I don't care baby by the way
Because I'm happy
Clap along if you feel like a room without a roof
Because I'm happy
Clap along if you feel like happiness is the truth
Because I'm happy
Clap along if you know what happiness is to you
Because I'm happy
Clap along if you feel like that's what you wanna do
Here come bad news talking this and that
Yeah, well, gimme all you got and don't hold back*

FELICE

*Potrà sembrare pazzesco quello che sto per dire
La luce del sole, lei è qui, puoi prenderti una pausa
Sono una mongolfiera che potrebbe andare nello spazio
Con l'aria di quello a cui non piace farlo, tesoro, ad ogni modo
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come una stanza senza un tetto
Perché sono felice
Batti le mani con me se senti come se la felicità fosse la verità
Perché sono felice
Batti le mani con me se sai cosa significa per te la felicità
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come se questo*

Yeah, well I should probably warn you I'll be
just fine
Yeah, no offense to you don't waste your time
Here's why
Because I'm happy
Clap along if you feel like a room without a
roof
Because I'm happy
Clap along if you feel like happiness is the
truth
Because I'm happy
Clap along if you know what happiness is to
you
Because I'm happy
Clap along if you feel like that's what you
wanna do
bring me down
Can't nothing (happy) bring me down
My level's too high (happy) to bring me down
Can't nothing (happy) bring me down
I said
(Happy, happy, happy) bring me down
Can't nothing bring me down
My level's too high (happy) to bring me down
Can't nothing bring me down
I said
Because I'm happy
Clap along if you feel like a room without a
roof
Because I'm happy
Clap along if you feel like happiness is the
truth
Because I'm happy
Clap along if you know what happiness is to
you
Because I'm happy
Clap along if you feel like that's what you
wanna do
Because I'm happy
Clap along if you feel like a room without a
roof
Because I'm happy
Clap along if you feel like happiness is the
truth
Because I'm happy
Clap along if you know what happiness is to

fosse ciò che vuoi fare
Ecco che arrivano brutte notizie, parlando di
questo e quello
Beh, dammi tutto ciò che hai, non trattenerlo
beh, probabilmente io dovrei metterti in
guardia: io starò bene
non per offenderti, ma non sprecare il tuo
tempo,
ecco perché:
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come una
stanza senza un tetto
Perché sono felice
Batti le mani con me se senti come se la felicità
fosse la verità
Perché sono felice
Batti le mani con me se sai cosa significa per te
la felicità
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come se questo
fosse ciò che vuoi fare
Felice, niente può abbattermi
niente può abbattermi
l'amore è troppo felice per abbattermi
niente può abbattermi
ho detto che niente può abbattermi
niente può abbattermi
l'amore è troppo felice per abbattermi
niente può abbattermi
ho detto
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come una
stanza senza un tetto
Perché sono felice
Batti le mani con me se senti come se la felicità
fosse la verità
Perché sono felice
Batti le mani con me se sai cosa significa per te
la felicità
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come se questo
fosse ciò che vuoi fare
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come una
stanza senza un tetto
Perché sono felice
Batti le mani con me se senti come se la felicità
fosse la verità
Perché sono felice
Batti le mani con me se sai cosa significa per te

you
Because I'm happy
Clap along if you feel like that's what you
wanna do
bring me down
Can't nothing (happy) bring me down
My levels too high (happy) to bring me down
Can't nothing (happy) bring me down
I said
Because I'm happy
Clap along if you feel like a room without a
roof
Because I'm happy
Clap along if you feel like happiness is the
truth
Because I'm happy
Clap along if you know what happiness is to
you
Because I'm happy
Clap along if you feel like that's what you
wanna do
Because I'm happy
Clap along if you feel like a room without a
roof
Because I'm happy
Clap along if you feel like happiness is the
truth
Because I'm happy
Clap along if you know what happiness is to
you
Because I'm happy
Clap along if you feel like that's what you
wanna do

la felicità
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come se questo
fosse ciò che vuoi fare
Felice, niente può abbattermi
niente può abbattermi
l'amore è troppo felice per abbattermi
niente può abbattermi
ho detto
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come una
stanza senza un tetto
Perché sono felice
Batti le mani con me se senti come se la felicità
fosse la verità
Perché sono felice
Batti le mani con me se sai cosa significa per te
la felicità
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come se questo
fosse ciò che vuoi fare
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come una
stanza senza un tetto
Perché sono felice
Batti le mani con me se senti come se la felicità
fosse la verità
Perché sono felice
Batti le mani con me se sai cosa significa per te
la felicità
Perché sono felice
Batti le mani con me se ti senti come se questo
fosse ciò che vuoi fare

Analisi del testo: Il brano riflette un cammino di fede e una ricerca di senso, esprimendo una gioia che deriva dalla scoperta di qualcosa di più grande. Gioia Piena parla di una gioia che nasce dalla gratitudine per la vita e per le benedizioni ricevute. I testi esprimono un ringraziamento profondo per l'amore e la luce che circondano la persona, una gratitudine che si estende alla fede e alla presenza divina nella propria vita. La gioia piena è un'emozione che pervade l'intero essere, derivante dalla consapevolezza di essere amati e sostenuti, nonostante le sfide e le difficoltà.

8.6. Testi letterari

Seneca, *L'arte di essere felici - De vita beata*, 58 d.c.

I temi trattati sono quelli della felicità, saggezza, filosofia. L'opera è un dialogo dedicato al fratello. Il tema così importante ed esplorato anche da altri filosofi dell'epoca, è quello della felicità. Cos'è la felicità? Come si arriva ad essere felici? E la ricchezza quanto conta? Queste le domande fondamentali attorno alle quali è costruita la narrazione, e la soluzione. Seneca analizza i falsi miti che non permettono di arrivare alla felicità, e al contempo, dà la sua ricetta per raggiungerla, indicando come riuscire a ottenere soddisfazione ed equilibrio con se stessi e nei confronti degli altri. Suggerimenti antichi che riflettono quell'epoca lontana e, in qualche modo, anche la nostra. Come possiamo applicare questi principi filosofici alla nostra vita per coltivare una gioia autentica?

Madre Teresa di Calcutta, *Non aspettare*

*Non aspettare di finire l'università,
di innamorarti,
di trovare lavoro,
di sposarti,
di avere figli,
di vederli sistemati,
di perdere quei dieci chili,
che arrivi il venerdì sera o la domenica mattina, la primavera, l'estate,
l'autunno o l'inverno.
Non c'è momento migliore di questo per essere felice.
La felicità è un percorso, non una destinazione.
Lavora come se non avessi bisogno di denaro,
ama come se non ti avessero mai ferito e balla, come se non ti vedesse nessuno.
Ricordati che la pelle avvizzisce,
i capelli diventano bianchi e i giorni diventano anni.
Ma l'importante non cambia: la tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è il piumino che tira via qualsiasi ragnatela.
Dietro ogni traguardo c'è una nuova partenza.
Dietro ogni risultato c'è un'altra sfida.
Finché sei vivo, sentiti vivo.
Vai avanti, anche quando tutti si aspettano che lasci perdere.*

Analisi del testo: Non è un caso che a parlarci del percorso per trovare la gioia sia proprio una figura che ha fatto della sua vita un dono per gli altri senza mai risparmiarsi, senza esitare un secondo per dedicarsi anima e corpo ai più bisognosi. Una figura che ha fatto della cura per gli altri il più bel modo per ottenere (e di conseguenza condividere) la gioia piena che il signore può donare. Il testo ci invita a riflet-

tere sull'importanza del presente. Enfatizza l'importanza di non aspettare condizioni ideali per agire o per essere felici. Spesso, tendiamo a pensare che saremo felici solo quando raggiungeremo certi obiettivi o quando determinate circostanze si verificheranno. Madre Teresa ci ricorda che la vita è adesso e che la felicità non è un traguardo da raggiungere in futuro, ma un percorso da vivere ogni giorno.

Raymond Carver, *Felicità*, 1985

*Talmente presto che fuori è ancora quasi buio.
Sto alla finestra con il caffè
e le solite cose della mattina presto
che passano per pensieri.
A un tratto vedo un ragazzo e il suo amico
venire su per la strada
per consegnare il giornale.
Portano il berretto e il maglione
e una borsa a tracolla.
Sono così felici
che non dicono niente, questi ragazzi.
Mi sa che se potessero, si prenderebbero
sottobraccio.
Il mattino è appena sorto
e stanno facendo questa cosa insieme.
Avanzano lentamente.
Il mattino si fa più luminoso
anche se la luna pende ancora pallida sul mare.
Una tale bellezza che per un attimo
la morte e l'ambizione, perfino l'amore,
non riescono a intaccarla.
Felicità. Arriva
inaspettata. E va al di là, davvero,
di qualsiasi chiacchiera mattutina sull'argomento.*

Analisi del testo: il testo mette in luce come la gioia possa essere trovata in momenti semplici e apparentemente insignificanti. Nel racconto, il narratore osserva i lustrascarpe che camminano per la strada all'alba, portando con sé un senso di pace e soddisfazione che contrasta con l'oscurità e il silenzio del momento. Questo momento di osservazione diventa il momento in cui il narratore coglie la bellezza nella semplicità della vita quotidiana. I ragazzi stanno facendo questa cosa 'insieme', sottolinea il poeta, come a ribadire che la gioia è vera gioia solo se condivisa anche e soprattutto quando arriva inaspettata a colorare il giorno.

8.7. Composizioni artistiche

Gustav Klimt, *Le tre età della donna*, 1905

L'opera raffigura tre figure femminili che rappresentano le diverse fasi della vita: l'infanzia, la maturità e la vecchiaia. La figura centrale, quella della madre che abbraccia il suo bambino, è particolarmente significativa per il tema della gioia piena e della gratitudine del donarsi. Rappresenta l'amore materno e la connessione umana come fonti di felicità e realizzazione, esaltando la bellezza e la serenità che emergono dall'atto di dare amore e cura agli altri.

Henri Matisse, *La danza*, 1909

La danza che unisce cinque figure in un cerchio è rappresentata con pochi tratti e tre colori. Il risultato è un'immagine simbolica che lascia spazio a molte interpretazioni. La danza può essere vista come un'allegoria della vita umana, che consiste in un continuo movimento verso l'unione con gli altri. Tutto ciò accade sulla soglia tra l'essere e il non essere. Il vortice circolare in cui sono coinvolti esprime sia la gioia della vita in movimento sia l'ansia della necessità di dover continuare a ballare senza sosta.

8.8. Filmografia

Il favoloso mondo di Amélie - Regia di Jean-Pierre Jeunet - 2001

Il film è una rappresentazione singolare della vita parigina contemporanea, ambientata a Montmartre. Racconta la storia di una timida cameriera che decide di cambiare in meglio le vite di coloro che la circondano, lottando anche contro il proprio isolamento e cercando il senso della sua esistenza. Amélie trova la felicità nei piccoli piaceri della vita, come immergere la mano in un sacco di legumi, rompere la crosta della crème brûlée, o guardare la città dal tetto del suo appartamento. Il film suggerisce che la felicità non è necessariamente legata a grandi eventi o realizzazioni, ma può essere trovata in gesti semplici e quotidiani.

La vita è meravigliosa - Regia di Frank Capra - 1946

La trama è incentrata su George Bailey, un uomo nato e cresciuto in una piccola cittadina rurale che, dopo aver rinunciato per tutta la vita a sogni e aspirazioni pur di aiutare il prossimo, colto dalla disperazione, è sul punto di suicidarsi la sera della vigilia di Natale. In suo soccorso, grazie alle preghiere sue e di amici e familiari, arriverà un angelo custode mandato da Dio. Il film trasmette un messaggio di speranza e di fede nell'umanità. Anche quando le cose sembrano andare male, ci incoraggia a mantenere la speranza e a credere che la vita ha uno scopo e una bellezza intrinseca. Il titolo stesso è un'affermazione di ottimismo e di fiducia nella bontà della vita.

8.9. La Parola di Papa Francesco

Dall'Omelia di Papa Francesco durante la Celebrazione Eucaristica della Giornata Mondiale della Gioventù, Lungomare di Copacabana, Rio de Janeiro, 28 luglio 2013

"Cari giovani,

in questi giorni, qui a Rio, avete potuto fare la bella esperienza di incontrare Gesù e di incontrarlo assieme, avete sentito la gioia della fede. Ma l'esperienza di questo incontro non può rimanere rinchiusa nella vostra vita o nel piccolo gruppo della parrocchia, del movimento, della vostra comunità. Sarebbe come togliere l'ossigeno a una fiamma che arde. La fede è una fiamma che si fa sempre più viva quanto più si condivide, si trasmette, perché tutti possano conoscere, amare e professare Gesù Cristo che è il Signore della vita e della storia (cfr Rm 10,9).

Attenzione, però! Gesù non ha detto: se volete, se avete tempo, andate, ma ha detto: "Andate e fate discepoli tutti i popoli". Condividere l'esperienza della fede, testimoniare la fede, annunciare il Vangelo è il mandato che il Signore affida a tutta la Chiesa, anche a te; è un comando, che, però, non nasce dalla volontà di dominio, dalla volontà di potere, ma dalla forza dell'amore, dal fatto che Gesù per primo è venuto in mezzo a noi e non ci ha dato qualcosa di Sé, ma ci ha dato tutto Se stesso, Egli ha dato la sua vita per salvarci e mostrarci l'amore e la misericordia di Dio. Gesù non ci tratta da schiavi, ma da persone libere, da amici, da fratelli; e non solo ci invia, ma ci accompagna, è sempre accanto a noi in questa missione d'amore.

Dove ci invia Gesù? Non ci sono confini, non ci sono limiti: ci invia a tutti. Il Vangelo è per tutti e non per alcuni. Non è solo per quelli che ci sembrano più vicini, più ricettivi, più accoglienti. E' per tutti. Non abbiate paura di andare e portare Cristo in ogni ambiente, fino alle periferie esistenziali, anche a chi sembra più lontano, più indifferente. Il Signore cerca tutti, vuole che tutti sentano il calore della sua misericordia e del suo amore.

In particolare, vorrei che questo mandato di Cristo: "Andate", risuonasse in voi giovani della Chiesa in America Latina, impegnati nella missione continentale promossa dai Vescovi. Il Brasile, l'America Latina, il mondo ha bisogno di Cristo! San Paolo dice: «Guai a me se non annuncio il Vangelo!» (1 Cor 9,16). Questo Continente ha ricevuto l'annuncio del Vangelo, che ha segnato il suo cammino e ha portato molto frutto. Ora questo annuncio è affidato anche a voi, perché risuoni con forza rinnovata. La Chiesa ha bisogno di voi, dell'entusiasmo, della creatività e della gioia che vi caratterizzano. Un grande apostolo del Brasile, il Beato José de Anchieta, partì in missione quando aveva soltanto diciannove anni. Sapete qual è lo strumento migliore per evangelizzare i giovani? Un altro giovane. Questa è la strada da percorrere da parte di tutti voi!"