

E GIOIA SIA



CHIARA AMIRANTE

# E GIOIA SIA

Il segreto per la felicità

*Prefazione di*  
LORELLA CUCCARINI

PIEMMEincontri

ISBN 978-88-566-3649-9

I Edizione 2014

© 2014 - EDIZIONI PIEMME Spa, Milano  
[www.edizpiemme.it](http://www.edizpiemme.it)

Anno 2014-2015-2016 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A. - Stabilimento di Cles (TN)

## *Prefazione*

### Fare della nostra vita un capolavoro

di Lorella Cuccarini

Era seduta due poltrone alla mia destra. Non la conoscevo direttamente, eppure ci siamo ritrovate insieme a cantare le canzoni di Nek. L'avevo già vista in televisione. Mi avevano colpito il suo sorriso – capace di scaldarti anche solo attraverso lo schermo – e tre parole, delle quali ancora non avevo capito il significato: guarigione del cuore.

Nella vita nulla è casuale: sulla scalinata della chiesa Gran Madre di Dio, ci siamo ritrovate fianco a fianco per dare la nostra testimonianza nella manifestazione “Gesù al centro”. Dietro quella figura, apparentemente esile e fragile, ho scoperto un “gigante” di bellezza, con una carisma e un entusiasmo capaci di contagiare anche i più refrattari. Chiara è una donna che riempie i palazzetti, i teatri e le chiese come quando fuori è Natale. Sempre.

*E gioia sia* si può leggere tutto d'un fiato o assaporarlo lentamente, capitolo dopo capitolo.

Io l'ho fatto in tutti e due i modi e qualcosa ha attratto potentemente la mia attenzione: ho scoperto

nel libro alcune parole, che si ripetono come un mantra, che mi sono assolutamente familiari.

Impegno: 45 volte  
Esercizio/i: 19 volte  
Allenamento/i: 6 volte  
Volontà: 13 volte  
Sacrificio: 9 volte  
Umiltà: 8 volte  
Fatica: 7 volte

Sono tutti vocaboli che fanno parte del mio dizionario quotidiano; parole con le quali ho avuto una certa dimestichezza, fin da bambina.

Dall'età di nove anni, "abito" scuole di danza e palestre in cui forgiare, allenare il corpo alla ricerca della perfezione del movimento. Perfezione che, naturalmente, è sempre stata lontana dall'essere raggiunta.

Ma allenamento ed esercizio hanno accompagnato tutta la mia vita. Come sudore, fatica e impegno sono stati ingredienti fondamentali per metterli in pratica.

Solo attraverso il duro lavoro e il sacrificio si possono ottenere risultati importanti. È così per ogni disciplina dello sport e dello spettacolo.

E grazie a questo lavoro costante, sul palcoscenico ho ricevuto soddisfazioni e gratificazioni immense.

Il corpo però è solo una parte di noi. Certamente quella più ingombrante e visibile, ma non la più importante. Ciò che dovremmo "ascoltare" e alimentare, prima di tutto, è la nostra anima.

Circa dieci anni fa, è uscito un film intitolato *21 grammi* che, secondo il dottor Duncan McDougall, è l'ipotetico peso dell'anima. Tanto leggera quanto determinante.

Quanto tempo dedichiamo alla cura e alla crescita della nostra "piccola" anima? Lo stesso tempo che impiegheremmo per scolpire gli addominali o per essere pronti alla "prova costume", prima di ogni estate? Proviamo a riflettere.

I media ci propongono modelli estetici impossibili: siamo sempre più focalizzati al raggiungimento della perfezione del nostro aspetto, della nostra forma. Ma della nostra "sostanza" ci occupiamo pochissimo o non ce ne curiamo affatto.

Certo, un'anima bella è meno visibile e appariscente, ma produce "frutti" ben più preziosi.

Giovanni Paolo II disse: «Prendete in mano la vostra vita e fatene un capolavoro». Una frase magnifica e potente, ma da dove cominciare?

Alle volte non abbiamo gli strumenti. Per un obiettivo così impegnativo, servono delle "istruzioni per l'uso".

Il libro di Chiara può essere un ottimo punto di partenza e un valido aiuto. Leggendo queste pagine, ricche di riflessioni semplici e profonde, ho raccolto la sfida che lei lancia a ognuno di noi: intraprendere un nuovo cammino e cambiare il mondo cominciando col cambiare noi stessi.

Perché è vero: una vita luminosa, ricca di speranza e vissuta nella gioia piena, può essere molto contagiosa.

Immagino questo manuale come una palestra quo-

tidiana per la nostra anima! Credo che la metafora funzioni perfettamente.

Questo libro può diventare il nostro personal trainer. Assolutamente speciale perché ha l'arduo compito di plasmare i 21 grammi più preziosi della nostra esistenza.

Buon cammino!

*Lorella Cuccarini*



## INTRODUZIONE

E Gioia sia!

Che la gioia sia con te sempre e che sia piena! È questo l'augurio con cui desidero iniziare questo libro.

Se tra tanti libri che avresti potuto scegliere hai deciso di leggere proprio questo, forse anche tu stai cercando la gioia, quella piena, quella capace di abitare nelle profondità del cuore anche quando le tante tempeste che la vita ci riserva sembrano oscurare i nostri orizzonti.

E Gioia sia! È questa la grande scoperta che ha dischiuso nuovi meravigliosi orizzonti di luce, di vita, di pace, di pienezza nella mia vita e in quella di migliaia di giovani che in questi anni hanno bussato alle porte della Comunità Nuovi Orizzonti e del mio cuore, con l'anima attanagliata dalla morsa della disperazione e imprigionata nelle più gelide tenebre degli inferi.

E Gioia sia! E che sia piena sempre! Sì, perché è questa la meravigliosa notizia che il Verbo di Dio,

Colui che è l'Amore è venuto a portarci: siamo chiamati alla gioia, siamo chiamati a vivere la vita in pienezza!!!

C'è una frase del Vangelo che mi ha raggiunto come una folgorazione:

*«Come il Padre ha amato me, così anch'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. Questo vi ho detto 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 vi ho amati»* (Giovanni 15, 9-12).

Il Signore della Creazione, Colui che più di ogni altro conosce i bisogni più profondi del nostro cuore è venuto ad abitare in mezzo a noi per farci dono della sua stessa gioia («*perché la mia gioia sia in voi!!*») e Lui stesso ci ha dato il segreto perché la nostra gioia sia piena!

Tu mi potrai dire: “Ok! Interessante! Ma io non sono cristiano, non ho il dono della fede! E poi, a dirtela tutta, non mi sembra che i cristiani che ho conosciuto vivano questa gioia piena di cui stai parlando”.

Hai ragione! Ho meditato a lungo queste parole del Vangelo: «*Vi dico queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena*» e mi sono chiesta: “Come è possibile che se il Signore delle galassie ci

ha amato fino al punto di versare il suo sangue divino per rivelarci quanto immensamente ci ama e donarci il segreto della gioia, la maggior parte delle persone (e anche dei cristiani) è triste, depressa, spenta?».

Credo che in troppi casi ci illudiamo di essere cristiani ma di fatto non lo siamo affatto. Pensiamo che una rivoluzione straordinaria come il cristianesimo possa ridursi all'andare a messa ogni tanto, continuando a pensare ai fatti nostri, vivendo una vita basata sull'ego-centrismo, sul narcisismo, sull'ambizione, sulla ricerca spasmodica del successo, del potere, del piacere. Non ci lasciamo mettere in crisi dal Vangelo, non crediamo fino in fondo che *Cristo è la Via, la Verità, la Vita*, che Lui ci dona la risposta alle esigenze più profonde della nostra anima. Non prendiamo sul serio le Sue parole di luce e non mettiamo tutto il nostro impegno nel viverle. Pensiamo sia sufficiente credere che Dio esiste piuttosto che provare a mettere in pratica ciò che il Verbo di Dio, il Signore della vita ci ha rivelato per vivere la vita in pienezza.

Prova ne è che quando mi chiamano a grandi incontri per condividere qualcosa della mia esperienza e chiedo ad assemblee anche di 10.000 persone: «Chi è cristiano?», quasi tutti alzano la mano. Se poi chiedo: «Chi di voi sta cercando la pienezza della gioia?», ancora tutti con la mano alzata. Quando però subito dopo chiedo: «Chi si ricorda qual è il segreto per la pienezza della gioia che Gesù Cristo ci ha rivelato?», di mani alzate ne restano solo una decina o una ventina ma poi, quando mi rivolgo alle poche persone che han-

no tenuto la mano alzata per avere la risposta, neanche loro sanno dirmi quali sono le parole che troviamo nel Vangelo in cui Gesù ci rivela il segreto perché la Sua gioia sia in noi e la nostra gioia sia piena!

Ho iniziato ad andare in strada di notte più di venti anni fa, spinto proprio da questo semplice desiderio: condividere la scoperta che ha cambiato la mia vita proprio con quei giovani più disperati che hanno cercato la felicità nei tanti paradisi artificiali a basso costo (che il mondo propone) ma che poi si sono ritrovati imprigionati in terribili inferni che feriscono in profondità l'anima. Desideravo condividere con tutti i più disperati la scoperta che è possibile vivere sempre nella gioia e che la gioia piena che Cristo ci dona resiste alle prove più terribili che la vita ci riserva. Desideravo far sapere, proprio a chi ha perso ogni speranza, che Colui che è l'Amore ci ha amato fino al punto di immergersi nei nostri "inferni" per dischiuderci nuovi meravigliosi orizzonti di Cielo.

I giovani che incontravo di notte alla stazione e nelle zone più "calde" di Roma vivevano situazioni di grave disagio: droga, alcool, prostituzione, devianza, aids, carcere, depressione, disperazione di ogni tipo... non erano certo ferventi cristiani... quelli che ancora credevano in Dio erano per lo più arrabbiati con Lui e ce l'avevano a morte con i preti e con la Chiesa. Incuriositi però dal fatto che una giovane ragazza si recasse di notte in certe zone così pericolose, rischiando la vita per loro, mi chiedevano sempre una mano per riuscire a uscire dal loro "inferno" e poter trovare anche

loro quella gioia che, come raggio di luce divina, aveva illuminato ogni mia notte, anche la più terribile.

La prima *Comunità Nuovi Orizzonti* per ragazzi di strada è nata così, per rispondere a questa richiesta. La proposta che subito ho fatto a tutti i ragazzi accolti è stata questa: «Non importa se avete il dono della fede o meno, se credete in Gesù Cristo o se siete arrabbiati con Dio. Anche se non credete che Gesù è il Signore della Creazione, che per amore è venuto ad abitare in mezzo a noi e ha sconfitto la morte per donarci di vivere la vita in pienezza, certo non potete negare che Gesù è stato un grandissimo uomo che ha segnato la storia. Nel Vangelo, nelle sue parole io ho trovato la risposta a tutti i bisogni più profondi del mio cuore: bisogno di amore, di verità, di pace, di pienezza, di vita, di dare un senso alla sofferenza, di... GIOIA PIENA... Proviamo insieme ad approfondire e vivere le parole di luce che Lui ci ha donato e vi assicuro che questa stessa pienezza di gioia che vedete nei miei occhi risplenderà nel vostro cuore!».

Tutti i ragazzi accolti in comunità hanno accettato questa proposta. In pochi anni ho visto moltiplicarsi centinaia di iniziative a sostegno di chi è in difficoltà, équipe di servizio. Ho visto il continuo fiorire di nuovi centri di accoglienza, di ascolto, di prevenzione, di spiritualità, di formazione al volontariato internazionale, famiglie aperte all'accoglienza, *Cittadelle Cielo* (dei piccoli villaggi di accoglienza e di formazione al volontariato), strutture per bambini di strada, progetti in paesi in via di sviluppo. Ho visto ripetersi il

miracolo di migliaia di giovani che erano sprofondati nella disperazione più nera e che poi hanno percorso le stesse strade dove prima vivevano di espedienti, di droga, di violenza, per testimoniare la gioia piena che l'Amore ci dona.

Ho visto tantissimi giovani, ormai etichettati dalla società come "irriducibili", irrecuperabili, diventare missionari generosi, capaci di spendere la loro vita, con grande coraggio e spesso eroismo, per aiutare altri in situazioni di grave disagio e testimoniare che è possibile passare dalla disperazione alla speranza, dalla "morte" alla vita, dalla tristezza più terribile alla GIOIA PIENA.

Se questo miracolo è stato possibile per migliaia di giovani che erano sprofondati nella disperazione più nera, negli inferni più incredibili, è certamente possibile anche per te.

Anche tu sei chiamato alla gioia piena. Anche tu puoi vivere ogni attimo in pienezza. Anche tu puoi contemplare quei meravigliosi orizzonti sempre nuovi che l'amore ci dischiude. Provare per credere!

Il segreto per la felicità che Gesù ci ha rivelato è racchiuso nell'Amore ma di fatto sono poche le persone, anche tra i cosiddetti cristiani, che sperimentano davvero questa pienezza della gioia. Come mai?

Se il desiderio della felicità è impresso nel cuore di ogni uomo, perché, anche tra coloro che hanno tutto

(almeno secondo i parametri che il mondo ci dà per raggiungere la felicità), è così difficile incontrare qualcuno che sia veramente felice?

Forse perché ci nutriamo di tante menzogne che avvelenano la nostra anima facendoci credere che sia amore ciò che di fatto è egoismo. Forse perché inconsapevolmente restiamo imprigionati in una serie di trappole che ci portano a chiudere il cuore e ci impediscono di sorprenderci dinanzi ai miracoli che l'amore sempre opera.

Forse perché la scalata verso la pienezza della felicità è comunque faticosa, impegnativa, richiede sofferenza, sacrificio e anche se tutti desidereremmo arrivare in cima, preferiamo poi starcene comodi e lasciare che la vita scorra. Troviamo mille scuse, più o meno credibili, per evitare la fatica che ci richiederebbe il mettere tutto il nostro impegno per liberarci dalle tante abitudini non sane che hanno avvelenato il nostro spirito e ci impediscono di vivere ogni attimo in pienezza.

Non voglio certo essere io a dare una risposta che potrai trovare solo se avrai il coraggio di cercarla tu, in profondità e alla luce della verità che spesso è dolorosa e scomoda.

È molto più semplice prendersela con la società, con le situazioni, con gli altri per giustificare la mancanza di felicità nella nostra vita piuttosto che riconoscere che l'unica persona che davvero è in grado di

impedirmi di vivere ogni attimo in pienezza sono io stesso.

*La felicità non dipende tanto da ciò che viviamo ma da come decidiamo di vivere tutto ciò che di doloroso e meraviglioso la vita ci regala.*

*La nostra felicità dipende da noi, da quanto impegno mettiamo per scoprire il meraviglioso potenziale racchiuso nel nostro spirito e farlo risplendere in tutta la sua bellezza.*

Se mi sono decisa a scrivere questo libro è perché sono assolutamente convinta che, se abbiamo il coraggio di smascherare le nostre trappole e disintossicarci dai tanti veleni di cui quotidianamente ci nutriamo, tutti possiamo arrivare a essere pienamente felici. È la mia esperienza personale di ogni giorno ed è l'esperienza di migliaia di persone che sono arrivate a Nuovi Orizzonti con la morte nel cuore e ora spendono la loro vita per testimoniare che la gioia piena è possibile.

Non sono un'idealista che crede che tutti sono chiamati alla gioia piena perché ha vissuto in un' isola felice. Ho trascorso gran parte della mia vita a raccogliere le lacrime del *popolo della notte*. Un popolo di mendicanti di amore che si è lasciato ingannare dalle seducenti proposte di felicità dei profeti di menzogne e ha percorso vie che l'hanno portato alla "morte" dell'anima. Ho vissuto giorno e notte accanto a persone disperate che sono diventate la mia famiglia, ho



fatto miei i loro drammi, le loro sofferenze, le loro tragedie. Il grido tagliente dei troppi piccoli, sfregiati nella profondità del cuore, che ho abbracciato in questi anni, ha trafitto in profondità la mia anima. Ho portato croci terribili e ogni giorno mi trovo ad affrontare gravissimi problemi e difficoltà di ogni tipo. Lotto con una malattia che mi tiene da anni sotto la morsa di dolori continui e per lo più insopportabili... eppure continuo ancora, ogni giorno, a sperimentare il miracolo della gioia piena.

Vorrei allora condividere con te, così come ho fatto in questi anni con tanti meravigliosi compagni di viaggio, alcuni piccoli segreti che mi hanno permesso di scoprire quella gioia che il mondo non può dare e non può neanche togliere.

Vivendo a contatto con centinaia di persone provenienti da estrazioni sociali, culture, drammi, situazioni molto differenti tra loro, ho cercato di individuare alcune trappole universali che ci sono di impedimento per la gioia piena e alcune strategie per liberarci da abitudini paralizzanti e dai tanti veleni di cui, spesso inconsciamente, la nostra anima continua a nutrirsi fino ad ammalarsi gravemente.

Puoi leggere questo libro spinto da una pura curiosità intellettuale, per verificare se quanto tenterò di condividere con te ti sembra interessante e razionalmente condivisibile. Oppure puoi provare a mettere in pratica ciò che leggerai in ogni capitolo. Nel primo caso forse potrai trovare qualche spunto che ti sem-

brerà interessante. Se invece scegli la seconda possibilità, dovrai impegnarti molto e a lungo.

Ti assicuro però che la tua vita potrà cambiare radicalmente. Potrai contemplare anche tu, nello stupore, quei meravigliosi orizzonti sempre nuovi di pace, di vita, di libertà, di eternità, di GIOIA PIENA che l'Amore sempre ci dischiude. E GIOIA SIA! E CHE SIA PIENA SEMPRE!