

LA LODE

Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose", scrive Einstein. C'è un'abitudine che ormai si è radicata nella nostra vita, ed è il lamento. La scusa per praticare lo sport della lamentatio, è che lo sfogo aiuta a liberarsi dallo stress. E' vero; serve a tirare fuori le emozioni che ci hanno danneggiato e chiudere l'episodio per andare oltre. Lo sfogo però non è uguale alla lamentela, perché lo sfogo è limitato nel tempo, la lamentela invece non ha fine ed è assolutamente dannosa. Una ricerca di alcuni neuro scienziati afferma che stare a contatto per più di 30 minuti con una persona che emana negatività comporta danni alla parte del cervello usata per risolvere i problemi. La lamentela, il brontolio continuo, avvelenano chi parla e chi ascolta. Sono tossine che inquinano dentro e intorno a noi. Uno psicologo ha fatto l'elenco dei suoi effetti negativi: mantiene la mente concentrata sempre sullo stesso problema. Riporta alla mente le emozioni negative mantenendole costantemente vive e presenti. Ci mantiene legati al passato e ci chiude a nuovi modi di vedere, impedendoci di agire ed eliminando così ogni possibilità di cambiamento. La neuro scienziata Jill Bolte Taylor ha vissuto un'esperienza incredibile quando, per un'emorragia all'emisfero sinistro del cervello, ne ha perso per anni le facoltà. Vivendo con la supremazia dell'emisfero destro si è resa conto che nell'emisfero sinistro – quello deputato alla razionalità, alla logica – esiste quello che lei ha battezzato 'il narratore'. È una vocina che partendo dai pochi dati che ha in possesso, elabora una storia che sembra anche convincente e che tende sempre al negativo. Inventava letteralmente delle storie tragiche e tristi e porta a rimuginare continuamente sui piccoli o grandi eventi che toccano i tasti meno positivi del nostro carattere, quali: la gelosia, l'invidia, la paura, la rabbia. Noi tutti, o quasi, viviamo con la supremazia dell'emisfero sinistro e sembra normale così, ma quando prendiamo consapevolezza che esiste un altro modo di pensare e di essere, un modo che porta pace, calma, efficacia, allora possiamo decidere di cambiare le cose e trovare il modo per farlo. "Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo", diceva Gandhi. Se noi continuiamo a piangerci addosso, a lamentarci di qualsiasi cosa e di chiunque, e non inneschiamo un cambiamento dentro di noi, non cambieranno nemmeno le cose attorno a noi. Se vuoi cambiare il mondo cambia te stesso. Il cambiamento che può rivoluzionare ogni cosa è la lode. La lode è scegliere di volare mentre tutto il mondo razzola. È talmente importante la scelta della positività, della festa, che Gesù stesso nei Vangeli lo sottolinea più volte. Marco 5, 38.42: *"Giunsero alla casa del capo della sinagoga ed egli vide trambusto e gente che piangeva e urlava. Entrato, disse loro: «Perché fate tanto strepito e piangete? La bambina non è morta, ma dorme». Ed essi lo deridevano. Ma egli, cacciati tutti fuori, prese con sé il padre e la madre della fanciulla e quelli che erano con lui, ed entrò dove era la bambina. Presa la mano della bambina, le disse: «Talità kum», che significa: «Fanciulla, io ti dico, alzati!». Subito la fanciulla si alzò e si mise a camminare; aveva dodici anni. Essi furono presi da grande stupore".* La prima cosa che Gesù fa è cacciare fuori quelli che si lamentano, i cantori di morte. Era un vero e proprio mestiere. Esistevano anche qui in Italia, e forse esistono ancora in certe zone del profondo sud. Erano perlopiù donne, che venivano pagate perché

piangessero ai funerali. Prima di operare il miracolo Gesù li caccia fuori. L'obiezione è ovvia: facile lodare quando tutto va bene, ma quando si è sommersi nei problemi, dai guai? Salmo 33,2: *"Benedirò il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la sua lode"*. Anche in mezzo ai problemi e ai guai; Gesù è chiaro. Marco 2:19: *"Gesù disse loro: «Possono gli amici dello sposo digiunare, mentre lo sposo è con loro? Finché hanno con sé lo sposo, non possono digiunare"*. Ai tempi di Gesù le feste di nozze erano molto importanti e gli amici dello sposo avevano degli incarichi precisi che venivano svolti con molta serietà. Gli amici dello sposo erano incaricati di far divertire gli invitati, di rendere gioiosa la festa. Era talmente importante questo incarico che la legge prevedeva che costoro fossero esonerati per quei giorni, sette per la precisione, da ogni obbligo religioso, digiuno compreso, proprio perché manifestazione di mortificazione, di lutto. Gli amici dello sposo dovevano contagiare tutti con la loro allegria e se anche fossero stati nel dolore, dovevano accantonarlo ed essere gioiosi. Il dolore è lecito, la *preoccupazione è lecita ma non è lecito lasciarsi seppellire*. Filippesi (cfr) 4, 4.7: *"Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi....il Signore è vicino. Non angustiatevi di nulla...e la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù"*. La lode è l'arma per restare nella gioia, nella forza e per cambiare le cose. Qualsiasi sia l'esercito nemico che ci dichiara guerra. 1 Cronache 20, 21.22: *"La mattina seguente si alzarono presto e si misero in marcia verso il deserto di Tecoa; mentre si mettevano in cammino, Giosafat, stando in piedi, disse: «Ascoltatemi, o Giuda, e voi abitanti di Gerusalemme! Credete nel Signore, vostro Dio, e sarete al sicuro; credete ai suoi profeti, e trionferete!» E dopo aver tenuto consiglio con il popolo, stabilì dei cantori che, vestiti dei paramenti sacri, cantassero le lodi del Signore e, camminando alla testa dell'esercito, dicessero: «Celebrate il Signore, perché la sua bontà dura in eterno!» Appena cominciarono i canti di gioia e di lode, il Signore tese un'imboscata contro i figli di Ammon e di Moab e contro quelli del monte Seir che erano venuti contro Giuda; e rimasero sconfitti"*. Ma la lode in fondo che cosa è? Come si loda? Si loda dicendo cose belle di Dio; del Padre, del Figlio e dello Spirito santo. Si loda ringraziandolo per tutto quello che è e per tutto quello che fa. Per le cose di cui siamo consapevoli e per quelle che ancora non abbiamo visto. Quanto è importante educare la nostra mente al 'grazie'. La gratitudine ha un'energia che attrae il bene. Lodando e ringraziando noi entriamo in questa dinamica di felicità che attrae felicità. Si potrebbe pensare che Dio sia proprio vanitoso per chiedere di essere continuamente elogiato e ringraziato. Dio non ha bisogno dei nostri complimenti, anche se certamente gli fanno piacere. Siamo noi che abbiamo bisogno di restare in sentimenti positivi, di vita. Siamo noi che abbiamo bisogno di proclamare sempre e con forza da che parte stiamo. Salmo 50,23: *"Chi offre sacrifici di lode mi glorifica"*. Restare nella lode, nel ringraziamento, nonostante la situazione negativa, concreta che stiamo vivendo, significa restare nella fiducia in Dio. Questo è vitale. Lodare è proclamare che noi crediamo in Dio, nel suo amore che guarisce, che libera, che salva! E ci crediamo sia che stiamo vivendo nella gioia, sia che stiamo attraversando una situazione difficile. Ci crediamo al di là di quello che vediamo. *"Se credi vedrai la gloria di Dio!"* Gv 11, 40. È in questo terreno fertile che avvengono i

miracoli. Così ha fatto Maria. La Vergine della danza. *"L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore....d'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata..."* Lc 1, 46.48. Siamo così abituati a sentire queste parole pronunciate da Maria, che non facciamo caso a quanto siano 'fuori luogo e sconsiderate'. Che cos'ha da rallegrarsi Maria nel momento in cui pronuncia, anzi danza, queste parole? È in una situazione terribile, senza via d'uscita. E' già sposata con Giuseppe ma non vive ancora con lui perché il matrimonio si svolgeva in due tempi. Per parlarci chiaro non dormono ancora nello stesso letto ma è già legalmente sua moglie, quindi il tradimento può essere punito con la morte. E lei è incinta. A chi glielo può raccontare che è incinta per opera dello Spirito santo? Come farà a spiegarlo a Giuseppe che sa benissimo di non essere il padre? È praticamente cosa certa che l'ammazzeranno; questa è la punizione per le adulate. Eppure lei dice che esulta e che tutte le generazioni la chiameranno beata. Perché Maria può fare questo? Perché si sente amata e sa che Colui che la ama è fedele e si prenderà cura di lei. Dio è fedele. La lode non nasce dal nulla, ma dall'esperienza di sentirsi amati dal Dio fedele. E così, anche se sto camminando nel buio di una valle oscura, so che Dio è con me e mi sostiene; so che non devo temere alcun male, che bontà e grazia mi accompagnano tutti i giorni della mia vita, in quelli felici e in quelli tristi; che farà traboccare il mio calice di ebbrezza, di gioia, perché il Signore è il mio Pastore. Quando noi restiamo saldi nella lode dichiariamo una fede che vince il mondo, con tutte le sue dinamiche, i suoi ricatti e le sue intimidazioni. Gli psicologi affermano anche che la lamentela nasce dalla scelta, spesso inconscia, di essere passivi, di subire gli eventi e di rinunciare a dirigere la propria vita. La lode, al contrario, soprattutto quando si è nell'occhio del ciclone, è tutt'altro che passività. È coraggio. La lode è energia che opera nella nostra vita e nella vita di chi ci sta accanto. Il carisma della lode, esercitato durante gli incontri di preghiera, è la capacità di risollevare tutta l'assemblea dai suoi ripiegamenti, dalle sue prostrazioni. La lode carisma è parlare a Dio, parlare di Dio e in quest'energia di benedizione coinvolgere tutti i presenti che usciranno dalle loro situazioni perché attirati, risucchiati dalla sua presenza. Perché Dio, che abita nelle lodi del suo popolo, è presente dove è presente la lode. Dove si pronunciano parole di benedizione. Quando un animatore inizia a lodare si deve centrare totalmente su Dio. Non dovrebbe parlare di se stesso, ma solo di Dio e delle meraviglie che compie. Esiste comunque anche una lode che parte dall'esperienza personale e quindi diventa una testimonianza delle sue meraviglie. Quando si loda ci si rende conto che frasi che possono sembrare banali in realtà sono piene di potenza. Ciascuno nel proprio Cammino 'incontrerà' una frase, un modo di lodare che sentirà profondamente suo, che accende il cuore. Quella è un'arma formidabile e ogni volta che verrà usata, pronunciata, porterà benedizione e forza. Gli interventi di lode dovrebbero essere chiari, brevi e pieni di energia. Sempre accompagnati da un tono di voce sicuro e gioioso, da uno sguardo luminoso, da un bel sorriso e da un atteggiamento del corpo che rifletta la positività. All'inizio è un atteggiamento che scegliamo di avere ma quando si inizia a lodare e ci si lascia portare, è la lode stessa che ci trascina, che ci fa sorridere e illuminare il viso. Che ci fa danzare e tenere dritte le spalle. Alzare le braccia e lasciarci mangiare da chi, nell'assemblea, attende da noi una mano che

sollevi anche le loro braccia stanche. Sia che stiamo animando, sia che siamo anche noi in mezzo all'assemblea. La forza della lode opera e si espande. La lode ci trasforma da perdenti a vincenti perché cambia il nostro atteggiamento mentale, ed è da lì, dal cambiamento di mentalità – metanoia – che cominciamo a entrare in un modo diverso di fare, oltre che di pensare. È qui che si apre il vero cambiamento. In ultimo un accenno alla lode corale. La lode corale è quel momento in cui tutti insieme, ad alta voce, pronunciamo parole di lode. Sembra chiasso, in realtà l'unione nella lode crea una potenza di cui non siamo minimamente consapevoli. Allora sfiliamoci l'abito del lutto, mettiamo l'abito della festa e formiamo un bellissimo corteo festante. Le braccia alzate verso il cielo siano la nostra arma di vittoria, ogni giorno della nostra vita. amen, alleluia!