Venerdì 2 novembre 2018
Commemorazione di Tutti i Fedeli Defunti

Parola del giorno
Giobbe 19,1.23-27a; Salmo 26,1.4.7.8c-9a.13-14; Lettera ai Romani 5,5-11; Vangelo di Giovanni 6,37-40

Salmo 26,1.4.7.8c-9a.13-14
Sono certo di contemplare la bontà del Signore nella terra dei viventi.
Oppure: *Il Signore è mia luce e mia salvezza.*

1 Il Signore è mia luce e mia salvezza:
di chi avrò timore?
Il Signore è difesa della mia vita:
di chi avrò paura?

4 Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per contemplare la bellezza del Signore
e ammirare il suo santuario.

7 Ascolta, Signore, la mia voce.
Io grido: abbi pietà di me, rispondimi!
8 Il tuo volto, Signore, io cerco.
9 Non nascondermi il tuo volto.

13 Sono certo di contemplare la bontà del Signore
nella terra dei viventi.
14 Spera nel Signore, sii forte,
si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore.

Vangelo di Giovanni 6,37-40

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «37 Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo caccerò fuori, 38 perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato.
39 E questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell'ultimo giorno.
40 Questa infatti è la volontà del Padre mio: che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno».

Niente paura

Due sono le emozioni che l'uomo può provare in tutta la sua vita. Può provare amore e paura, e mai contemporaneamente. Le emozioni, una volta partite, non possono essere spente, possono solo essere sostituite. In che modo? Per sapere come si possono sostituire le emozioni è indispensabile conoscere da dove derivano. Le emozioni sono generate dall'energia del pensiero, dalle vibrazioni del dialogo interiore, dal logos decisionale, dall'orientamento mentale dei pensieri. Un dialogo interiore di gratitudine, perdono, amore e compassione genera emozioni di amore. Un dialogo interiore di invidia, gelosia, insoddisfazione, avidità, possesso genera emozioni di paura. Come non può esistere un gesto, un movimento muscolare, che non parta da un comando elettrochimico del cervello e del sistema nervoso, allo stesso modo è assolutamente impossibile che l'uomo provi una reazione emotiva, un'emozione, che non sia partita e sia stata determinata da un pensiero, per quanto questo sia stato formulato velocemente e in modo inconsapevole. Quando una persona prova paura, rabbia, ira, fastidio, rancore ha coltivato dei pensieri corrispondenti. Quando una persona prova amore, gioia, comprensione, compassione, felicità ha coltivato dei pensieri corrispondenti. Un'emozione, una volta generata, non può essere spenta, smorzata, fermata, bloccata, arrestata, disattivata ma solo sostituita, perché ugualmente nessun pensiero, una volta generato, può essere spento, smorzato, fermato, bloccato, arrestato, disattivato ma solo sostituito. È evidente quale importanza possa avere dunque sapere come sostituire i pensieri del dialogo interiore, del logos, per poter generare e vivere emozioni belle, vitali, felici. Per essere felici è perciò fondamentale conoscere come parlarsi dentro, quali parole usare nel proprio logos, per non generare emozioni distruttive e velenose ma serene e gioiose. Vista la straordinaria importanza del tipo di parole che si usano nel dialogo interiore e visto il grande potere che esse hanno nel generare lo stato emotivo della persona, può essere un caso che Gesù sia venuto sulla terra a donarci le sue parole, la sua Parola di vita?
Alimentare correttamente il logos interiore con il miglior dialogo interiore è tutto nella vita. Qual è il modo migliore per alimentare il nostro dialogo interiore per produrre emozioni dall'energia vitale e pacificante? È usare la Parola e non le parole. Per questo pregare la Parola, rimuginare la Parola, meditare la Parola è potentissimo ed efficacissimo per avere una vita con emozioni felici e armoniose, perché la Parola sa sostituire, come nessun'altra parola umana, le parole dei dialoghi interiori umani non felici e non sereni. Gesù spiega questo continuamente nel vangelo e lui stesso, che è Dio, Figlio di Dio, usa questo sistema.
Dal racconto evangelico si deduce chiaramente che Gesù ha fatto la scelta estremamente precisa di alimentare il proprio dialogo interiore con le parole del Padre, con la Parola del Padre. Perfino nei giorni della tentazione satanica nel deserto, Gesù risponde al Diavolo non con un proprio dialogo interiore personale, ma con un dialogo interiore che deriva dalla Parola del Padre: *Sta scritto non di solo pane vive l'uomo*, *ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio* (Matteo 4,4). Con la Parola di Dio, con il dialogo interiore di Dio suo Padre, Gesù ammaestra la gente, guarisce ogni malattia, sconfigge la morte, compie miracoli, scaccia ogni spirito malvagio, crea conoscenza, apre la mente, ispira il popolo a sostituire i vecchi dialoghi interiori per conoscere una vita felice e piena di benessere.
In questo testo del vangelo, Gesù, che Giovanni evangelista identifica con il Logos di Dio fatto carne, ci dona una Parola meravigliosa per sostituire sempre, con grandissima efficacia, i dialoghi interiori ammalati e velenosi, che procurano solo emozioni di rabbia,

ira, fastidio, rancore, vendetta, e quindi paura, paura, paura. Qualsiasi cosa possa accadere nella vita, se un uomo cerca pazientemente e con un po' di allenamento di sostituire tutti i suoi dialoghi interiori con queste parole di Gesù, facendole rimbalzare dentro di sé in ogni momento, meditandole, amandole, accarezzandole teneramente, non perderà mai la felicità e la pace interiore.
Se un uomo si ripete dentro, come fosse Gesù stesso a ripeterlo continuamente al suo spirito e alla sua psiche, *tutto ciò che il Padre mi dà*, *verrà a me*, non proverà mai paura, mai; o se si ripete nel dialogo interiore lungo la giornata, sempre come fosse Gesù a dirlo al suo cuore, *colui che viene a me*, *io non lo caccerò fuori*, allora non proverà più paura, mai più**.** Se un uomo si ripete dentro: *perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà*, *ma la volontà di colui che mi ha mandato […] che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato*, non proverà più paura, mai più. Così come se un uomo si ripete con amore dentro sé, ogni secondo, che la sua vita sarà vita per sempre, immortale nell'amore e nella luce di Dio, affidandosi alle parole di Gesù: *ma che lo risusciti nell'ultimo giorno*, non proverà più paura, mai più.
Gesù ci ha lasciato l'infinita ricchezza della sua Parola, raccolta nel vangelo, non solo per farci conoscere la sua verità e le procedure della felicità, ma anche perché possiamo utilizzare la sua Parola come nuovo e rivitalizzante dialogo interiore, come logos della felicità, per usarla come energia pneumopsichica, capace di sostituire i dialoghi di morte e le emozioni di paura.

Questo file pdf e i contenuti dello stesso possono essere riprodotti alle seguenti condizioni: 1) il testo e il file devono rimanere nel loro formato originale; 2) è vietata ogni manipolazione, estrazione parziale, modifica del contesto, degli scopi, della forma e del contenuto del file; 3) l'estrazione deve essere destinata esclusivamente all'uso privato e personale; 4) è severamente vietato qualsiasi utilizzo o attività, in ogni forma, sia diretta sia indiretta, per scopi e impieghi di lucro e fini commerciali, o in violazione dei diritti di utilizzazione economica (artt. 12-19 l.d.a. n. 633 del 1941), dei diritti morali (artt. 20-24 l.d.a n. 633 del 1941) e dei c.d. diritti connessi (artt. 72-101 l.d.a. n. 633 del 1941); 5) in ogni caso, devono essere sempre citati l'autore, il titolo e l'edizione del libro da cui sono tratti. La riflessione "Niente paura" è tratta dal libro "Innamorati dell'amore" di Paolo Spoladore, Ed. Usiogope, Venezia, 2013. Tutti i diritti sono riservati.