

Papa Francesco e la via della vera felicità

Il 20 marzo si è celebrata la Giornata mondiale della felicità. Vi proponiamo una sorta di decalogo della gioia, tratto dal magistero di Papa Francesco.

“La ricerca della felicità - afferma Papa Francesco - è comune a tutte le persone di tutti i tempi e di tutte le età” perché Dio stesso ha posto “nel cuore di ogni uomo e di ogni donna un desiderio irrimediabile di felicità” e “di pienezza”. I nostri “cuori sono inquieti e in continua ricerca di un bene che possa saziare la loro sete d’infinito” ([Messaggio Gmg 2015](#)), invisibile nostalgia di Colui che ci ha creati ed è Lui stesso amore, gioia, pace, bellezza, verità. Raccogliamo in dieci punti le riflessioni di Papa Francesco sul tema della felicità.

1. L’inizio della gioia è cominciare ad essere attenti agli altri

Il cammino della felicità comincia controcorrente: occorre passare dall’egoismo al pensare agli altri. Essere tristi – dicevano i padri del deserto – è quasi sempre pensare a sé stessi. Così - osserva Francesco - “quando la vita interiore si chiude nei propri interessi” e “non vi è più spazio per gli altri”, non si gode più “della dolce gioia” dell’amore. Infatti “non si può essere felici da soli”. Il Papa invita a riscoprire la generosità, perché “Dio ama chi dona con gioia” (2Cor 9,7). Bisogna vincere la tentazione di chiudersi in sé stessi, di isolarsi, credendosi autosufficienti, perché siamo tutti bisognosi di fraternità. La vita acquista senso “nel cercare il bene del prossimo”, desiderando la felicità degli altri: “Se riesco ad aiutare una sola persona a vivere meglio, questo è già sufficiente a giustificare il dono della mia vita” ([Evangelii gaudium, 182](#)).

2. Cacciare la malinconia

Francesco ama citare un passo del Siracide: «Figlio, per quanto ti è possibile, trattati bene ... Non privarti di un giorno felice» (*Sir 14,11.14*). “Dio desidera la felicità dei suoi figli anche su questa terra, benché siano chiamati alla pienezza eterna, perché Egli ha creato tutte le cose” perché “tutti possano godere”. “Il cristianesimo - ricorda il Papa - non consiste in una serie di divieti che soffocano i nostri desideri di felicità, ma in un progetto di vita capace di affascinare i nostri cuori” ([Messaggio Gmg 2015](#)). Il cristiano, dunque, caccia la tentazione maligna della malinconia e della tristezza. Dio “ci vuole positivi”, semplici nel gioire delle piccole cose di tutti i giorni e non prigionieri “di infinite complicazioni” e pensieri negativi. Il Papa ricorda un detto famoso: la vera santità è gioia, perché “un santo triste è un tristo santo”.

3. Non il potere, il successo o il denaro, ma l’amore dà gioia

“La felicità non è una cosa che si compra al supermercato - sottolinea Francesco - la felicità viene solo nell’amare e nel lasciarsi amare” ([Parole al pellegrinaggio Macerata-Loreto, 9 giugno 2018](#)). “Quando cerchiamo il successo, il piacere, l’averne in modo egoistico e ne facciamo degli idoli, possiamo anche provare momenti di ebbrezza, un falso senso di appagamento; ma alla fine diventiamo schiavi, non siamo mai soddisfatti, siamo spinti a cercare sempre di più” ([Messaggio Gmg 2014](#)). “La gioia non è l’ebbrezza di un

momento: è un'altra cosa! La vera gioia non viene dalle cose, dall'avere, no! Nasce dall'incontro, dalla relazione con gli altri, nasce dal sentirsi accettati, compresi, amati e dall'accettare, dal comprendere e dall'amare; e questo non per l'interesse di un momento, ma perché l'altro, l'altra è una persona. La gioia nasce dalla gratuità di un incontro" ([Discorso ai seminaristi, 6 luglio 2013](#)). Non ciò che è effimero dà la felicità, ma solo l'amore sazia la sete d'infinito che è in noi.

4. Avere il senso dell'umorismo

Il cammino della gioia - afferma Papa Francesco - è fatto anche di senso dell'umorismo: saper ridere delle cose, degli altri e di sé stessi è profondamente umano, è un atteggiamento "vicino alla grazia. E' quel relativismo buono, il relativismo della gioia" che "nasce dallo Spirito Santo". "Senza perdere il realismo" si diventa capaci di illuminare gli altri "con uno spirito positivo e ricco di speranza". Importanza particolare riveste l'autoironia per vincere la tentazione del narcisismo: i narcisisti - dice il Papa - "si guardano allo specchio, si pettinano". E dà questo consiglio: quando vi guardate nello specchio "ridete di voi stessi. Vi farà bene" ([Discorso agli studenti dei Collegi ecclesiastici, 16 marzo 2018](#)). Un po' quello che diceva Benedetto XVI citando Chesterton: "Sapete perché gli angeli volano? Perché si prendono alla leggera". E Papa Ratzinger aggiungeva: "Perché non si prendono troppo sul serio" e "noi forse potremmo anche volare un po' di più, se non ci dessimo così tanta importanza".

5. Saper ringraziare

Gioia è anche riuscire a vedere i doni che si ricevono ogni giorno. E' lo stupore per la bellezza della vita e delle cose grandi e piccole che riempiono le nostre giornate. Papa Francesco indica l'esempio di san Francesco d'Assisi, che era "capace di commuoversi di gratitudine davanti a un pezzo di pane duro, o di lodare felice Dio solo per la brezza che accarezzava il suo volto" ([Gaudete et exsultate, 127](#)). "A volte la tristezza è legata all'ingratitudine, con lo stare talmente chiusi in sé stessi da diventare incapaci di riconoscere i doni di Dio ([Gaudete et exsultate, 126](#))". Vivere con gioia, invece, è la "capacità di gustare l'essenziale" con sobrietà e di condividere quello che si ha, rinnovando "ogni giorno lo stupore per la bontà delle cose, senza appesantirsi nell'opacità della consumazione vorace" ([Angelus, 29 gennaio 2017](#)). Un cuore che sa vedere il bene, sa ringraziare e lodare, è un cuore che sa gioire.

6. Saper perdonare e chiedere perdono

In un cuore pieno di rabbie e rancori non c'è posto per la felicità. Chi non perdona fa male anzitutto a se stesso. L'odio genera tristezza. Francesco parla della gioia di chi perdona gli altri e sa chiedere perdono. La radice di questa gioia è nel comprendere di essere perdonati da Dio. Il Papa cita il profeta Sofonia: "Gioisci, rallegrati, grida di gioia perché il Signore ha revocato la tua condanna" (Cfr. Sof 3-14-15), cioè "ti ha perdonato, non sei colpevole, ha dimenticato" le tue colpe. Purtroppo - osserva Francesco - a volte "non siamo coscienti del perdono" di Dio e questo si vede dai volti tristi. Ricorda quanto diceva un filosofo: "I cristiani dicono di avere un Redentore; io ci crederò, crederò nel Redentore quando loro avranno la faccia di redenti, gioiosi per essere redenti" ([Messa a Santa](#)

[Marta, 21 dicembre 2017](#)). Ecco, dunque, cosa fa il perdono: “Allarga il cuore, genera condivisione, dona serenità e pace” [\(Angelus, 26 dicembre 2018\)](#).

7. La gioia dell’impegno e del riposo

Il Papa invita a sperimentare la gioia di lavorare con gli altri e per gli altri per costruire un mondo più giusto e fraterno. Significa vivere le fatiche di tutti i giorni nello spirito delle Beatitudini: questa è la “via della vera felicità” che Gesù ha indicato. Si tratta di “una novità rivoluzionaria, di un modello di felicità opposto” al “pensiero dominante” [\(Messaggio Gmg 2014\)](#). Sono felici “i semplici, gli umili che fanno posto a Dio, che sanno piangere per gli altri e per i propri sbagli, restano miti, lottano per la giustizia, sono misericordiosi verso tutti, custodiscono la purezza del cuore, operano sempre per la pace e rimangono nella gioia, non odiano e, anche quando soffrono, rispondono al male con il bene” [\(Angelus, 1 novembre 2017\)](#). Le Beatitudini “non richiedono gesti eclatanti”, non sono comportamenti e virtù per eroi, ma uno stile di vita per quanti si riconoscono bisognosi di Dio. Sono vissute da persone semplici che “respirano come tutti l’aria inquinata dal male che c’è nel mondo, ma nel cammino non perdono mai di vista il tracciato di Gesù”: stanno sempre con Lui nella fatica e sanno riposare con Lui per riprendere con gioia il cammino.

8. Preghiera e fraternità

Il cammino verso la gioia è reso difficoltoso dalle prove e dai fallimenti della vita che inducono allo scoraggiamento. Il Papa offre due indicazioni per non perdere la speranza e non mollare: perseverare nella preghiera e non camminare mai da soli. “Possiamo essere certi - afferma Francesco - che Dio risponderà” alla nostra preghiera, anche se a volte è arida. “Magari ci toccherà insistere per tutta la vita, ma Lui risponderà” [\(Udienza generale, 9 gennaio 2019\)](#). “La preghiera cambia la realtà, non dimentichiamolo. O cambia le cose o cambia il nostro cuore, ma sempre cambia. Pregare è fin da ora la vittoria sulla solitudine e sulla disperazione”. Seconda indicazione: sempre c’è qualcuno nella vita “che ci dà una mano per aiutarci ad alzarci” perché “il Signore ci salva rendendoci parte di un popolo”. Il Papa mette in guardia dalla tentazione dell’individualismo: “Non permettete che il mondo vi faccia credere che è meglio camminare da soli. Da soli non si arriva mai. Sì, potrai arrivare ad avere un successo nella vita, ma senza amore, senza compagni, senza appartenenza a un popolo, senza quell’esperienza tanto bella che è rischiare insieme. Non si può camminare da soli” [\(Incontro con i giovani a Vilnius, 22 settembre 2018\)](#).

9. Abbandonarsi nelle mani di Dio

Nella vita c’è il tempo della croce, ci sono i momenti bui che ci fanno sentire abbandonati da Dio e in questo silenzio di Dio occorre più che mai abbandonarsi nelle sue mani. Allora - osserva Francesco - si scende al “primo scalino della gioia” che è la pace, quella pace profonda che viene dall’affidarsi completamente a Dio. E’ una “gioia soprannaturale” che niente può distruggere e “si adatta e si trasforma, e sempre rimane almeno come uno spiraglio di luce che nasce dalla certezza” che “le grazie del Signore non sono finite, non sono esaurite le sue misericordie” perché “grande è la sua fedeltà”, come dice Gesù: “La vostra tristezza si cambierà in gioia” e “nessuno potrà togliervi la vostra gioia”. “La Buona

Notizia è la gioia di un Padre che non vuole che si perda nessuno dei suoi piccoli” [\(Evangelii gaudium, 237\)](#).

10. Sapere di essere amati

La vera gioia – afferma il Papa – nasce dall’incontro con Gesù, dal credere che Lui ci ha amato fino a dare la vita per noi. La gioia è sapere di essere amati da Dio che è Padre. La vera gioia non è frutto dei nostri sforzi ma dello Spirito Santo che ci chiede solo di aprire i cuori per riempirli di felicità. “Se lasciamo che il Signore ci faccia uscire dal nostro guscio e ci cambi la vita, allora potremo realizzare ciò che chiedeva san Paolo: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti» [\(Gaudete et exsultate, 122\)](#)”. La gioia è dunque sentirsi dire da Dio: “Tu sei importante per me, ti voglio bene, conto su di te”. Da qui nasce la gioia, dal momento in cui Gesù mi ha guardato: “Sentirsi amati da Dio, sentire che per Lui noi non siamo numeri, ma persone; e sentire che è Lui che ci chiama” [\(Discorso ai seminaristi, 6 luglio 2013\)](#). I santi - osserva Francesco - non sono superuomini, ma sono quanti “hanno scoperto il segreto della felicità autentica, che dimora in fondo all’anima ed ha la sua sorgente nell’amore di Dio” (Messa a Malmö, 1 novembre 2016). “La felicità non sta nell’avere qualcosa o nel diventare qualcuno, no, la felicità vera è stare col Signore e vivere per amore” (Angelus, 1 novembre 2017), perché “siamo nati per non morire mai più, siamo nati per godere la felicità di Dio!” [\(Angelus, 1 novembre 2018\)](#).

Sergio Centofanti

20 marzo 2019

<https://www.vaticannews.va/it/papa/news/2019-03/papa-francesco-decalogo-vera-felicita-gioia.html>