

State camminando per strada e, senza una precisa ragione, all'improvviso vi sentite pervasi da una sorta di dilatazione che rende il vostro passo più leggero. Allora, non solo provate un interesse, un fascino in tutto ciò che fino a quel momento non avevate nemmeno notato, ma inoltre i passanti vi sembrano così simpatici che avete voglia di sorridere per condividere con loro quella gioia, quell'allegria improvvisa che è venuta a visitarvi. Non cercatene la causa, perché la gioia senza una causa è la vera gioia, così come la tristezza senza una causa è la vera tristezza.

Non dico che non ci siano delle ragioni obiettive per essere allegri o per essere tristi, ma la vera allegria è una disposizione dell'anima la quale, al di là delle difficoltà, degli ostacoli e dei dispiaceri, sente la vita come un dono di Dio e trabocca di riconoscenza. La vera tristezza, invece, è una disposizione psichica che rende l'essere cieco a tutte le cose belle e buone, a tal punto che egli trova ovunque unicamente dei motivi per affliggersi.

Se volete ricevere spesso questa visita dell'allegria, coltivate la riconoscenza: riconoscenza verso il Creatore, verso la natura e gli esseri umani. Allora, anche se non avrete alcun motivo per rallegrarvi, la gioia verrà a cogliervi di sorpresa,



come quando degli amici vi fanno la bella sorpresa di una visita inaspettata.

Direte che per provare il bisogno di ringraziare bisogna avere un motivo. No. Ringraziate... e basta, senza porvi domande sulle ragioni di quel "grazie". Se volete provare quella gioia senza causa che dà alla vostra esistenza un sapore, un colore e una luce, imparate a ringraziare anche senza motivo. Sicuramente i motivi per ringraziare non mancano: potete ringraziare Dio per la vita che avete ricevuto, quella vita che vi permette di scoprire tante ricchezze; potete ringraziare per la gioia di avere la salute, una famiglia, degli amici... Pensate anche a tutti i cattivi incontri, a tutti gli incidenti che possono sopraggiungere in un giorno, e ai quali siete sfuggiti. Quando rientrate sani e salvi da un percorso in auto, ad esempio, pensate a ringraziare? Sono tanti gli incidenti che possono verificarsi su una strada, e a volte basta così poco!

Pronunciando la parola "grazie", è come se faceste scaturire una sorgente di luce, di pace e di gioia dalla vostra anima, e quella sorgente inonda tutte le vostre cellule. A poco a poco, sentite che qualcosa in voi si vivifica, si fortifica, si rischiarà; e se un giorno dovrete affrontare grandi prove, non solo non crollerete, ma sarete ancora capaci di continuare a ringraziare, e sarà questa capacità di ringraziare nelle prove che vi aiuterà a superarle.

Quante buone cose provengono da un sentimento di riconoscenza, e quante cose cattive de-

rivano da un'ingratitudine! Perché tutto questo va molto al di là del sentimento che provate in un dato momento. Dall'istante in cui introducete in voi un sentimento di riconoscenza e lo conservate per accrescerlo, esso non si limita ad esistere passivamente. A causa della legge di affinità, con le sue vibrazioni attira delle impressioni, delle sensazioni che gli somigliano. Tutte le benedizioni vi giungono dunque da questa piccola cosa: un moto di gratitudine.

In tutto ciò che vi accade, nelle pene come nelle gioie, c'è qualcosa da scoprire per la vostra evoluzione, per la vostra comprensione della vita; e la gratitudine è la chiave che apre le porte del vero sapere. Perciò al mattino, al risveglio, prima di pensare a qualsiasi altra cosa, dite: «Mio Dio, grazie di avermi dato la vita anche oggi, così che Ti possa servire e possa compiere la Tua volontà per la Tua gloria e per l'avvento del Tuo Regno sulla terra».<sup>1</sup> Già con queste poche parole, vi ponete sotto la protezione del Cielo, date un buon orientamento a tutto ciò che farete durante la giornata, e trovate il giusto atteggiamento di fronte a tutti gli avvenimenti che possono sopraggiungere. Non basta infatti dire "grazie Signore" nel momento in cui apprendete una buona notizia o ricevete qualcosa che vi fa piacere. Ovunque e sempre, dovete imparare a ringraziare!

La verità è che nel momento in cui gli avvenimenti si verificano, non possiamo sapere se questi



col tempo si riveleranno per noi buoni o cattivi. Quante circostanze, che le persone ritenevano fortunate, sono state alla fine la causa della loro rovina, mentre certe prove, alla lunga, si sono rivelate assai benefiche! Non è immediatamente che possiamo giudicare della fortuna o della sfortuna; per pronunciarsi, bisogna aspettare le conseguenze a lungo termine di ogni avvenimento.

La saggezza consiste dunque nel considerare le difficoltà e le prove come degli inseguitori che sono mandati dalla Provvidenza, e che ci stanno alle calcagna per obbligarci a percorrere dei sentieri lungo i quali faremo grandi scoperte. Senza questi inseguitori non ci muoveremmo, e resteremmo ignoranti e deboli.<sup>2</sup> Quanti tesori ci attendono così! Chi di fronte ad ogni inconveniente inizia a lamentarsi o a ribellarsi, passerà accanto a quei tesori senza vederli.

Questa filosofia deve diventare per voi una seconda natura. Di fronte ad ogni situazione sgradevole o dolorosa, prendete l'abitudine di dire a voi stessi che forse, in fondo al cammino, c'è una gioia che vi attende. Siccome per ora non sapete quale sarà il seguito, non perdetevi il vostro tempo in lamentele e ribellioni, ma ringraziate piuttosto il Cielo. Dicendo "grazie", liberate in voi stessi delle energie che vi aiuteranno a tener testa. Ecco la potenza del ringraziamento: esso già attacca l'ostacolo che stava sorgendo e neutralizza i veleni che la vostra tristezza, la vostra collera e il vostro scoraggiamento cominciavano a distillare.

Niente è più difficile che pronunciarsi sulla natura di avvenimenti che si stanno verificando. Ciò è vero sia per quello che capita a noi che per quello che capita agli altri, perché non conosciamo né il passato né l'avvenire. Vi trovate, per esempio, di fronte a un essere, vittima di un vizio che lo distrugge: può essere l'alcool, la droga, la dissolutezza, il gioco, ecc., e dite a voi stessi che bisogna aiutarlo a liberarsene. Questo desiderio scaturisce evidentemente da un sentimento buono, e voi vi sforzate di liberarlo da quella situazione, ma non ci riuscite, e perciò ne siete desolati. Allora, ditevi che forse quel vizio di cui egli è vittima, gli impedisce di commettere atti più gravi.