**Essere grati**

Rev. Sun Myung Moon

Londra, 18 giugno 1978

Nessuno ha deciso di nascere. Voi vi siete semplicemente trova­ti ad esistere, ed anche se i vostri genitori vi hanno dato la vita non potevano certamente stabili­re che tipo di personalità avreste avuto.

Ora col progresso della scienza, i genitori possono sapere il sesso del loro bambino prima che nasca, ma questo un tempo non era possibile. Avete mai pensato a come avreste potuto essere se a­vreste potuto progettare la vostra nascita?

Ora state crescendo e avete una certa concezione della vita, ma se aveste potuto decidere la vostra immagine prima di nascere sare­ste stati senza dubbio dei bambi­ni speciali. Pensate però che se i vostri desi­deri si fossero realizzati, sareste stati soddisfatti per molto tempo? Anche se ciò fosse accaduto, non sarebbe bastato a farvi contenti perché ci sarebbero state ancora moltissime cose che non vi avrebbero soddisfatto.

Sicuramente molti di voi, e spe­cialmente le donne, si lamentano di se stessi: "Perché i miei genitori non mi hanno fatto un po' più bella? Perché il mio naso è fatto in questo modo e la mia bocca in quest'altro?" Non vi è mai capi­tato di avere di questi sentimen­ti?

Molte volte ho chiesto a delle donne che ognuno considera bel­le se anche loro si considerino belle e graziose.

Di solito la loro risposta è stata: "No", perché non erano contente di molti particolari del loro aspetto. Anche se tutti ammiravano gli occhi di una sorella, lei non ne era per nulla contenta, ma anzi quella era la parte del suo viso che più non le piaceva. I suoi oc­chi le ricordavano gli occhi di un nemico di suo padre, e ogni vol­ta che si guardava allo specchio le ritornava in mente quello spiace­vole ricordo.

Per questo nonostante la sua bel­lezza fosse invidiata da molti quella donna trovava molti moti­vi per criticare il suo aspetto. Nessuno è veramente soddisfatto di se stesso, anche se gli altri pen­sano che dovrebbe esserlo. Que­sto è un modo di pensare molto comune e non è un problema semplice da risolvere.

**Vostra madre fu la prima a esse­re felice di come voi eravate**

Il concepimento inizia con due cellule che continuano a divider­si e col tempo, diventando adulti, il numero delle cellule sale a una cifra veramente astronomica. L'intero essere poco alla volta prende forma. Immaginate che gli occhi, non trovino il loro giusto posto e fi­niscano invece dove c'è l'ombeli­co, o che un palmo risulti girato verso l'alto mentre l'altro sia nor­male, che il naso sia storto a cau­sa di un errato allineamento di cellule o che i denti crescano sul­la punta delle dita.

Pensate come le varie parti del vostro corpo avrebbero potuto facilmente avere una posizione sbagliata. Invece non è così per­ché ognuna ha preso il suo giusto posto. Anche se non vi sentite belli potete essere contenti di es­sere normali.

C'è qualche donna tra di voi che pensa, di essere stata sfortu­nata di essere nata donna? Se considerate tutti i complicati processi che avvengono nel vo­stro corpo, avete tutti i motivi per essere riconoscenti di essere nate così come siete. Molte madri confessano che il dolore che de­vono sopportare durante il parto è così grande che preferirebbero che il bambino fosse piccolo co­me un pugno per alleviare la fati­ca della nascita.

Ma una volta che il bambino è nato l'attenzione della madre, si rivolge immediatamente verso di lui e lo esamina attentamente per assicurarsi che sia del tutto nor­male. Esamina gli occhi, le orec­chie, il naso, le mani e i piedi e gli apre la bocca per accertarsi che ci sia la lingua. Tutto ciò può sembrare ridicolo, ma non per la mamma.

Riuscite a capire ciò o pensate che quella preoccupazione sia ec­cessiva? Dovete sapere che qualcuno fu felice di trovare i vostri occhi do­ve sono e ogni parte del vostro corpo così com'è. Soltanto dopo che il bimbo ha preso per la pri­ma volta il latte, la madre si sente tranquilla e sicura di avere un fi­glio perfettamente normale. Fu proprio vostra madre la prima a essere felice di come voi erava­te.

E vostro padre? Egli fu felice nel vedere vostra madre contenta e soddisfatta. Quando allatta il suo bambino, una madre pensa forse che sarebbe meglio se una parte del viso del suo bimbo fosse dif­ferente? Anche se il neonato do­vesse essere palesemente spropor­zionato non penserebbe mai in quel modo perché la cosa più im­portante è che sia sano.

C'è forse qualche padre che pren­dendo in braccio la sua bambina pensa che avrà bisogno di una plastica chirurgica quando sarà grande, perché non è abbastanza carina? No, al contrario, pur non pensando che sia bella, il padre continuerà a credere che sua fi­glia assumerà delle giuste propor­zioni non appena sarà cresciuta. Credete anche voi che un padre e una madre pensino in questo mo­do?

Avete mai sentito il proverbio secondo il quale quando una neo­nata è molto bella non diventa in genere molto attraente una volta cresciuta, mentre quando è piut­tosto brutta crescendo diventa carina? In genere questo sembra vero.

Una ragazza che appare carina quando ha 20 o 21 anni, sembra perdere una parte della sua bel­lezza col passare degli anni.

Se invece è un po' grassa a 20 o 21 anni, il suo aspetto sarà piace­vole per il resto della vita e non diventerà brutta quando sarà vec­chia.

Anche se molto bella è difficile che una ragazza riesca a conserva­re tutta la sua bellezza dopo aver dato vita a tre figli.

I vostri genitori furono i primi a interessarsi del vostro aspetto, e quando vostra madre fu soddi­sfatta perché tutto era a posto, pregò e si occupò di ogni vostra esigenza.

Ora che siete completamente cre­sciuti che diritto avete di lamen­tarvi delle vostre sembianze, è ingiusto lamentarsi di questo.

Se voi mantenete bella la vostra mente crescendo allora il vostro aspetto fisico continuerà a mi­gliorare e anche se gli anni passe­ranno, diventerete sempre più belli. Coloro che riescono a sen­tirsi grati anche nelle più difficili circostanze si troveranno nella posizione più alta.

Non esistono due petali simili tra di loro, e se voi esaminate attentamente, le pietruzze e i ciottoli di una montagna noterete che so­no tutti differenti. Questa è una delle caratteristiche che rendono la natura affascinante e anche voi siete nati secondo questo princi­pio. Prima di tutto dovremmo sentirci grati perché siamo nati normali; perché i nostri occhi non hanno alcun difetto e si tro­vano nel loro giusto posto come nelle altre persone e non preoc­cuparci di avere un aspetto at­traente.

Se noi siamo grati di essere nati allora dobbiamo continuare di­mostrando gratitudine nei con­fronti dei nostri genitori. Come potete essere grati ai vostri geni­tori se non siete contenti dell'aspetto che avete?

Ora siete adulti e avete fatto molte cose prima di unirvi alla Chiesa di Unificazione ma il fatto di essere in famiglia è per voi mo­tivo di lamentela o di gratitudi­ne? Per cosa dovete essere grati? Anche se è domenica, dovete sve­gliarvi presto e venire qui, con un'aria assonnata e dopo aver a­scoltato il mio discorso vi trovate fuori a discutere con le persone. Come potete dire di essere grati? Il fatto stesso che siamo vivi e che ci stanchiamo è motivo di gratitudine. La scorsa notte ho parlato fino alle 4:40 con uno dei membri più anziani venuto recentemente per darmi una rela­zione. Non ho dormito per nien­te e all'ora del sermone mi sono lavato il viso e sono sceso qui. Anche se ero veramente molto stanco, ho sentito la necessità di parlarvi.

Qualche volta non è facile, spe­cialmente dopo una notte inson­ne, ma alla fine mi sono sentito grato di averlo fatto. Voi sapete quanta soddisfaziotae dà spingere se stessi duramente, rinunciando al riposo e trovare alla fine la possibilità di dormire.

Nella vostra vita e specialmente in futuro pensate che avrete più occasioni per essere grati o per essere infelici? Pensate che vi ac­cadranno più cose spiacevoli o gradevoli? Potete dire di essere felici ora? Vi sentite grati?

Perché vi parlo di queste cose? Potreste rispondere che quest’attitudine può determinare il po­sto migliore nel mondo spiritua­le. Se vi parlassi troppo del mondo spirituale, vi sembrerebbe di diventare matti! In poche parole comunque, per raggiungere il posto più alto nel mondo spiri­tuale è necessario sentirsi grati anche se in circostanze estrema­mente difficili.

Potreste chiedervi a chi assomi­gliano i vostri occhi. C'è solo una persona cui potete assomigliare, Dio. Nessun altro. Il vostro na­so, le orecchie, le labbra ogni co­sa deriva da Dio. Ci sono persone alte, basse, grandi o magre, ma nel mondo di Dio ognuno ha una sua funzione.

**Non lamentatevi mai per il vostro aspetto fisico**

Quando dovete liberarvi veloce­mente da una situazione pensate che sia meglio, essere grandi o pic­coli?

Vi sarà molto più facile allonta­narvi da una grande folla se siete di bassa statura.

Quando dobbiamo alloggiare molte persone in una stanza, è molto più facile se queste perso­ne sono piccole. D'altra parte pe­rò, se dovete prendere qualcosa da un alto scaffale, è molto più conveniente essere alti.

Spesso le persone basse pensano: "Perché sono così piccolo men­tre sono tutti così alti?" Non pensate mai così perché le perso­ne piccole hanno molti vantaggi. Per esempio, se c'è un'alluvione, poiché le persone più basse sareb­bero le prime a venire sommerse, è scontato che le più alte le porti­no sulle spalle. Mentre in tempo di carestia in cui non c'è niente di cui nutrirsi dovreste pensare: "Sono stato preparato per questa situazione perché essendo picco­lo non ho bisogno di mangiare molto".

Quando non c'è niente da man­giare e siete grandi come Mr. Orme potete stare certi che mori­rete di fame, cosa che non acca­drebbe se foste piccoli!

Siate grati per questo perché nel­la medesima circostanza una persona piccola potrebbe avere dei vantaggi che quelle grandi noi, hanno. Se i vostri genitori avessero na­scosto una pietra preziosa in un buco piccolo con la vostra picco­la mano sareste gli unici in grado di prenderla. Non siate mai insoddisfatti e non lamentatevi mai del modo in cui siete nati, anche se siete piccoli.

Pensate che certamente nel buio della notte una persona di grande statura possa sbattere contro l'arcata di una porta, mentre, es­sendo più piccoli passate facilmente senza impedimenti. Dovete sempre pensare in questo mo­do perché ogni cosa ha una valida ragione di essere, e in questo modo vi sarà più facile accettare ciò che avete avuto dalla vita.

**Abbiate fiducia perché venite da Dio**

Anche se vi sembra di non avere nessun talento particolare non in­vidiate mai la persona che consi­derate più dotata di voi. Nascere senza una particolare capacità può essere a sua volta considera­to un dono, infatti, molte persone hanno difficoltà proprio a causa dei loro così detti talenti. Nella vostra vita dovreste far te­soro di ogni cosa. Non si tratta semplicemente di imitare, ma di trovare un proprio modo di essere che sia diverso e migliore dell'atteggiamento e del modo di vita che una persona al­ta e con molti talenti può avere. Molte donne non vogliono canta­re perché pensano di non essere molto belle, ma ciò non è giusto. Non importa ciò che pensate di voi stessi. Voi siete comunque persone meravigliose e dovreste essere sempre desiderosi di canta­re. Dovete avere sempre quest’attitudine.

La persona che canta ed è otti­mista, è simpatica a tutti, anche a Dio, ed Egli è più stimolato ad aiutare questo tipo di persone piuttosto di coloro che sono sempre solenni e depressi. Nessu­no e neanche Dio ama sentire continuamente critiche e lamen­tele. Alcuni cani per esempio so­no veramente graziosi ma non certamente quando abbaiano continuamente, mentre se abba­iano soltanto una volta ogni tan­to sono molto simpatici.

Una ragazza carina può avere un sorriso ammirato da tutti, ma an­che se voi avete un aspetto comune, il vostro sorriso può essere un'attrazione particolare che vi è propria. La ragazza carina non potrà mai sorridere nello stesso modo in cui voi sorridete perché soltanto voi potete ridere in un modo così particolare.

Ogni persona cammina in un mo­do particolare con delle caratteristiche uniche. Non esistono due persone che camminano nello stesso modo. Ci sono persino del­le persone che camminano come se stessero nuotando o cercando di prendere qualcosa. Anche se alcune persone posso­no avere delle caratteristiche si­mili il loro modo di ridere è di­verso. Qualcuno comincia a sorri­dere con la bocca, mentre altri sorridono con gli occhi. Non esi­ste un modo particolare in cui bi­sogna ridere perché ognuno si crea il proprio.

Vedendo una ragazza in una gara di bellezza potete sentirvi abba­stanza sicuri di poter pensare: "Lei sta per essere attratta dal mio sorriso. Il mio sorriso è per­fetto e sta per guardarmi". Se poi non vi piace la vostra faccia pro­vate lo stesso a sentire questo dentro di voi.

Ognuno è diverso e chi magari appare molto bello visto di fron­te, non è altrettanto bello visto da dietro, mentre c'è chi è bello solo di profilo.

Una donna che tutti giudicano bella potrebbe avere delle mani o dei piedi brutti. Delle donne han­no fianchi sproporzionati rispet­to al resto del corpo. Se un uomo o una donna, sono molto belli, ma le orecchie si muovono come quelle di un asino, allora daranno un'idea di disarmonia e l'impres­sione generale sarà poco piacevo­le. Tuttavia se il volto di una per­sona non è particolarmente speciale, anche se le sue orecchie as­somigliano a quelle di un asino l’aspetto generale può apparire ac­cettabile. Non c'è disarmonia.

Una bellezza eccezionale con o­recchie di asino non può andare bene, ma questo tipo di orecchie non stonano in un aspetto medio o brutto. Ora sapete che non dovete pren­dere alla leggera queste cose per­ché sono molto importanti per comportarvi nella giusta maniera.

**L'esempio di un'anziana donna coreana**

Avete mai pregato Dio qualche volta dicendo: "Dio perché ho questo aspetto? Posso migliorar­lo?" C'è una storia che riguarda un'anziana donna coreana che ha un volto estremamente rugoso. Ovunque io vado lei è là perché il suo desiderio di starmi vicino è davvero grande. Anche se nessu­no sa dove vado, lei è già là e se le chiedo come ha fatto a trovarmi mi risponde: "Ho dovuto imma­ginarlo". Ogni volta che faccio un discorso, è seduta in prima fila ad ascoltarmi. Se qualcuno le chiede: "Perché stai sempre sedu­ta così vicino al Padre?" Lei ri­sponde: "Ho paura che il Padre si dimentichi di me se non vede il mio volto". E questo è quello che onestamente sente.

Una volta le ho detto: "Smetti­la di seguirmi sempre e non se­derti mai più vicino a me. Tutto va male se solo ti guardo". Per lei fu davvero un problema perché sentiva di non poter vivere senza guardarmi. Dopo averle parlato in modo così forte, sparì per tre giorni ed io mi sentii sollevato. Ma lei era rima­sta a protestare seriamente con Dio: "Dio, tu devi fare qualcosa per questa situazione. Il Padre mi ha detto che sono brutta e che non riesce a sopportare la mia presenza". Quindi chiese cosa a­vrebbe dovuto fare perché sem­plicemente non poteva vivere senza starmi vicino.

Pensavo se ne fosse andata per sempre, ma dopo tre giorni ritor­nò da me con un sorriso radioso. Era così felice che venne persino più vicino di prima e io le chiesi: "Dove sei stata gli ultimi tre gior­ni? Pensavo te ne fossi andata per sempre". Lei rispose: "Ho pregato Dio". Allora chiesi: "Cosa ti ha risposto?" E lei: "Dio mi ha detto che non devo per nulla preoccuparmi perché per quanto brutta io gli assomiglio sempre. Così come per quanto bella possa essere una ragazza ella è sempre l'immagine di Dio. Quindi Dio mi ha detto di venirti persino più vicino perché io ho un aspetto proprio uguale a Lui. Questo è esattamente ciò che Dio mi ha detto".

Questo racconto è diventato una vera fonte d’ispirazione per tut­ti. Se persino una donna di ottan­t'anni ha questo genere di corag­gio, allora voi giovani dovete aver fiducia che non importa come pensate di apparire, tutta l'uma­nità vi vuole davvero bene. Non solo una o due persone, ma tutti gli uomini impazziscono per voi. Questo è molto importante.

**Siate sereni dentro di voi prima di uscire**

Se voi stessi non vi piacete, pensate di poter essere graditi a qual­cun altro? Chi odia se stesso sarà odiato anche dagli altri. In nessun modo la gente potrà amarlo. È anche naturale che se io mi amo tanto, io amo di conseguenza mio padre e mia madre. Poi­ché io amo me stesso, allo stesso modo qualcun altro può amarmi ed io posso amare altre persone. Se voi realmente introducete un elemento di luce nella vostra vita di 70 o 80 anni sulla terra allora vivere diverrà davvero abbastanza semplice.

La nostra intera vita si può divi­dere in sei momenti: andare e venire, sentirsi bene e sentirsi male, addormentarsi alla sera e svegliar­si al mattino. Il nostro compito è come usare al meglio questi sei momenti. Quando e bene andare in qualche posto; quando è bene addormentarsi e quando è bene svegliarsi e restare svegli. Se poi vi sentirete bene dopo aver pas­sato un brutto periodo, allora a­vrete speso bene il vostro tempo.

Quando vi sentite bene e anda­te verso Dio, anche Lui si sentirà bene. Quando vi sentite bene e portate questo vostro star bene ad altre persone, allora anche lo­ro staranno ugualmente bene. Questa è la vera vita religiosa.

A me piace essere qui in Inghil­terra e così è lo stesso per il resto dei membri stranieri. Questo e importante per la mia felicità co­me per la felicità di chiunque al­tro. Il fatto che noi siamo qui a lavorare fa piacere a me e a Dio allo stesso modo.

Dovete anche imparare, una volta o l'altra, che se mangiate un cibo che non vi piace particolar­mente, dovreste ugualmente mangiarlo come fosse la cosa più gustosa di questo mondo.

Allora ne potrete apprezzare il gusto. È bello mangiare cibo gustoso, ma quello che dovremmo fare è generalmente quello che non ci piace fare. Se mangiate una fetta di pane, questa ha un sapore molto piace­vole. Quella semplice fetta di pane può essere così gustosa che non vorrete avere burro o for­maggio da mangiare insieme perché non vi sembrerà necessario e poi coprirebbe il semplice gusto del pane.

Il lavoro duro può essere persino più piacevole del divertimento perché dopo aver lavorato dura­mente, il riposo è ancora più bel­lo.

**Trovarsi in una posizione difficile può essere molto positivo**

Questa mattina voglio che impa­riate che dobbiamo essere grati per ciò che c’è donato. Quando vi svegliate alla mattina e vedete splendere il sole dovete es­sere sicuri che il sole splende per voi e non solo per qualcun altro. Potete perciò pensare che se voi non ci foste, il sole non avrebbe avuto più ragione di esistere.

Gli uccelli cantano e persino gli insetti ronzano per far piacere a voi più che a chiunque altro. Do­vete sentire: "Le stelle luccicano e la luna splende proprio per me". Ogni persona dovrebbe ave­re come abitudine di essere grata per le molte cose che invece pen­sa gli siano dovute.

"Questo esiste unicamente per me e se io non l'apprezzo tutto va sprecato e ciò non è giusto". Ovunque andate, sentite grati­tudine per queste cose che esisto­no per voi. Anche se vi costa uno sforzo arrivare a capirlo, dovete imparare questo insegnamento di essere grati per ogni situazione.

La maggior parte delle chiese hanno comodi banchi e meravi­gliosi organi, ma qui noi ci siamo abituati a sedere per terra. Dopo essere rimasti seduti per tre, quattro o cinque ore le vostre gambe vi fanno male e i vostri piedi sono intorpiditi. Se voi pen­sate che questa è una situazione positiva allora state cominciando a comprendere la gratitudine. Molta brava gente è stata manda­ta in prigione senza aver fatto nulla di male. Se voi vi trovate in prigione, anche se non avete commesso nessuna azione sba­gliata, quella sarà per voi una nuova e utile esperienza.

Questo dovrebbe servire anche come fonte di gratitudine. Quan­do andate di porta in porta a te­stimoniare non potete uscire ed aspettarvi di essere ricevuti bene dalla gente. Dovete essere real­mente contenti con voi stessi e prima di andare fuori dovete pen­sare: "Che genere di persona in­contrerò oggi? Sicuramente in­contrerò ogni genere di persona: gente bassa, alta, sorridente, per­sone sgradevoli". Pensate che so­no là per la vostra gioia. Prima di tutto dovete essere con­tenti, quindi quando riuscirete a testimoniare sarete in grado di ri­cevere ogni sentimento.

Se state andando da qualche parte e qualcuno vi ferma per chiedervi un'indicazione, non pensate che sia una cosa noiosa. Fermatevi un momento e spiega­tegli come può arrivare a destina­zione. Durante quel momento voi esistete per quello scopo sol­tanto; è con questo sentimento che dovete rispondere.

Una cosa è sicura; facendo così non sarete mai perdenti anzi con questo genere di situazione e atti­tudine guadagnerete molto. Non perderete mai perché questa è la natura dell'universo. Un'attitudine di lamentela può far scappare qualcuno che sta cercando di aiutarci molto. È possibilissimo che egli vi sia di grande aiuto, ma a causa delle la­mentele rischiate di mandarlo via.

**Iniziando da oggi, vivete una vita di gratitudine**

In un modo o nell'altro tutti voi vi siete uniti all’Unification Church e d'allora siete grati di es­sere qui. Chi amerà di più Dio, quelli che sono stati sempre grati e felici nei loro dieci anni di vita nel movimento, o quelli che non hanno fatto che lamentarsi? Inu­tile dire che i figli graditi al Cielo saranno quelli che hanno vissuto una vita grata e felice durante questi dieci anni.

Da oggi, voi vivrete una vita di gratitudine e felicità, nev­vero? Allora nella vostra mente non ci saranno nuvole e voi vi sentirete meno stanchi e scorag­giati. Lavorate con maggiore im­pegno e realizzerete meglio tutto ciò che programmate.

Potete controllare questo punto mettendolo in pratica per una settimana, cercando di essere sempre più grati e più felici possibile. Quindi alla fine della settimana, pregate Dio per ogni cosa. Sentirete che la vostra pre­ghiera diventerà più libera e tro­verete immediata risposta. Sarà come vedere splendere il sole.

Se invece vi sentirete molto infe­lici dentro, come se aveste una nube sulla vostra mente, allora alla fine della settimana quando pregherete, sentirete una pesan­tezza spirituale e saprete che la vostra preghiera non è molto effi­cace.

Voi scoprirete che dovete sempre proteggere le aperture del vostro corpo. Ne avete sette nel vostro volto. Quando sentite qualcosa, dovete ascoltare con un'attitudi­ne positiva pensando che è qual­cosa che vi gioverà. Anche se sen­tite qualcuno lamentarsi, pensate che si sta liberando dei suoi pro­blemi: non lasciatevi mai scuote­re da ciò.

Quando i vostri occhi vedono qualcosa, guardate sempre a quel qualcosa in maniera positiva. Se vedete qualcuno che non fa nul­la di giusto allora pensate: "Sta cercando di liberarsi dei suoi pro­blemi in questo modo". Cambia­te tutto in qualche cosa di positi­vo e allora potrete guardare tutto con occhi generosi. Sentite che una persona farà o non farà una certa cosa a seconda che voi lo guardiate con generosità o no.

Alla gente non piacciono i cat­tivi odori, ma voi dovete dare una lezione al vostro naso: fategli un sermone su come gli piaccio­no i buoni odori ma anche un altro su come dovrebbe gradire gli odori spiacevoli.

Quando parlate, parlate come se steste cantando. Quando avete da compiere qualche lavoro pesante, accettate che una volta ogni tanto dovete fare anche qualcosa di difficile.

Se vi sentirete contenti, allora di­venterete molto generosi. Dal mattino presto alla sera guardate tutti in modo positivo e non of­fendete mai nessuno. Allora alla sera non vi sentirete stanchi ma sarete ancora più ispirati a parla­re con gli altri.

Se fate l'esperienza di vivere con quest’attitudine una giornata al­lora avrete un grande successo nella vostra testimonianza. An­che se quel giorno non avrete nessuna risposta dalle persone, il vostro sentimento avrà messo ra­dici nel cuore di tutti e crescerà.

Quando ero in prigione, in ge­nere pregavo sette ore al giorno. Un giorno qualcuno disse qualco­sa che mi turbò così tanto che non seppi far altro che gridare una parola di rabbia. Con mio stupore mi ci vollero due settima­ne intere per riprendermi da quell'episodio. Alle volte è così difficile.

**Spendete il resto della vostra vita imparando la gratitudine**

Essere frustrati o arrabbiati inci­de molto sulla vita religiosa, dan­neggia la serenità della vita inte­riore. Voi sapete che è solo nei giorni caldi che i fiori sbocciano non nei giorni freddi o di tempe­sta. Allo stesso modo la nostra mente dovrebbe creare questo clima caldo in cui sbocciare.

Coloro che non sentono mai ap­pagamento, o pace, o gratitudine nella loro mente non potranno mai aiutare gli altri. Quando an­date a testimoniare a volte la gen­te vi dice parole dure, ma non ar­rabbiatevi. Siate forti ad affron­tare queste situazioni e risponde­te: "Ora è il tempo in cui posso essere davvero grato".

Se voi metteste in pratica solo questo durante la vostra testimo­nianza, ciò porterebbe nella vo­stra vita un senso di bene più grande di quello che vi potrebbe portare qualsiasi fantasia, sarebbe una cosa valida se spendeste il re­sto della vostra vita per imparare questa sola cosa, essere grati in ogni circostanza.

Voi potete esser grati perché in­contrate difficoltà. Le persone spesso si lamentano con me perché nulla sembra andare liscio e devono fare l'impossibile per realizzare qualcosa. Se potete supe­rare le situazioni più difficili e es­sere grati per queste, allora non avete davanti a voi nient'altro che successo.

In questi giorni alcuni di voi si portano dietro un panino per restare fuori tutto il giorno. Ve lo mettete in tasca e a volte è una scocciatura perché è ingombran­te, poi, però diventa fonte di gratitudine.

Avete avuto mai l'impulso di consolare il panino sballottato nella vostra tasca per tutta la mattina dicendo: "Hai lavorato duro e ora ti mangerò nel modo giusto"? Provare questo senti­mento rivela una buona natura. Se voi conoscete come essere grati, proverete molto più gusto a mangiare quel semplice cibo.

Forse cominciate il giorno con un'attitudine di gratitudine, ma all'ora di pranzo avete un po' di lamentela dentro di voi; a cena poi può darsi che ritornate a es­sere grati mentre di sera vi lamen­tate ancora un po'. Che genere di giornata avete passato? Come sa­rebbe stato meglio se aveste man­tenuta una mente grata per tutto il giorno. Volete arrivare a que­sto?

**Quando vi viene voglia di lamentarvi**

Avete tutti un fazzoletto? Se non l'avete, dovreste comprarne uno e allenarvi. Un metodo è di legarvelo attorno alla mano; quindi quando in un giorno qua­lunque vi viene voglia di lamen­tarvi, guardate il fazzoletto e la­sciate che vi ricordi la decisione della mattina. Questa è una tecni­ca necessaria.

Finora avete testimoniato con l'attitudine: "Io devo fare questo e non ho molta scelta". Se anda­te fuori a testimoniare con que­sto spirito, allora non potete pro­vare gratitudine per lo scopo per cui state lavorando. Quanti di voi testimoniano con una mente gra­ta? Non raccontate bugie!

Vi lamentate tanto perché il centro è pieno di gente, il cibo non è tanto buono e non potete neppure farvi il bagno ogni gior­no. Alle volte incontrate persone che non sono per nulla buone e non avete neppure un'automobi­le per andare in giro, ma dovete camminare. Se volete lamentarvi, non vi mancano i motivi. Chi fra voi ha la media di una lamentela al giorno, alzi la mano. Nessuno? Non è verosimile che nessuno si lamenti!

Alle volte la gente ride di voi nel momento meno opportuno e alle volte qualcuno vi scoccia e allora vi lamentate. Molte volte sentite quasi una necessità incon­tenibile di lamentarvi, quando ad esempio dovete attraversare la strada e qualcuno vi spintona e vi offende. Diciamo le cose come stanno. Coloro che si sono la­mentati in media una volta al giorno alzino la mano. È più di questo. Chi non ha alzato la ma­no è un bugiardo. È importante parlare perché se fate della la­mentela un'abitudine non riceve­rete nessuna benedizione, anche se il Cielo volesse cercare di dar­vela.

Se voi vi lamentate allora l'aiuto del Cielo, deve cambiare direzio­ne. Come potete testimoniare e lamentarvi allo stesso tempo. Non potete mai testimoniare realmente a qualcuno se vi la­mentate.

Da oggi, dovreste por­tare con voi qualche segno che vi ricordi il vostro impegno di non lamentarvi ogni volta che vi viene voglia di farlo. Cercate per il resto della settimana di non lamen­tarvi mai, neppure una volta e an­che se vi trovate in una situazio­ne impossibile continuate a sorri­dere con gratitudine. Vedete se ci riuscite bussando alle porte in te­stimonianza.

Non pensate che dobbiate farlo per il resto della vostra vita, ma solo per una settimana. Se voi speri­menterete davvero questo, allora alla fine della settimana vi chie­derò di lamentarvi, ma nessuno di voi vorrà farlo.

Un uomo brutto che cerca di essere grato anche quando ha tante ragioni per lamentarsi ha più merito di un uomo bello. È come la legge d'indennizzo, se qualcuno lavora duro quando non è necessario che lo faccia, al­lora il suo sforzo ha molto più si­gnificato che realizzare solo ciò che gli viene richiesto.

Chiunque ha un monte di ragioni per lamentarsi ma non lo fa, può sentire che sta pagando 1000 vol­te più indennizzo. Coloro che non sono belli, ma hanno un'atti­tudine di gratitudine sono mille volte migliori di un uomo o una donna belli che sanno solo la­mentarsi.

Siate determinati a far vergogna­re con la vostra costante gratitu­dine un uomo bello o una donna affascinante. Vivendo in questa maniera potete far vergognare le persone che hanno uno standard terreno molto elevato. Posso aver fiducia che farete questo?

**Ciò di cui più avete bisogno**

Molti magari pregano per ore e ore, ma continuano a lamentarsi. Questo non ha senso, perché la lamentela annulla le loro preghie­re. Non importa con quanta bra­vura uno di voi testimonia, se alla fine della giornata si lamenta, Al­lora sarà come versare acqua pu­lita dentro acqua sporca, tutta l'acqua diventerà sporca. Guar­date alla natura e ogni cosa attor­no come se vedeste il sole splen­dente al mattino.

Mi domando alle volte perché gli uomini hanno iniziato a radersi. Perché pensate che l'abbiano fatto? Se voi avete una barba folta allora, anche se voi avete un senso di profonda gratitudine questo non appare, ma se voi vi radete, il vostro volto mostrerà anche la più piccola emozione. Io penso sia questa la ragione per cui gli uomini iniziarono a radersi.

E che dire delle donne? Perché non hanno barba? Si presuppone che esse mostrino ogni loro emozione e io spero che saranno delle emozioni buone, positive. Penso che le donne siano esperte nel ri­dere, cantare e danzare. Gli uo­mini sono felici solo quando le donne sono felici.

Oggi è il 18 Giugno e fino al 25 Giugno continueremo a esser grati e felici. Lo faremo? Io sento che se noi possiamo vivere una vi­ta così per un anno intero, sarà come se avessimo pregato per tre ore al giorno. Dopo aver pregato per quel tem­po voi, potrete avere esperienze spirituali. Se questi saranno i vo­stri sentimenti, allora per voi sarà come vivere in un giorno di sole, pieno di fiori e ovunque ci sarà pace e serenità. I vostri sentimen­ti possono portarvi a essere que­sto tipo di persona.

C'è un proverbio coreano che dice che una famiglia armoniosa avrà sempre successo. Questo significa che se avete una vita feli­ce e grata nella Chiesa non lamentandovi mai, allora ogni cosa che farete non potrà portarvi che successo e salute. Quando voi siete gioiosi e con tanta voglia di ri­dere allora aprite voi stessi e per­sino il vostro sangue può purifi­carsi.

Se vivete così allora, anche se sie­te molto stanchi dopo esser tornati da un giorno di testimonian­za voi apparirete ancora più fre­schi tornando a casa di quando siete usciti alla mattina dopo una bella dormita. Se ancora non potete tollerare qualcosa e state per scoppiare, invocate sempre il nome di Dio. Allora uscirete fuori da quella situa­zione perché Dio l'ha superata lungo molte migliaia di anni. Se posso farlo io, lo potete fare an­che voi. Se avete questo sentimento, allora potete immediata­mente superare il problema.

Non prendete alla leggera ciò che vi ho detto. Io ho sentito che avevo bisogno di questo più di o­gni altra cosa. Guardandovi pen­savo che questo fosse ciò di cui a­vevate più bisogno... essere grati in ogni situazione.

Preghiamo