



**Presidente Dieter F. Uchtdorf**  
Secondo consigliere della Prima Presidenza

## Grati in ogni circostanza

*Non abbiamo motivo di essere colmi di gratitudine a prescindere dalle circostanze in cui ci troviamo?*

**N**el corso degli anni ho avuto la sacra opportunità di incontrare molte persone le cui sofferenze segnano profondamente la loro anima. In quei momenti, ho ascoltato i miei amati fratelli e sorelle, e ho sofferto insieme a loro per i fardelli che portano. Ho meditato su cosa dire loro e mi sono sforzato di capire come confortarli e sostenerli nelle loro prove.

Spesso la loro sofferenza è causata da quello che a loro sembra la fine di qualcosa. Alcuni stanno affrontando la fine di un rapporto importante, come la morte di una persona cara o la separazione da un familiare. Altri sentono che la loro speranza si sta esaurendo; la speranza di sposarsi o di avere figli o di sconfiggere una malattia. Altri sentono che la loro fede sta giungendo al limite, quando le voci confuse e contrastanti nel mondo li tentano a mettere in dubbio, o persino ad abbandonare, ciò che una volta sapevano essere vero.

Credo che tutti noi, prima o poi, viviamo dei momenti in cui sentiamo che il mondo ci sta crollando addosso, facendoci sentire soli, frustrati e allo sbando.

Può succedere a chiunque. Nessuno è immune.

### **Possiamo essere grati**

Ognuno vive una situazione diversa e i dettagli di ciascuna vita sono unici. Nondimeno, ho imparato che c'è qualcosa in grado di eliminare l'amarrezza che possiamo provare nella nostra vita. C'è una cosa che possiamo fare per rendere la vita più dolce, più gioiosa e persino più gloriosa.

Possiamo essere grati!

Può risultare contrario alla saggezza del mondo suggerire che una persona gravata dalla sofferenza sia grata a Dio. Ma coloro che mettono da parte la bottiglia dell'amarrezza e sollevano invece il calice della gratitudine possono trovare una bevanda purificante che porta guarigione, pace e comprensione.

Quali discepoli di Cristo ci viene comandato di ringraziare “il Signore [nostro] Dio in ogni cosa”<sup>1</sup>, di “[cantare] all'Eterno inni di lode”<sup>2</sup> e che il “[nostro] cuore sia pieno di gratitudine verso Dio”<sup>3</sup>.

Perché Dio ci comanda di essere grati?

Tutti i Suoi comandamenti ci sono dati per rendere le benedizioni disponibili a ognuno di noi. I comandamenti sono opportunità di esercitare il nostro libero arbitrio e di ricevere le benedizioni. Il nostro amorevole Padre Celeste sa che scegliere di sviluppare uno spirito di gratitudine ci porterà vera gioia e grande felicità.

### **Essere grati per qualcosa**

Alcuni, però, potrebbero dire: “Perché cosa devo essere grato se mi sta crollando il mondo addosso?”

Forse concentrarsi su ciò *per* cui siamo grati è l'approccio sbagliato. È difficile sviluppare uno spirito di gratitudine se la nostra riconoscenza è solo proporzionale al numero di benedizioni che riusciamo a contare. È vero che è importante contare tutte le benedizioni — e chiunque l'abbia fatto sa che sono molte — ma non credo che il Signore si aspetti che siamo meno grati durante i momenti di prova di quanto lo siamo nei momenti di abbondanza e di benessere. Infatti, la maggior parte dei riferimenti scritturali non parla di







gratitudine *per* qualcosa, piuttosto suggerisce un sentimento o un atteggiamento di gratitudine generale.

È facile essere grati *per* qualcosa quando la vita va come vogliamo noi. Che dire invece di quei momenti in cui ciò che desideriamo sembra essere molto lontano?

Posso suggerire di vedere la gratitudine come un'inclinazione naturale, un modo di vivere indipendente dalla nostra situazione attuale? In altre parole, sto suggerendo che invece di essere grati *per* qualcosa, ci concentriamo sull'essere grati *nelle* nostre circostanze, quali che siano.

C'è una vecchia storia di un cameriere che chiese a un cliente se avesse gradito il suo pasto. L'ospite rispose che era stato tutto di suo gradimento ma che sarebbe stato meglio se gli avesse servito più pane. Il giorno successivo, quando l'uomo tornò, il cameriere raddoppiò la quantità di pane dandogliene quattro fette invece che due, tuttavia l'uomo non era ancora soddisfatto. Il giorno dopo il cameriere raddoppiò nuovamente la quantità di pane, ma senza successo.

Il quarto giorno il cameriere era davvero determinato ad accontentare

l'uomo, prese dunque una pagnotta lunga quasi tre metri, la tagliò a metà e, con il sorriso sulle labbra, gliela servì. Il cameriere era impaziente di vedere la reazione dell'uomo.

Dopo il pasto l'uomo alzò lo sguardo e disse: "Buono come sempre, ma vedo che mi sta dando nuovamente solo due fette di pane".

#### **Essere grati nelle nostre circostanze**

Miei cari fratelli e sorelle, sta a noi scegliere. Possiamo scegliere di limitare la nostra gratitudine basandoci sulle benedizioni che ci sembra di non avere, oppure possiamo scegliere di essere come Nefi, il cui cuore grato non vacillò mai. Quando i suoi fratelli lo legarono sulla nave — che egli aveva costruito per portarli alla terra promessa — le sue caviglie e i suoi polsi erano così doloranti che "si erano estremamente gonfiati" e una violenta tempesta minacciò di inghiottirlo nelle profondità del mare. Egli disse: "Nondimeno io guardavo al mio Dio, e lo lodavo per tutto il giorno; e non mormorai contro il Signore a causa delle mie afflizioni"<sup>4</sup>.

Possiamo scegliere di essere come Giobbe, il quale sembrava avere ogni

cosa ma poi perse tutto. Tuttavia, Giobbe reagì dicendo: "Nudo sono uscito dal seno di mia madre, e nudo tornerò [...]; l'Eterno ha dato, l'Eterno ha tolto; sia benedetto il nome dell'Eterno"<sup>5</sup>.

Possiamo scegliere di essere come i pionieri mormoni, che mantennero uno spirito di gratitudine durante il loro lento e doloroso viaggio verso il Gran Lago Salato, persino cantando, danzando e gioendo della bontà di Dio.<sup>6</sup> Molti di noi sarebbero stati inclini a tirarsi indietro, a lamentarsi e ad essere afflitti dalle difficoltà del viaggio.

Possiamo scegliere di essere come il profeta Joseph Smith il quale, mentre era prigioniero in condizioni disperate nel carcere di Liberty, scrisse queste parole ispirate: "Cari dilette fratelli, facciamo di buon animo tutto ciò che è in nostro potere; e poi stiamocene fermi, con la massima fiducia, a vedere la salvezza di Dio, e che il suo braccio si riveli"<sup>7</sup>.

Possiamo scegliere di essere grati, a prescindere.

Questo tipo di gratitudine trascende qualsiasi cosa stia accadendo attorno a noi. Supera la delusione, lo

scoraggiamento e la disperazione. Fiorisce con la stessa bellezza tanto nei paesaggi ghiacciati invernali quanto nel piacevole calore estivo.

Quando siamo grati a Dio *nelle* nostre circostanze possiamo provare una dolce pace nel mezzo della tribolazione. Nella sofferenza, possiamo ancora levare i nostri cuori in lode a Dio. Nel dolore, possiamo gioire dell'Espiazione di Cristo. Nel gelo dell'afflizione più amara, possiamo provare la vicinanza e il calore dell'influenza divina.

A volte pensiamo che essere grati sia quello che facciamo *dopo* che i nostri problemi sono risolti, ma questa è una prospettiva molto ristretta. Quanto ci perdiamo della vita aspettando di vedere l'arcobaleno prima di ringraziare Dio per la pioggia?

Essere grati nei momenti di afflizione *non significa* che siamo felici delle nostre circostanze. *Significa* che con gli occhi della fede guardiamo oltre le nostre difficoltà attuali.



**Raymond, Alberta, Canada.**



Non si tratta di una gratitudine espressa a parole, ma di una gratitudine sentita nel profondo dell'anima. È una gratitudine che guarisce il cuore ed espande la mente.

#### **La gratitudine come atto di fede**

Essere grati *nelle* nostre circostanze è un atto di fede in Dio. Richiede che ci fidiamo di Dio e che speriamo in cose che non vediamo, ma che sono vere.<sup>8</sup> Dimostrando gratitudine seguiamo l'esempio del nostro amato Salvatore, che disse: "Non la mia volontà, ma la tua sia fatta"<sup>9</sup>.

La vera gratitudine è un'espressione di speranza e di testimonianza. Deriva dal riconoscere che non sempre comprendiamo le prove della vita, credendo, però, che un giorno le comprenderemo.

In qualunque circostanza, il nostro senso di gratitudine viene nutrito dalle molte sacre verità che *conosciamo*: che il nostro Padre ha dato ai Suoi figli il grande piano di felicità; che tramite l'Espiazione di Suo Figlio, Gesù Cristo, possiamo vivere per sempre con i nostri cari; che alla fine avremo corpi gloriosi, perfetti e immortali, liberi da malattie e disabilità, e che le nostre lacrime di tristezza e perdita saranno sostituite da un'abbondanza di felicità

e di gioia, data in "buona misura, pigiata, scossa, traboccante"<sup>10</sup>.

Deve essere stato questo tipo di testimonianza a trasformare gli apostoli del Salvatore da uomini impauriti e dubbiosi a coraggiosi e gioiosi emissari del Maestro. Nelle ore successive alla Sua crocifissione erano consumati dalla disperazione e dalla sofferenza, incapaci di comprendere quello che era appena accaduto. Ma un evento cambiò tutto questo. Il loro Signore apparve loro e dichiarò: "Guardate le mie mani ed i miei piedi, perché son ben io"<sup>11</sup>.

Quando riconobbero il Cristo risorto — quando videro la gloriosa Risurrezione del loro amato Salvatore — gli apostoli divennero uomini diversi. Nulla poté impedire loro di adempiere la loro missione. Accettarono con coraggio e con determinazione la tortura, l'umiliazione e persino la morte che avrebbero subito a causa della loro testimonianza.<sup>12</sup> Non furono distolti dal lodare e dal servire il loro Signore. Cambiarono la vita delle persone ovunque. Essi cambiarono il mondo.

Non avete bisogno di vedere il Salvatore, come fecero gli apostoli, per subire la stessa trasformazione. La vostra testimonianza di Cristo,

suscitata dallo Spirito Santo, può aiutarvi a superare le conclusioni deludenti proprie della mortalità e vedere il futuro raggianti che il Redentore del mondo ha preparato.

### Non siamo fatti per finire

Considerando quello che sappiamo sul nostro destino eterno, è comprensibile che le tristi conclusioni che sperimentiamo nella vita ci sembrano inaccettabili. Sembra esserci in noi qualcosa che oppone resistenza a ciò che termina.

Perché avviene questo? Perché siamo fatti di materiale eterno. Siamo esseri eterni, figli dell'Iddio Onnipotente, il cui nome è Infinito<sup>13</sup> e che promette innumerevoli benedizioni eterne. Gli epiloghi non fanno parte del nostro destino.

Più impariamo sul vangelo di Gesù Cristo più ci rendiamo conto che gli epiloghi di questa vita non sono affatto la fine. Sono soltanto un'interruzione — una pausa temporanea che un giorno sembrerà piccola

paragonata alla gioia eterna che attende i fedeli.

Quanto sono grato al mio Padre Celeste che nel Suo piano non ci sono veri epiloghi, ma soltanto infiniti inizi.

### Coloro che sono grati saranno resi gloriosi

Fratelli e sorelle, non abbiamo motivo di essere colmi di gratitudine a prescindere dalle circostanze in cui ci troviamo?

Abbiamo bisogno di un motivo più grande per far sì che il nostro cuore “sia pieno di gratitudine verso Dio”?<sup>14</sup>

“Non abbiamo grande ragione di gioire?”<sup>15</sup>

Siamo molto benedetti se riconosciamo la mano di Dio nel meraviglioso disegno della vita. La gratitudine verso il nostro Padre nei cieli amplia la nostra percezione e rende più chiara la nostra visione. Ispira umiltà e suscita sentimenti di empatia nei confronti del nostro prossimo e di tutte le creazioni di Dio. La gratitudine è una parte

fondamentale di tutti gli attributi cristiani! Un cuore grato è il padre di tutte le virtù.<sup>16</sup>

Il Signore ci ha dato la Sua promessa che “colui che riceve ogni cosa con gratitudine sarà reso glorioso; e le cose di questa terra gli saranno aggiunte”<sup>17</sup>.

Spero che possiamo “[vivere] quotidianamente nella gratitudine”<sup>18</sup> — specialmente durante gli epiloghi apparentemente inspiegabili che fanno parte della mortalità. Spero che permetteremo alla nostra anima di essere riempita di gratitudine verso il nostro misericordioso Padre Celeste. Spero che possiamo levare la nostra voce e mostrare con quel che diciamo e con quel che facciamo la nostra gratitudine al nostro Padre nei cieli e al Suo Beneamato Figliuolo, Gesù Cristo. Per questo prego, lasciandovi la mia testimonianza e la mia benedizione. Nel nome del nostro Maestro, Gesù Cristo. Amen. ■

### NOTE

1. Dottrina e Alleanze 59:7; vedere anche Efesini 5:20; 1 Tessalonicesi 5:18; Mosia 26:39; Alma 7:23; Dottrina e Alleanze 98:1.
2. Salmi 147:7.
3. Alma 37:37.
4. Vedere 1 Nefi 18:10–16.
5. Giobbe 1:21.
6. Per esempi di pionieri che mantennero un atteggiamento gioioso nonostante le grandi difficoltà, vedere Andrew D. Olsen, *The Price We Paid: The Extraordinary Story of the Willie and Martin Handcart Pioneers* (2006), 10, 366–367.
7. Dottrina e Alleanze 123:17.
8. Vedere Alma 32:21.
9. Luca 22:42.
10. Luca 6:38.
11. Luca 24:39.
12. Vedere Romani 5:3; 2 Corinzi 4:17; 12:10.
13. Vedere Mosè 1:3.
14. Alma 37:37.
15. Alma 26:13.
16. Vedere Marco Tullio Cicerone, *Orazione per Gneo Plancio*, XXXIII, sezione 80. citato in Joseph B. Wirthlin, “Live in Thanksgiving Daily”, *Ensign*, settembre 2001, 8.
17. Dottrina e Alleanze 78:19; corsivo dell'autore.
18. Alma 34:38.

