

# COMUNICARE IL SORRISO di DIO

**Proposta per oggi: MARTEDI' 12 MAGGIO 2020**

Ho conosciuto Maria qualche anno fa a Lourdes.

Quando ho incrociato il suo sguardo mi ha sorriso e dato la mano, chiedendomi come mi chiamo, sciogliendo in un attimo quell'imbarazzo che ci pervade quando incontriamo chi è meno fortunato di noi.

«*Da piccola ho avuto la poliomielite*, che mi ha dato molti problemi ed oggi mi costringe su questa carrozzella.»

Me lo confida spontaneamente, mentre le foto che ha portato con sé fanno il giro di tante mani ed occhi stupiti: al centro lei, intorno qualche amico e... Fabrizio De André!

«*Maria, dove vivi?*»

«A Genova, da sola. Ultimamente mi hanno diagnosticato un inizio di Parkinson. Va bene così, tanto io sono già abituata a questi problemi. Ho detto a Dio: "Signore, hai fatto bene, per altre persone sarebbe stato un dramma, per me è solo un piccolo problema in più".»

È un vero mistero: ci sono persone ricche e famose che tirano avanti a forza di psicofarmaci. E persone come Maria.

## **Come ti sei sentito ieri dopo l'esercizio della gratitudine?**

Quando ho qualche problema la mia mente rimane paralizzata finché non trova una soluzione o non intravede una via di uscita: mi sento come se fossi in una minuscola stanzina senza finestre.

In un momento così una volta ho provato a fare l'esercizio dei tre minuti: mi sono immediatamente sentito con i polmoni irrorati di aria fresca, come in cima ad un montagna in una giornata tersa.

La gratitudine è ossigeno per la mente, per il cuore, per il corpo. E forse può aiutarci a relativizzare i nostri problemi o a vederli da un altro punto di vista.

**C'è solo un però:** come tutte le cose, essa porta effetti meravigliosi se diventa **un'abitudine quotidiana.**

Ecco quindi la semplice proposta per oggi: ogni volta che ti alzi in piedi chiudi gli occhi, passati le mani sul volto, sul naso, sulle orecchie; muovi i muscoli delle gambe e ringrazia Dio per le guance, il tatto, gli occhi, ogni parte del corpo.

Ci accorgiamo dell'aria quando ci manca il respiro e ci ritroviamo a ringraziare per le gambe quando siamo costretti a letto per una caduta.

Se oggi farai questa semplice cosa ogni volta che ti alzerai in piedi, scoprirai quanto è potente e gratificante vivere in uno stato permanente di gratitudine.



**Crea in me un cuore puro, o Dio, e rinnova uno spirito meticoloso dentro di me.**



**C'è un modo per vivere ed essere liberi:  
credere nelle cose impossibili e nei miracoli...**

**(A. de Mello)**

**A domani,**