

N° 5 - Juillet 2026

Le moment présent

Spiritualité et charisme de la Vénérable
Mère María Güell pour aujourd'hui



*«Rendre grâce, c'est apprendre à regarder la vie comme un
don reçu de Dieu.»*

APPRENDRE À RENDRE GRÂCE

LA GRATITUDE TRANSFORME LE REGARD

Chaque jour, nous recevons bien plus que nous ne sommes capables de reconnaître.

Parfois, nous vivons centrés sur ce qui nous manque, sur ce qui ne s'est pas passé comme nous l'espérions, ou sur ce que nous n'avons pas encore atteint. Sans nous en rendre compte, notre regard peut rester prisonnier de la plainte, de la précipitation ou de l'inquiétude.

La gratitude nous aide à regarder autrement.

Elle ne consiste pas à nier les difficultés ni à faire semblant que tout va bien. Rendre grâce, c'est découvrir que, même au cœur des journées simples ou fatigantes, Dieu continue de soutenir notre vie.

Il y a de petits dons qui passent facilement inaperçus : le pain de chaque jour, une conversation paisible, un sourire, le repos, la foi qui nous soutient, une personne qui nous écoute, la beauté de la création ou la force de recommencer.

Mère Maria Güell contemplait l'œuvre de Dieu avec admiration et se demandait :

«Comment est-il possible qu'il y ait des incroyants, si tout nous parle de la sagesse, de la beauté et de l'amour de Dieu?» (CR 50)

Lorsque le cœur apprend à rendre grâce, la réalité ne change pas soudainement, mais notre manière de la vivre change.

La gratitude nous rend plus humbles, parce qu'elle nous rappelle que tout ne dépend pas de nous. Elle nous rend plus simples, parce qu'elle nous aide à apprécier les petites choses. Et elle nous ouvre à la confiance, parce que nous découvrons que Dieu ne cesse jamais de nous accompagner.

Rendre grâce est une manière de vivre la foi.

C'est dire à Dieu : *« Je reconnais ta présence dans ma vie, même lorsque je ne comprends pas tout. »*

LA GRATITUDE TRANSFORME LE CŒUR

Celui qui apprend à rendre grâce cesse de vivre uniquement à partir de ce qui lui manque et commence à découvrir la vie comme un don. Tout ne sera pas facile. Nous n'aurons pas toujours ce que nous désirons. Mais nous pouvons toujours trouver un signe de la bonté de Dieu.

Mère Maria Güell nous a laissé une expression pleine de confiance :

« Comme Jésus est bon pour les âmes qui attendent tout de Lui ! » (CR 36)

La gratitude et la confiance marchent ensemble. Celui qui rend grâce reconnaît ce qu'il a reçu. Celui qui fait confiance remet aussi entre les mains de Dieu ce qu'il ne comprend pas encore. C'est pourquoi rendre grâce ne signifie pas seulement regarder le passé et se souvenir du bien reçu. C'est aussi vivre le présent avec un cœur plus ouvert et regarder l'avenir avec espérance.

La gratitude fortifie nos relations. Elle nous aide à reconnaître le bien que les autres font pour nous, à apprécier les gestes simples et à ne jamais considérer l'amour reçu comme quelque chose d'acquis. Elle nous rend aussi plus généreux. Celui qui découvre qu'il a beaucoup reçu apprend aussi à partager davantage.

POUR RÉFLÉCHIR

Qu'est-ce qui occupe aujourd'hui le plus de place dans mon cœur : ce qui me manque ou ce que j'ai reçu ?

Est-ce que je sais remercier les personnes qui m'aident et m'accompagnent ?

Est-ce que je prends chaque jour un moment pour rendre grâce à Dieu ?

Cette semaine. À la fin de chaque journée, cherche trois motifs concrets pour rendre grâce. Ils peuvent être tout petits. Mais, peu à peu, tu découvriras que toute la vie est remplie de signes de l'amour de Dieu.

APPRENDRE À RENDRE GRÂCE CHAQUE JOUR

Mère Maria Güell a vécu avec un regard profondément confiant. Au milieu du travail, des difficultés et du don quotidien, elle a su reconnaître la présence de Dieu et s'abandonner entre ses mains.

«*Nous devons nous réjouir et rendre grâce à Dieu.*» (CR 11)

La gratitude n'a pas besoin de grands événements. Très souvent, elle naît des choses simples : une bonne parole, une aide reçue, une journée vécue dans la paix, une difficulté surmontée, une personne qui nous accompagne.

À la fin de la journée, nous pouvons nous arrêter quelques instants et nous demander :

- Quel don ai-je reçu aujourd'hui ?
- Quelle personne a été pour moi un motif de joie ou d'aide ?
- Quelle situation difficile m'a permis de grandir ?
- Ai-je rendu grâce à Dieu pour quelque chose de concret ?

Lorsque nous rendons grâce, le cœur s'élargit et nous apprenons à vivre avec plus de paix, plus d'humilité et plus de confiance.

Rendre grâce, c'est reconnaître que Dieu continue de marcher avec nous.

Le moment présent
mariaguell.org
Téléchargez cette feuille sur le site
Disponible en plusieurs langues.
Missionnaires Filles du Cœur de Marie
corazondemaria.org

