

N. 5 - Luglio 2026

Il momento presente

Spiritualità e carisma della Venerabile
Madre Maria Güell per l'oggi



*«Ringraziare è imparare a guardare la vita come un dono
ricevuto da Dio.»*

IMPARARE A RINGRAZIARE

Ogni giorno riceviamo molto più di quanto siamo capaci di riconoscere

A volte viviamo concentrati su ciò che ci manca, su ciò che non è andato come speravamo o su quello che non abbiamo ancora raggiunto. Senza rendercene conto, il nostro sguardo può rimanere prigioniero del lamento, della fretta o della preoccupazione.

La gratitudine ci aiuta a guardare in modo diverso.

Non significa negare le difficoltà né fingere che tutto vada bene. Ringraziare significa scoprire che, anche nei giorni semplici o faticosi, Dio continua a sostenere la nostra vita.

Ci sono piccoli doni che facilmente passano inosservati: il cibo di ogni giorno, una conversazione serena, un sorriso, il riposo, la fede che ci sostiene, una persona che ci ascolta, la bellezza della creazione o la forza per ricominciare.

Madre Maria Güell contemplava l'opera di Dio con ammirazione e si domandava:

«Com'è possibile che vi siano increduli, se tutto ci parla della sapienza, della bellezza e dell'amore di Dio?» (CR 50)

Quando il cuore impara a ringraziare, la realtà non cambia improvvisamente, ma cambia il nostro modo di viverla.

La gratitudine ci rende più umili, perché ci ricorda che non tutto dipende da noi. Ci rende più semplici, perché ci aiuta a dare valore alle piccole cose. E ci apre alla fiducia, perché scopriamo che Dio non smette mai di accompagnarci.

Ringraziare è una forma di fede.

È dire a Dio: *“Riconosco la tua presenza nella mia vita, anche quando non comprendo tutto”*.

La gratitudine trasforma il cuore

Chi impara a ringraziare smette di vivere soltanto a partire da ciò che gli manca e comincia a scoprire la vita come un dono. Non tutto sarà facile. Non sempre avremo ciò che desideriamo. Ma possiamo sempre trovare un segno della bontà di Dio. Madre Maria Güell ci ha lasciato un'espressione piena di fiducia:

«Quanto è buono Gesù con le anime che tutto sperano da Lui!» (CR 36)

La gratitudine e la fiducia camminano insieme. Chi ringrazia riconosce ciò che ha ricevuto. Chi confida mette anche nelle mani di Dio ciò che ancora non comprende. Per questo ringraziare non significa solo guardare al passato e ricordare il bene ricevuto. Significa anche vivere il presente con un cuore più aperto e guardare al futuro con speranza.

La gratitudine rafforza le nostre relazioni. Ci aiuta a riconoscere il bene che gli altri fanno per noi, a dare valore ai gesti semplici e a non dare per scontato l'amore ricevuto. Ci rende anche più generosi. Chi scopre di aver ricevuto molto, impara a condividere di più.

Per riflettere

Che cosa occupa più spazio nel mio cuore: ciò che mi manca o ciò che ho ricevuto?

So ringraziare le persone che mi aiutano e mi accompagnano?

Dedico ogni giorno un momento a rendere grazie a Dio?

Questa settimana, al termine di ogni giornata, cerca tre motivi concreti per ringraziare.

Possono essere piccoli.

Ma, poco a poco, scoprirai che tutta la vita è piena di segni dell'amore di Dio.

Imparare a ringraziare ogni giorno

Madre Maria Güell visse con uno sguardo profondamente fiducioso. In mezzo al lavoro, alle difficoltà e alla dedizione quotidiana, seppe riconoscere la presenza di Dio e abbandonarsi nelle sue mani.

«Dobbiamo rallegrarci e rendere grazie a Dio.» (CR 11)

La gratitudine non ha bisogno di grandi avvenimenti. Molte volte nasce dalle cose semplici: una parola buona, un aiuto ricevuto, una giornata vissuta nella pace, una difficoltà superata, una persona che ci accompagna.

Al termine della giornata, possiamo fermarci alcuni minuti e domandarci:

- Quale dono ho ricevuto oggi?
- Quale persona è stata per me motivo di gioia o di aiuto?
- Quale situazione difficile mi ha permesso di crescere?
- Ho ringraziato Dio per qualcosa di concreto?

Quando ringraziamo, il cuore si allarga e impariamo a vivere con più pace, più umiltà e più fiducia.

Rendere grazie è riconoscere che Dio continua a camminare con noi.

Il momento presente
mariaguell.org
Scarica questo foglio dal sito
Disponibile in varie lingue.
Missionarie Figlie del Cuore di Maria
corazondemaria.org

