

Núm. 5 - Juliol 2026

El moment present

Espiritualitat i carisma de la Venerable
Mare Maria Güell per a avui



*Donar gràcies és aprendre a mirar la vida
com un do rebut de Déu.*

APRENDRE A DONAR GRÀCIES

LA GRATITUD TRANSFORMA LA MIRADA

Cada dia rebem molt més del que som capaços de reconèixer.

Sovint vivim pendants del que ens falta, del que no ha sortit com esperàvem o d'allò que encara no hem aconseguit. Sense adonar-nos-en, la nostra mirada pot quedar atrapada en la preocupació, la pressa o el desànim.

La gratitud ens convida a mirar la vida d'una altra manera.

No consisteix a negar les dificultats ni a fer veure que tot va bé. Donar gràcies és descobrir que, fins i tot enmig dels dies més senzills o dels moments més difícils, Déu continua sostenint la nostra vida.

Hi ha petits dons que fàcilment passen desapercebuts: el pa de cada dia, una conversa serena, un somriure, el descans, la fe que ens sosté, una persona que ens escolta, la bellesa de la creació o la força per tornar a començar.

La Mare Maria Güell contemplava l'obra de Déu amb admiració i deia:

«Com és possible que hi hagi incrèduls, si tot ens parla de la saviesa, de la bellesa i de l'amor de Déu? Que bonic! Qui més, a part de Déu, pot realitzar aquestes meravelles!» (CR 50)

Quan el cor aprèn a donar gràcies, la realitat no canvia de cop; el que canvia és la nostra manera de mirar-la.

La gratitud ens fa més humils, perquè ens recorda que la vida és un do. Ens fa més senzills, perquè ens ajuda a valorar les petites coses. I ens obre a la confiança, perquè descobrim que Déu no deixa mai d'acompanyar-nos.

Donar gràcies és també una manera de viure la fe.

És dir a Déu: **«Reconec la teva presència en la meva vida, fins i tot quan no ho entenc tot.»**

LA GRATITUD TRANSFORMA EL COR

Qui aprèn a donar gràcies deixa de viure només des del que li manca i comença a descobrir la vida com un regal.

No tot serà fàcil. No sempre tindrem allò que desitgem. Però sempre podem trobar algun signe de la bondat de Déu. La Mare Maria Güell ens va deixar una expressió plena de confiança:

«Que bo que és Jesús per a les ànimes que tot ho esperen d'Ell! Quan m'adono de tot el que Jesús i Maria han patit per mi, tot el que faig em sembla poca cosa.» (CR 36)

La gratitud i la confiança caminen plegades. Qui dona gràcies reconeix el que ha rebut. Qui confia posa també a les mans de Déu allò que encara no comprèn. Per això, donar gràcies no és només mirar el passat i recordar el que hem viscut. És també viure el present amb un cor més obert i mirar el futur amb esperança.

La gratitud enforteix les nostres relacions. Ens ajuda a reconèixer el bé que els altres fan per nosaltres, a valorar els petits gestos i a no donar mai per descomptat l'amor rebut. També ens fa més generosos. Qui descobreix que ha rebut molt aprèn també a compartir més.

PER A REFLEXIONAR

Què ocupa avui més espai en el meu cor: allò que em falta o allò que he rebut?

Sé donar les gràcies a les persones que m'ajuden i m'acompanyen?

Trobo cada dia un moment per donar gràcies a Déu?

Aquesta semana, en acabar cada jornada, busca tres motius concrets per donar gràcies a Déu.

Poden semblar ben petits. Però, a poc a poc, descobriràs que tota la vida és plena de signes del seu amor.

APRENDRE A DONAR GRÀCIES CADA DIA

La Mare Maria Güell va viure amb una mirada profundament confiada. Enmig del treball, de les dificultats i de l'entrega de cada dia, va saber reconèixer la presència de Déu i abandonar-se plenament a les seves mans.

«Hem d'alegrar-nos i donar gràcies a Déu quan experimentem els efectes de la pobresa i sentim que ens falta alguna cosa.» (CR 11)

La gratitud no necessita grans esdeveniments. Moltes vegades neix de les coses més senzilles: una paraula que anima, una ajuda rebuda, una jornada viscuda amb pau, una dificultat superada o una persona que camina al nostre costat.

Al final del dia, podem aturar-nos uns instants i preguntar-nos:

- Quin do he rebut avui?
- Qui ha estat per a mi un motiu d'alegria o d'ajuda?
- Quina dificultat m'ha ajudat a créixer?
- He donat gràcies a Déu per algun fet concret?

Quan donem gràcies, el cor s'eixampla i aprenem a viure amb més pau, més humilitat i més confiança.

Donar gràcies és reconèixer que Déu continua caminant al nostre costat.

El moment present
mariaguell.org
Descarrega aquest Full al web
Disponible en diversos idiomes.
Missioneres Filles del Cor de Maria
corazondemaria.org

