N. 6 - Agosto 2026

Il momento presente

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



«Guardate sempre e in ogni cosa a Cristo e amatelo molto.»

VIVERE CON SERENITÀ

Un cuore che non vive nella fretta

La fretta non si trova sempre nell'orologio. A volte possiamo avere tempo e, tuttavia, vivere interiormente agitati.

Ci preoccupiamo per cose che non sono ancora accadute, ripensiamo continuamente a ciò che non possiamo cambiare oppure sentiamo di non fare mai abbastanza. Così, il cuore perde la capacità di gustare il momento che sta vivendo.

La serenità nasce quando impariamo ad accogliere la realtà così come si presenta. Non significa rassegnarsi né smettere di agire. Significa fare ciò che è nelle nostre possibilità senza permettere che l'inquietudine si impadronisca di noi.

Anche Gesù ha conosciuto la stanchezza, l'incomprensione e le difficoltà. Eppure sapeva fermarsi, ascoltare, prendersi cura di chi gli si avvicinava e cercare momenti di incontro con il Padre.

Madre Maria Güell ha vissuto un'intensa dedizione al servizio dei malati, delle sorelle e di quanti avevano bisogno di aiuto. La sua vita era piena di responsabilità, ma la sua forza non proveniva soltanto dalla sua attività. Nasceva da una profonda unione con Dio.

Il suo consiglio rimane attuale:

«Guardate sempre e in ogni cosa a Cristo e amatelo molto.»

Quando guardiamo a Cristo, le preoccupazioni non scompaiono immediatamente, ma smettono di occupare tutto il nostro cuore.

Egli ci aiuta a distinguere ciò che è urgente da ciò che è veramente importante. Ci insegna a lavorare senza ansia, ad aspettare senza disperare e a riconoscere che ogni giorno ha il suo valore.

La serenità comincia quando smettiamo di voler controllare tutto e accettiamo di camminare al ritmo di Dio.

Anche la serenità si impara

Ci sono persone che sembrano mantenere la calma anche nei momenti difficili. Non sempre è perché abbiano meno problemi, ma perché hanno imparato su cosa fondare la propria vita.

La serenità si coltiva attraverso piccoli gesti quotidiani. Possiamo iniziare la giornata senza lasciarci subito travolgere dagli impegni. Bastano alcuni minuti di silenzio per riconoscere che la giornata è un dono e affidarla alle mani di Dio.

Possiamo anche fermarci prima di rispondere quando qualcosa ci infastidisce. Una parola pronunciata con calma può evitare ferite e favorire l'incontro.

Essere sereni significa anche rispettare i propri limiti. Non possiamo arrivare a tutto, risolvere tutto né rispondere a tutte le necessità nello stesso momento. Riconoscerlo non è mancanza di generosità, ma un atto di umiltà.

La serenità migliora le nostre relazioni. Quando non viviamo nella fretta, ascoltiamo meglio, guardiamo con maggiore attenzione e scopriamo ciò di cui le persone hanno veramente bisogno.

Un cuore sereno non è indifferente. Al contrario, può amare con maggiore libertà, perché non è rinchiuso nelle proprie preoccupazioni.

Per riflettere

- Quali pensieri o preoccupazioni mi impediscono di vivere in pace?
- So fermarmi prima di reagire di fronte a una difficoltà?
- Dedico abbastanza tempo ad ascoltare Dio e le persone?
- Accetto i miei limiti oppure pretendo continuamente da me stesso più di quanto riesca a fare?

La serenità non si raggiunge in un solo giorno. Si impara poco a poco, affidandosi, respirando, pregando e tornando, ancora e ancora, al momento presente.

Fermarmi e tornare a Dio

Durante questo mese, cerca ogni giorno un breve momento per fermarti.

Puoi fare questo semplice esercizio:
- Fai una pausa.
- Riconosci come ti senti in quel momento.
- Presenta a Dio ciò che ti preoccupa.
- Ripeti interiormente:

«Signore, aiutami a vivere questo momento con te.»

- Pensa a una persona che potresti ascoltare o accogliere con maggiore calma.

Non è necessario che tutto sia risolto per vivere in pace.
La serenità nasce quando ricordiamo che Dio è presente, sostiene la nostra vita e cammina con noi.

Oggi non ho bisogno di vivere il domani.
Oggi ho solo bisogno di accogliere, amare e vivere bene il momento che Dio mette nelle mie mani.

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