

Riflessioni spirituali

De tenebris in admirabile lumen

“Egli vi ha chiamati fuori delle tenebre,
per condurvi nella sua luce meravigliosa”. - *1Pt 2:9, TILC.*

N. 31

La gratitudine

“Siate riconoscenti”.
- *Col 3:15.*

Quand'è l'ultima volta che tu hai detto “Grazie”?
Per quali cose potresti – e dovresti – dire grazie proprio ora?



Sono grata per mio figlio, per avere un lavoro, per avere un cane, un gatto, un marito anche se ormai le cose non vanno più. Sono grata per avere la dote della scrittura. Sono grata per essere riuscita ad esaudire il desiderio di fare teatro (anche se per problemi di salute non mi sarà più possibile proseguire). - Annamaria.

Sono grata alla vita per le piccole cose che sono un dono di cui spesso non ci accorgiamo ... riusciamo a tirare fuori quello che di bello c'è in ognuno di noi: l'amore, la positività e la speranza, e arricchire la nostra vita ogni giorno. – Francy.

Sono grata alla vita per essere nata, e ringrazio i miei genitori per avermi cercato e voluto. Ringrazio Shanti, il mio pappagallino, che mi ha aiutato di nuovo a provare meraviglia di fronte all'incanto della natura. Ringrazio quella parte di me che prova ancora entusiasmo e si accende di fronte a tanta bellezza. Sono grata al mio lavoro che mi sta aiutando a crescere come donna consentendomi di mettermi al servizio degli altri, ora con più empatia e rispetto. A mio marito che mi sostiene nella sua musica e nei suoi silenzi. A tutte le persone che ho incontrato sul mio cammino, angeli riflessi di quell'amore che tutto avvolge e scalda. Ringrazio anche me, per tutte le volte che sono caduta, che ho fallito, perché ho attinto a risorse che non pensavo di avere. – Adriana.

Sono grata di stare bene, sono grata per i miei 3 figli meravigliosi, sono grata per l'amore dei miei gatti, sono grata per la recente esperienza a Parigi, sono grata per la determinazione con cui coltivo le mie passioni, sono grata per l'aiuto dei miei cari, sono grata per la bellezza del luogo in cui vivo ... sono grata. – Lara.

Sono grata per il volo che sto per prendere che, per quanto mi dia un'ansia tremenda, mi porterà dalla mia famiglia e nella mia Italia. – Giulia.

Per il semplice fatto di esistere: Grazie. Per le mie passeggiate al chiaro di luna, per il cielo e le stelle che amo osservare ogni volta, per i giochi di colore delle nuvole e della luce riflessa dalla luna, che mi riempiono il cuore di gioia, di amore e serenità: Grazie! Grazie per il fatto di poter vivere a contatto con la natura e poter osservare come nasce, germoglia, cresce e muore. Poi ricomincia tutto daccapo. Grazie per quelle persone speciali incontrate lungo il cammino. Grazie

per le difficoltà più profonde, che mi hanno fatto sperimentare l'aiuto di Dio e aumentare la mia fede in Lui. Grazie. Per tutte le volte che sono caduta e poi rialzata, anche quando credevo che non ci sarei più riuscita. Grazie per la mia famiglia, con i suoi pregi e difetti. Grazie per le difficoltà che aiutano a crescere. Grazie per sentirmi amata e aver iniziato a volermi bene davvero. Grazie. Grazie. - Maria Chiara.

Sono grato perché esisto. Sono grato perché ho una buona salute, ma anche delle magagne che mi fanno apprezzare la salute. Sono grato perché ho difficoltà e le affronto (a volte vincendo, a volte perdendo). Sono grato perché ho una famiglia stupenda anche se ci sono alti e bassi. Sono grato perché ho buoni amici che mi aiutano e io aiuto loro. Sono grato. Sono grato perché ogni tanto riesco a fermarmi e ad apprezzare tutte le cose belle che ci sono al mondo. – Gigi.

Adesso finalmente capisco che tutto quello che è capitato era l'unico modo per essere qui ed ora. E per essere la persona che sono diventata. Grazie. – Orietta.

Grazie al Signore di farmi vivere qui ed ora. Grazie a Beatrice di essere venuta al mondo. Grazie a Milena di essermi sempre vicina. Grazie per ogni sorriso ed abbraccio che mi dona mia figlia ogni giorno. Grazie per la mia voglia di lottare sempre. Grazie alla vita – Raffaele.

Grazie per gli stimoli a lottare per i miei obiettivi. Grazie per la salute. Grazie per la gioia di vivere. Grazie per tutto ciò. Grazie. – Guglielmo.

Grazie per la mia meravigliosa figlia, grazie per un amore ritrovato, grazie per la buona giornata, grazie per un'amica tornata, grazie per una speranza rinata, grazie per la mia salute, grazie per gli amici che mi amano, grazie per chi mi ha sorriso, grazie per chi mi ha chiesto aiuto, grazie per il luogo in cui mi trovo, grazie dell'aiuto ricevuto dal cielo, grazie per il mio lavoro, grazie per la mia vita tutta. – Manuela.

Ringrazio per tutto ciò che mi circonda, sotto ogni forma ed in ogni colore. – Rossella.

Oggi sono grata per questa giornata di pioggia in piena estate, perché non fa troppo caldo, per il mio cagnolino che adoro, per la mia famiglia che a volte rompe ma che amo. E per l'amore che verrà, se verrà, sennò ... Grazie lo stesso. – Francesca.

Grazie perché sono in Irlanda e posso camminare a piedi nudi nell'erba. Grazie per l'invito a cena. Grazie perché il sole sta riscaldando l'erba. Grazie per il dolce alle banane. Grazie per la musica di violino che sento in questo momento e che proviene da qualche parte. Grazie anche per le cose arrivate al momento giusto, quando mi stavo vittimizzando e compiangendo, a ricordarmi delle tante cose belle della mia vita, cose di cui essere grata. – Dina.

Sono grato per il dono del pensiero, sono grato per il dono delle emozioni, sono grato per il dono dell'intelligenza, sono grato per il dono della vita, sono grato per il dono della salute, sono grato per il dono del "sentire", sono grato per il dono della natura e per tutte le sue forme, colori, odori, sono grato per tutta l'abbondanza che ho ricevuto nel corso della mia vita, sono grato per il dono dell'amore e della pace, sono grato per il dono della sensibilità, sono grato per il dono della bellezza, sono grato per tutto ciò che di bello ho creato nella mia vita, di ogni sorta di bene materiale e spirituale che possiedo. Grazie. – Antonio.

Grazie perché nonostante tutte le difficoltà della vita e la cattiveria della gente, trovo sempre un motivo per sorridere. Grazie. – Mariagrazia.

Sono grato di essere vivo, di avere del cibo ogni giorno a tavola, di avere persone attorno a me che mi aiutano. Sono grato di essere qui per poterle aiutare, di contribuire nel mio piccolo a non alimentare la violenza e l'odio. Sono grato di avere un tetto sulla testa, sotto il quale poter ripararmi e un letto che mi possa far riposare. Sono grato di avere il corpo sano, di poterlo usare in tutte le cose che faccio. E sono grato di poter scrivere qualcosa sulla gratitudine, per poter essere d'ispirazione per qualcun altro che ne ha bisogno! Preferisco abbondare di gratitudine, ci sono tanti

aspetti sui quali volgere lo sguardo in tal senso, perché ci fa dare meno per scontato quello che abbiamo attorno. – Daniele.

Sono grato al Signore per la mia salute. Sono grato all'universo per le bellezze che ci dona quotidianamente. Sono grato al Signore di avere una famiglia. Sono grato al Signore di essere con me ogni istante. Sono grato al Signore di avere una missione nella mia vita. Sono grato al Signore che mi mette alla prova tutti i giorni. – Domenico.



E tu, quand'è l'ultima volta che hai detto "Grazie"?

Paolo scrisse che "ciò che si può conoscere di Dio è visibile a tutti: Dio stesso l'ha rivelato agli uomini. Infatti, fin da quando Dio ha creato il mondo, gli uomini con la loro intelligenza possono vedere nelle cose che egli ha fatto le sue qualità invisibili, ossia la sua eterna potenza e la sua natura divina. Perciò gli uomini non hanno nessuna scusa: hanno conosciuto Dio, poi si sono rifiutati di adorarlo e di ringraziarlo come Dio. Si sono smarriti in stupidi ragionamenti e così non hanno capito più nulla". - *Rm 1:19-21, TILC.*

"Mentre andava verso Gerusalemme, Gesù passò attraverso la Galilea e la Samaria. Entrò in un villaggio e gli vennero incontro dieci lebbrosi. Questi si fermarono a una certa distanza e ad alta voce dissero a Gesù:

- Gesù, Signore, abbi pietà di noi!

Appena li vide, Gesù disse:

- Andate dai sacerdoti e presentatevi a loro! Quelli andarono, e mentre camminavano, furono guariti.

Uno di loro, appena si accorse di essere guarito, tornò indietro e lodava Dio con tutta la voce che aveva. Poi si gettò ai piedi di Gesù per ringraziarlo. Era un abitante della Samaria. Gesù allora osservò: 'Quei dieci lebbrosi sono stati guariti tutti! Dove sono gli altri nove? Perché non sono tornati indietro a ringraziare Dio? Nessuno lo ha fatto, eccetto quest'uomo che è straniero'. - *Lc 17:11-18, TILC.*

Era profetizzato che negli ultimi tempi gli uomini sarebbero stati "egoisti ... fanfaroni" e che non avrebbero avuto "riconoscenza per nessuno". - *2Tm 3:2, TILC.*

E tu, quando dirai "grazie" la prossima volta?

"In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù". - *1Ts 5:18.*

