



don Alessandro Arici

- ANDIAMO A - Ringraziare

GRAZIE...DEL PENSIERO

"Di' grazie"!!! Chissà quante volte nella nostra infanzia abbiamo sentito questa frase pronunciata dai nostri genitori quando qualcuno compiva un gesto gratuito nei nostri confronti. Crescendo la parola grazie è diventata pian piano qualcosa di unico nel nostro linguaggio e conosciamo tutti benissimo l'abbreviazione, tanto "inflazionata" nei messaggi sul cellulare, "grz"

Ma quando lo diciamo? A volte solo per abitudine, ad esempio al supermercato, "arrivederci e grazie"; altre anche distrattamente, "ah grazie"; come se fosse per educazione; purtroppo molto spesso non lo diciamo per nulla, come se tutto fosse scontato e non fatto gratuitamente o per amore, ma è come se ci fosse dovuto, quindi perché ringraziare?

Dire "grazie" significa esprimere la nostra riconoscenza per un dono ricevuto, per qualcosa di "non dovuto", la gratuità di un gesto.

Forse non ci avete mai riflettuto, ma ringraziare rientra nell'ambito della sorpresa, dello stupore che rompe proprio la logica, spesso scontata, "del tutto è dovuto". Provate a pensare alla mattina di Natale quando aprendo i regali troviamo qualcosa che abbiamo sempre desiderato e non speravamo di trovare, la

meraviglia, la gioia, e il senso di gratitudine nei confronti di chi ci ha donato proprio quello che volevamo, diventano tutt'uno.

Nella nostra quotidianità sentiamo ripetere la parola grazie in continuazione, tanto da non farci nemmeno più caso a volte.



Fermatevi a pensare ad esempio, in quante canzoni probabilmente ascoltate migliaia di volte, è contenuta la parola "grazie" o addirittura ne è il titolo! Se faceste una rapida ricerca ne trovereste almeno una settantina con questo titolo, in alcuni casi solo con "grazie" altre con "grazie ...". Dalle più vecchie che cantavano i nostri nonni "grazie dei fior" fino ad arrivare a "grazie mille" degli 883.

Chissà quante volte abbiamo "rimaneggiato e rielaborato" quest'ultima canzone nei campi scuola o nei grest per ringraziare il nostro don o i nostri animatori per aver reso unica un'esperienza della nostra vita.

Insisto proprio su questo ultimo punto, le canzoni, dove viviamo maggiormente l'esperienza del ringraziamento.

Siamo tutti reduci da un'estate mi auguro bella, abbiamo vissuto esperienze forti e significative, come il grest, il campo scuola o il grande evento della Giornata Mondiale della Gioventù a Cracovia e penso che ciascuno di noi sia grato, e magari lo abbia anche espresso, a qualcun altro, per l'estate appena trascorsa.

Dire grazie vuol dire riconoscere che qualcuno mi sta amando gratuitamente. Ti dico grazie per quello che hai fatto per me, perché mi hai voluto bene e gratuitamente ti sei donato a me.

Questo mi consente di vivere nella totalità la mia umanità, quando instaurò con il prossimo una relazione basata non su dei vincoli "aziendali" dove calcolo quello che io do e lui mi restituisce valutando se sono a credito o in debito, ma sull'amore.

Un'immagine dell'amore sono proprio i nostri genitori, difficilmente ringraziamo per il letto rifatto, il pasto pronto o la biancheria lavata e stirata, ma nonostante questo loro non si stancano mai di amarci e di donarci questo amore quotidianamente.



Il nostro impegno deve essere proprio questo, riconoscere all'interno delle nostre giornate quanto amore riceviamo e quando, oltre che "quanto", rendiamo grazie di averlo ricevuto, ed inoltre saper vedere i grazie che riceviamo per i doni che noi facciamo agli altri.



10 sentieri di RICONOSCENZA

1. Comincia la tua giornata con un GRAZIE a Dio. Prova a dedicare i primi momenti del mattino (le primizie!) a ringraziare con tutto il cuore per il dono della vita, del riposo... dell'AMORE personale di Dio che non è venuto meno tutta la notte ed ora promette di seguirti tutta la giornata, offrendoti doni su doni.
2. Ogni giorno impegnati a dire con verità cinque GRAZIE alle persone. In una giornata incontri molte persone e ricevi molto da loro. Impegnati, in alcune occasioni, ad esprimere la tua riconoscenza senza artificio, ma con tutto il cuore. Che non sia solo un atto di cortesia, ma un atto di consapevolezza: "Ho ricevuto un dono... e ti ringrazio!".
3. Ringrazia Dio per quello che sei! Scegli un momento della giornata in cui ti fermi a pensare per un attimo che il tuo essere è una concatenazione di miracoli. La vita fisica, la vita intellettuale, la vita affettiva, la vita spirituale, e l'unità profonda di tutti questi livelli... sono un prodigio che solo Dio poteva inventare.
4. Consacra ogni gioia con un GRAZIE a Dio. Impara a non vivere le gioie in modo egoistico, da solo. Una gioia vissuta da soli si impoverisce: condivisa, si carica di intensità e di valore. Ma se una gioia ci apre a Dio ed è condivisa con lui attraverso la riconoscenza, quella gioia riceve come una consacrazione, è



toccata da Dio e può essere vissuta in profondità e trasparenza.

5. Impara a meravigliarti. Fa' lo sforzo di vedere le cose, le persone, guardandole veramente. Prova a guardare con calma il vaso di fiori che c'è in casa tua; spendi tre minuti ad osservare i petali e le foglie di quei fiori. Prova a guardare con attenzione il volto di tua mamma, guarda negli occhi tuo padre mentre gli parli, o gli dici GRAZIE... Non sono meraviglie?
6. Se scopri in te la tendenza a mugugnare, dì a te stesso: "Fermati, se no diventerai un brontolone e renderai la vita pesante a te ed agli altri!".

7. Poi prova a scoprire il lato positivo in quella situazione di cui ti lamentavi. Ad esempio, se ti lamentavi della minestra senza sale, comincia a ringraziare di queste quattro cose: che c'è la minestra, che tu hai appetito, che le tue papille gustative ti hanno segnalato la mancanza di sale... e che è facile riparare l'incidente.

8. È una bella abitudine dedicare almeno un quarto d'ora (magari mentre si attende il sonno) a far passare il film della giornata per dire GRAZIE a Dio di tutto quello che ci ha dato da vivere! Allargare il cuore ci educa alla fede ed è una forma di preghiera semplice e piacevole. Anche i bambini, se sono aiutati, gioiscono nel pregare così, è alla loro portata.

9. Ricordati che il GRAZIE più vero a Dio non si dice con le parole, ma con la vita. La gioia, la bontà e la confidenza sono il più bel grazie che può sgorgare dal nostro cuore.

10. Ringrazia che Dio ti è Padre e conta i capelli del tuo capo e veglia su di te con una fedeltà che capirai solo in Paradiso. Ringrazia Gesù, Dono che supera tutti i doni. Per te è stato crocifisso, per te vive Risorto e a te si comunica nell'Eucaristia, nella Parola, nei fratelli. Ringrazia lo Spirito Santo che vive in te, col Padre e con Gesù. La luce che scopri in te è suo dono, la forza della tua preghiera, della tua carità, è opera sua. Vivi il segno della croce come un GRAZIE al Mistero della SS. Trinità che vive in te e ti fa vivere.

Impara dalla preghiera dei salmi a ringraziare: è Dio stesso che ti fa scuola, mettendoti sulle labbra e nel cuore le parole e gli atteggiamenti più giusti.

In: Movimento Contemplativo Missionario "P. De Foucauld,
Scuola di preghiera. Corso Formativo Comunità di Base Ecclesiali (CEB)

