



## COL CUORE PIENO DI GRATITUDINE

**DURATA:** 60 minuti ca.

**DESTINATARI:** gruppo di giovani, ma lo schema, nella sua parte fondamentale, può essere facilmente adattato anche per un tempo di preghiera personale che il formatore può suggerire ad un singolo giovane.

**MATERIALE DI SUPPORTO:** musica meditativa, perle di colori diversi pari ad almeno il doppio dei partecipanti, cestino, proiettore, pc, casse audio.

**SPUNTO VOCAZIONALE:** Coltivare un cuore grato conduce a coinvolgersi nella dinamica del dono che porta alla definizione della propria vocazione alla gioia. Nella proposta di preghiera guidata, il/la giovane, immergendosi nel mix di linguaggi suggeriti – letterari, multimediali e biblici – è invitato/a ad affinare la capacità di gratitudine. Tutto inizia sperimentando la ricchezza della propria esistenza (relazioni, affetti, natura, beni, possibilità, etc.), come dono della presenza di Gesù. Questo matura uno stile di vita improntato alla condivisione, antidoto all'avarizia e capace di infondere gioia al cuore ed orientamento alla vita.



## CANTO D'INIZIO

**Celebrante (C):** Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

**Tutti (T):** Amen.

**C:** Dio Padre di misericordia, fonte di riconciliazione, di perdono e di Pace, sia con tutti voi!

**T:** E con il tuo Spirito.

### 1° step

## LA VITA SI RICONOSCE NEL GRAZIE

**Guida (G):** Ci introduciamo al tema del ringraziare con la poesia “Io ringraziare desidero” di Mariangela Gualtieri, che trova infiniti motivi per dire “grazie”. Il suo sguardo acuto e penetrante sa scorgere in ogni cosa un motivo di gratitudine che rende la vita piena di grazia ed il cuore si riempie di riconoscenza per la vita, sempre nuova e foriera di promesse.

*Si proietta il seguente video [www.youtube.com/watch?v=tT63e-S8V9A](http://www.youtube.com/watch?v=tT63e-S8V9A) in cui Mariangela Gualtieri recita la poesia o, in alternativa, è possibile far leggere direttamente da un lettore il testo disponibile on line.*

**G:** Anche San Paolo VI, rileggendo la sua vita nel testamento spirituale di cui riportiamo qualche stralcio più significativo, si accorge che essa è misteriosamente piena di doni. Anzi, che tutto è dono, tutto è grazia!

## SIGNORE, TI RINGRAZIO

Signore, Ti ringrazio che mi hai chiamato alla vita, ed ancor più che, facendomi cristiano, mi hai rigenerato e destinato alla pienezza della vita.

Parimenti sento il dovere di ringraziare e di benedire chi a me fu tramite dei doni della vita, da Te, o Signore, elargitimi: chi nella vita mi ha introdotto, chi mi ha educato, benvenuto, beneficiato, aiutato, circondato di buoni esem-

pi, di cure, di affetto, di fiducia, di bontà, di cortesia, di amicizia, di fedeltà. Guardo con riconoscenza ai rapporti naturali e spirituali che hanno dato origine, assistenza, conforto, significato alla mia umile esistenza: quanti doni, quante cose belle ed alte, quanta speranza ho io ricevuto in questo mondo! (...)

Il mio vuole essere un semplice atto di riconoscenza, anzi di gratitudine: questa vita mortale è, nonostante i suoi travagli, i suoi oscuri misteri, le sue sofferenze, la sua fatale caducità, un fatto bellissimo, un prodigio sempre originale e commovente, un avvenimento degno d'essere cantato in gaudio e in gloria: la vita, la vita dell'uomo! Né meno degno d'esaltazione e di felice stupore è il quadro che circonda la vita dell'uomo: questo mondo immenso, misterioso, magnifico, questo universo dalle mille forze, dalle mille leggi, dalle mille bellezze, dalle mille profondità. È un panorama incantevole. (...)

Perché non ho studiato abbastanza, esplorato, ammirato la stanza nella quale la vita si svolge? Tutto è dono; dietro la vita, dietro la natura, l'universo, sta la Sapienza; e poi, sta l'Amore! La scena del mondo è un disegno, oggi tuttora incomprendibile per la sua maggior parte, d'un Dio Creatore, che si chiama il Padre nostro che sta nei cieli! Grazie, o Dio, grazie e gloria a Te, o Padre!

Paolo VI

### **Rileggo la giornata di oggi... ed esercito i muscoli della gratitudine**

Mi guardo dentro e scopro i regali non materiali (parole, attenzioni, sorrisi, etc.) che ho ricevuto oggi.

Formulo i motivi fondamentali di gratitudine per la giornata di oggi.

Il Dalai Lama ringrazia spesso i cinesi per avergli permesso di esercitare l'amore verso i nemici. Esci anche tu dagli schemi e trova motivi per essere grato a partire da fatti o circostanze disturbanti. Es.: "Ringrazio quel ragazzo che mi è passato davanti perché mi ha permesso di vivere la pazienza".

**G:** Padre nostro (*cantato*)...

**2° step**

**SAPER DIRE “GRAZIE, PERCHÉ...”**

**G:** Paolo sa che la comunità cristiana guarda a lui come ad un esempio nel parlare e nel vivere. Con risolutezza si è fatto servo di tutti, andando incontro ai bisogni dei più deboli e prestando attenzione a non pesare sulla comunità. Vive la responsabilità del Vangelo nello stile della più ampia condivisione di ciò che ha ricevuto e della fatica del suo lavoro. Per questo, con gioia può confermare quanto Gesù stesso ha detto: “Vi è più gioia nel dare che nel ricevere!”

**L1: Dagli Atti degli Apostoli (At 20,17-19:32-35)**

Da Milèto, Paolo mandò a chiamare subito ad Efeso gli anziani della Chiesa. Quando essi giunsero disse loro: “Voi sapete come mi sono comportato con voi fin dal primo giorno in cui arrivai in Asia e per tutto questo tempo: ho servito il Signore con tutta umiltà, tra le lacrime e tra le prove che mi hanno procurato le insidie dei Giudei. [...]”

Ed ora vi affido al Signore e alla parola della sua grazia che ha il potere di edificare e di concedere l’eredità con tutti i santificati. Non ho desiderato né argento, né oro, né la veste di nessuno. Voi sapete che alle necessità mie e di quelli che erano con me hanno provveduto queste mie mani. In tutte le maniere vi ho dimostrato che lavorando così si devono soccorrere i deboli, ricordandoci delle parole del Signore Gesù, che disse: Vi è più gioia nel dare che nel ricevere!.

*Si può proiettare questo breve video che evidenzia la frase: Vi è più gioia nel dare che nel ricevere!”.*

[www.youtube.com/watch?v=gXSWtNqxbAQ](http://www.youtube.com/watch?v=gXSWtNqxbAQ)

**Per la riflessione personale:**

In quali ambiti sperimento la gioia di donarmi? Al contrario, quali cose (materiali e non) sono meno disponibile a condividere?

“Vi è più gioia nel dare che nel ricevere!” C’è nella mia memoria un episodio in cui ho sentito vera per me questa affermazione di Gesù?

Come quest'affermazione provoca la mia vita?  
Come desidero rispondervi?

**In tandem col Padre: dal dono al Donatore**

**G:** Ringraziare è come “andare in tandem con Dio”. Significa riflettere sulla propria vita e saperci scorgere i doni ricevuti, discernendo da chi provengono quei doni. Proviamo ora a farlo insieme.

**C:** Signore, noi ti ringraziamo per... la vita (ognuno spontaneamente aggiunge un dono di cui è grato).

**C:** Signore, ti ringraziamo perché... ci hai creati (ognuno spontaneamente aggiunge un aspetto o un'azione del Donatore di cui è grato).

**C:** Ma soprattutto ti ringraziamo...

**T: Per Gesù Cristo nostro Signore!**

**3° step**

**IL DONO DELL'ALTRO**

**L2:** Quale ringraziamento possiamo rendere a Dio riguardo a voi, per tutta la gioia che proviamo a causa vostra davanti al nostro Dio? (1 Ts 3,9)

**G:** Ognuno di noi è un dono prezioso per l'altro e con la sua persona, col suo modo di vivere e di relazionarsi rende particolarmente concreto un "nome di Dio", è per l'altro una voce di Dio a cui vogliamo rendere grazie. Per ricordarci questo vi viene ora consegnato un grano del rosario musulmano, dove sappiamo che ad ogni perla corrisponde un nome di Dio, un motivo di gratitudine a Dio per ciò che è per noi. Inoltre, vi proponiamo di pescarne un altro, di colore diverso, da donare ad una persona come segno di gratitudine perché è un segno di Dio per la vostra vita.

*Mentre si vive questo gesto, si ascolta un sottofondo musicale meditativo.*

**G:** Al termine della giornata esprimiamo la nostra gratitudine al Signore per il dono della nostra vita e di tutto quanto è avvenuto in essa, recitando a cori alterni la seguente preghiera.

**Ti ringrazio per il giorno trascorso** (Francesco Frigida)

Ti ringrazio, Dio dei cieli, per la straordinaria grazia di potere stare di fronte a te. Grazie per avermi mandato lo Spirito Santo e di avermi colmato con ogni suo dono. Grazie per l'amore e la gioia, la pace e la pazienza, la bontà e l'autocontrollo.

*Grazie per questa preghiera di Adorazione. Ti ringrazio per la gioia di totale resa a te. Grazie per la mia sincera penitenza, per avere provato il tuo perdono. Grazie per avermi dato il coraggio di poterti pregare nel bisogno. Ti ringrazio perché mi porti alla completa e sincera conversione, distruggendo in me le vecchie abitudini. Grazie per la grazia di poterti ascoltare e crescere nella fede in te.*

Grazie per il tuo disegno su di me. Ti ringrazio per il tuo amore incondizionato, perché non mi hai dimenticato e abbandonato. Ti ringrazio perché vegli su ogni attimo della mia vita: i momenti di gioia e di difficoltà, attraverso i quali mi conduci alla maturità e alla fede profonda. Ti ringrazio per l'aiuto che mi dai, aiuto che conduce al bene, quando in te depongo la mia fiducia.

*Ti ringrazio perché mi proteggi da ogni pericolo e perché posso sentire la tua vicinanza e l'amore, l'aiuto e la salvezza. Grazie per coloro che mi hai assegnato per sostenermi e assistermi attraverso le vie della vita. Grazie per la tua bontà e per la misericordia che mi accompagnano ovunque mi trovi.*

Grazie perché mi permetti di abbandonare i brutti pensieri e mi induci a pensare a quel che mi cura e incoraggia. Grazie per tutti i tuoi doni, in particolare per il dono d'amore che allontana da me ogni paura.

*Ti adoro, Gesù, ti onoro e ti rendo grazie, per la misericordia che hai di me in questo momento e perché io posso stare con te e rivolgerti questa preghiera. Amen.*

**C:** Venga, o Padre, il tuo Spirito e ci trasformi interiormente con i suoi doni; crei in noi un cuore grato, capace di riconoscerli, perché possiamo piacere a te e cooperare al tuo disegno di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

**T: Amen.**

**C:** Sia benedetto il nome del Signore.

**T: Ora e sempre.**

**C:** Il nostro aiuto è nel nome del Signore.

**T: Egli ha fatto cielo e terra.**

**C:** Vi benedica Dio onnipotente,  
Padre e Figlio e Spirito Santo.

**T: Amen.**

CANTO FINALE



STAMPA questo PDF  
in formato **A4**  
orizzontale