



IL SENSO DELLA GRATITUDINE

“Dobbiamo essere grati alle persone che ci rendono felici. Sono i premurosi giardinieri che fanno fiorire la nostra anima” (M. Proust)

La **gratitudine** è una forza straordinaria che contribuisce a godere appieno della vita, permettendoci di sentire il **benessere** che deriva dai nostri gesti.

Ringraziare è molto più che dire “Grazie”. La gratitudine è un **sentimento allegro**, che rimanda ad un fatto gradevole che ci riempie di soddisfazione. La parola “gratitudine” viene da “grazia” e una cosa “grata” viene definita come **qualcosa che dà gioia**.

Talvolta ci sono state occasioni nelle quali abbiamo avuto bisogno di qualcosa e non abbiamo ricevuto l'aiuto sperato o situazioni in cui abbiamo dato qualcosa agli altri che non ci hanno corrisposto: un favore, un sentimento, un pensiero, un'attenzione particolare...

Spesso pensiamo che ciò che diamo debba esserci **restituito** ed anche nella giusta misura! Come quando amiamo “troppo” e quindi gli altri devono per forza amarci. Si crea un **“equivoco”** che inizialmente ci fa star bene, ma quando l'illusione svanisce, ci pone di fronte alla **delusione** per noi e per gli altri. Mostrarsi grati è più di una forma di educazione, è un modo per **superare le barriere** e raggiungere una **dimensione più emotiva**, personale e anche spirituale.

“A volte non è proprio facile addentrarsi nelle conoscenze del cuore” (Lao Tse). Il semplice fatto di

mostrare gratitudine implica il sentirsi liberi di **riconoscersi**, agire con umiltà imparando a valorizzare ciò che è davvero importante nella vita.

Pochi valori sono così potenti come riconoscere i nostri simili mediante la gratitudine, è un modo universale di conoscere e di **unire creando legami**. Mostrarsi grati non significa essere in debito o in obbligo verso qualcuno che ci ha fatto un favore. La gratitudine è un sentimento che **non esige obblighi**, è un modo di essere che va oltre le nostre azioni.

Se facciamo gratuitamente qualcosa per qualcuno riconosciamo quella persona come parte di noi. Condividiamo con lei un “bene” senza aspettarci nulla in cambio. **Stabiliamo un legame con l'altro** che, nonostante sia diverso da noi, lo riconosciamo **perché ci somiglia**. Quindi, vi siete mai concessi l'occasione di **ringraziare voi stessi**? Pensate forse sia un atteggiamento egoista?

Assolutamente no! Non importa che siate religiosi, scettici o spirituali, la gratitudine verso voi stessi non infrange nessuna regola, anzi diventa un pilastro fondamentale con cui **rafforzare la stima di sé**. Ringraziare significa valorizzare umilmente anche le cose più semplici della vita.

Siate grati per semplice fatto di **esistere**, per il fatto di **stare bene**, per il fatto di comprendere che non siete più “invisibili e fugaci” ma siete coloro che cercano di impegnarsi tanto per **vivere la vita in tutta la sua bellezza** come se fosse un grande dono.

GRAZIE!