



## Gratitudine: un rimedio alla sconfitta

Traduzione della Via d'Italia della pubblicazione della The Way del 9 aprile 2018.

Vi siete mai sentite dispiaciuti di voi stessi? Io lo sono stato di certo. Quand'ero più giovane ero solito paragonarmi ai miei quattro fratelli più grandi, che erano talentuosi, bravi, estroversi e avevano un sacco di amici. Mi sentivo come se non riuscissi a misurarmi con loro. Paragonarmi ai miei fratelli maggiori mi faceva sentire triste e sconfitto.

Un giorno la mia mamma mi ha messo a sedere e mi ha chiesto che problema avessi. Le spiegai che mi sentivo di non essere abbastanza bravo, di essere una delusione e che non raggiungevo gli standard acquisiti dai miei fratelli. Quel giorno la mia mamma mi ha insegnato una lezione preziosa che non dimenticherò mai. Mi ha insegnato a non paragonarmi ai miei fratelli, perché ognuno di noi è diverso e ha le proprie abilità. Mi ha incoraggiato elencandomi tutte le qualità che ha visto nella mia vita e le tante ragioni per cui era grata che fossi suo figlio. La mia mamma disse che la chiave, per non essere sconfitti, è di essere sempre riconoscenti.

### ***Colossesi 3:15:***

E la pace di Dio, alla quale siete stati chiamati in un sol corpo, regni nei vostri cuori; e siate riconoscenti.

Fin da quel giorno ogni volta che inizio a dubitare di me stesso o mi sento inferiore a qualcun altro o mi sento sconfitto, mi ricordo della conversazione con la mia mamma e decido, invece, di essere riconoscente. Ringrazio Dio per quello che sono, per quello che ho e per le capacità che posso offrire al Corpo di Cristo. Continuare ad essere riconoscenti è un buon rimedio nel momento in cui siamo bloccati nello stato mentale del "sono nei guai", del sentirsi sconfitti o del sentirsi non all'altezza; quindi dobbiamo vedere come costruire un'attitudine di riconoscenza.

Come costruiamo un'attitudine di riconoscenza? Partiamo dal fatto che la riconoscenza è un'attitudine e uno stile di vita che possiamo sviluppare in un modello di costume come decidere di essere riconoscenti ogni giorno.

Un modo in cui possiamo farlo è lodando Dio quotidianamente. Abbiamo sempre qualcosa di cui essere grati, perché Dio porta i nostri pesi quotidianamente. Egli è un Padre celeste maestoso!

**Salmi 68:19:**

Benedetto *sia* il Signore, *che* giorno per giorno porta per noi i nostri pesi; egli è il DIO della nostra salvezza. (Sela)

Inoltre possiamo scrivere una lista delle cose giornaliere di cui essere grati. Ho constatato che scrivere almeno tre cose ogni giorno di cui essere grato mi aiuta a costruire un'attitudine di riconoscenza. Ci sono diverse categorie di cose di cui essere riconoscenti. Ho scelto di scrivere quelle cose di cui sono grato *direttamente a Dio*, cose di cui sono grato *di avere* e cose di cui sono grato per *gli altri*. Ecco qui alcune delle cose che ho scritto nella mia lista di qualche tempo fa:

COSE DI CUI SONO GRATO DIRETTAMENTE A DIO:

- Sono grato che Dio è amore (1 Giovanni 4:8).
- Sono grato che Egli ha dato Suo Figlio (Giovanni 3:16).
- Sono grato che Egli non cambia mai (Malachia 3:6).
- Sono grato che Egli è un aiuto onnipresente in ogni avversità (Salmi 46:1).
- Sono grato che Egli non mi lascia mai, com'è dichiarato in Ebrei 13:5: "... Dio stesso ha detto: «Io non ti lascerò e non ti abbandonerò»"

COSE DI CUI SONO GRATO DI AVERE:

- Sono grato di avere la Parola di Dio e di conoscere la Sua volontà per la mia vita.
- Sono grato delle capacità che possiedo e che posso usare per benedire gli altri.
- Sono grato del dono del Cristo in me (2 Corinzi 9:15) e di tutto quello che Dio ha reso disponibile con la nuova nascita.
- Sono grato delle risposte alle preghiere che ho ricevuto (1 Giovanni 5:14,15).
- Sono grato di essere completamente equipaggiato per Dio, facendo di me un super vincitore in ogni situazione.

**Romani 8:37:**

Ma in tutte queste cose noi siamo più che [super] vincitori in virtù di colui che ci ha amati.

COSE DI CUI SONO GRATO PER GLI ALTRI:

- Sono grato per il piacere di fare comunione con i credenti che sono affini alla Parola di Dio (Filippesi 2:2).
- Sono grato delle capacità degli altri in quelle aree del servizio in cui non sono altrettanto forte (1 Corinzi 12:12-31).
- Sono grato dell'incoraggiamento e dell'edificazione che ricevo dalla famiglia e dagli amici (1 Tessalonicesi 5:11).
- Sono grato dei saggi consigli degli altri che sono maggiormente maturi di me spiritualmente (Proverbi 19:20).

Non importa cosa porti la vita, possiamo essere comunque riconoscenti. A volte potremmo sentirci dispiaciuti, potremmo dubitare delle nostre capacità o potremmo paragonarci ad altri, ma quei sentimenti di sconfitta o impotenza non ci aiutano a vivere al meglio la nostra vita per Dio. Qual è il rimedio a tutto questo? La nostra riconoscenza!

Fare dell'attitudine di riconoscenza un modello di costume può aiutarci a essere pieni di pace e fiduciosi. Un modo per riuscirci è di scrivere una lista quotidiana di gratitudini. Possiamo essere grati ogni giorno delle nostre vite, perché abbiamo un Padre celeste Che provvede tanto a noi, e noi abbiamo molto da dare e abbiamo un corpo di credenti con cui vivere, servire e crescere.

Perché non iniziate oggi stesso a costruirvi un costume di riconoscenza? Tirate fuori un taccuino e una penna e cominciate a scrivere tre cose di cui essere riconoscenti. Tenetelo, poi, a portata di mano in modo da continuare ad aggiungerci cose nuove ogni giorno. Man mano che resterete fedeli a pensarci e a scriverci dell'altro di cui essere grati, cercate il frutto nella vostra vita e condividete la vostra gioia e gratitudine con gli altri; e probabilmente il vostro costume di riconoscenza ispirerà la riconoscenza negli altri!

Eccovi qui una bozza d'esempio per cominciare:

1. Sono grato che Dio mi ha tanto amato e che mi ha dato il Suo unigenito Figlio;
2. Sono grato di essere un bravo cuoco (meccanico, ascoltatore, sarto) e di poter benedire altri in questo modo;
3. Sono grato di mia sorella (moglie, marito, mamma, papa, fratello, amico) che mi ascoltano sempre e che mi danno saggi consigli.

Gustate la gioia di essere riconoscenti ogni giorno, ricordandovi chi siete e di tutto quello che Dio vi ha donato!