

Agrair, sí, però com

Hi ha tant d'agrair... i com no agrair... Educar en l'agraïment és educar en l'humanisme i en la dignitat de ser persona.

Durant un temps vaig proposar a un nebot adolescent que fos capaç de dir al llarg del dia: "perdona", "per favor" i "gràcies"; se li feia difícil demanar disculpes, demanar amb respecte les seves peticions i reconèixer el que es feia per ell. No li va ser fàcil, però va constituir un camí d'humanització, respecte i afecte cap als altres, especialment membres de la família.

No es pot fer un discurs sobre l'agraïment, només reconèixer que estem en aquest món per pura gratuïtat i que som més pel que rebem que pel que donem. L'agraïment és la memòria del cor i el reconeixement que necessitem dels altres, però sense dret a imposar o exigir. Per agrair es requereix: sinceritat, reconeixement, humilitat, humor, capacitat de comunicació, positivitat de les emocions i brevetat en les paraules.

1. Relaxa't i serena el teu interior, pren consciència de les teves paraules i sentiments al final del dia.

- Quantes vegades ha sortit de tu la paraula "gràcies"? A qui li has donat?
- Quins sentiments d'exigència s'han imposat sobre la gratitud i amb qui?
- A qui has negat l'agraïment i per què?
- Mostra en el teu interior l'agraïment sobre el rebut ... Agraeix!
- Agraeix a Déu el do de la vida i demana la gràcia de la gratitud. Descansa en la pau.

2. Contempla a les tres persones més significatives al llarg de la teva vida.

Escriu una carta agraint el que t'han aportat, reconeixent el que has rebut d'elles. Expressa amb paraules senzilles i curtes les teves emocions d'agraïment.

3. La benedicció és la forma més sublim d'agrair a Déu.

Pren el salm 8 o 103 (102), el llegeixes a poc a poc; després mira la teva realitat: casa, família, treball, amics, béns, història passada, èxits i fracassos ...; contempla l'afecte que Déu ha posat en tu, parla amb ell d'aquesta teva història d'amor ..., després torna a llegir el salm ...; acaba escrivint el teu propi salm d'agraïment a Déu per la teva vida.

4. Quan un es veu agraiat/da en la vida, li surt espontàniament donar quelcom rebut.

Per això, davant l'amor rebut de Déu sorgeix l'actitud de posar-se al servei de la felicitat i el bé dels altres seguint a Jesús en el camí de la vida. Amb Mc 10, 46-52, prega: *com vius el do de la teva fe i què et demana realitzar en concret?*

5. Tendeixes a planificar i controlar la vida, el dia següent, les teves vacances, el cap de setmana ...

El que es controla i planifica no s'agraeix ... intenta viure la teva vida sense tant control, rebut tot com un do i una gràcia, com un regal i obert / a allò que surt al teu encontre ... acull i agraeix quelcom rebut. Quan facis aquesta experiència l'escrius i la comparteixes amb algun amic o amiga.

6. Que difícil és agrair sense estimar i sense ser generós/osa!

Et proposes fer cinc actes de generositat i amor incondicional (sense recompensa) al llarg de la setmana.

7. Pensa en les persones amb qui treballes i et relaciones: aprèn en la llengua original com es diu "gràcies"; els agraeixes en el seu idioma natal.

"Perquè del que sobreïx del cor, en parla la boca." (Mt 12, 34b)

