

IDEIA DO MÊS

Dezembro de 2023

Gratidão, alegria, interioridade

Agradecer, alegrar-se e viver a interioridade são três atitudes que nos levam a viver plenamente a nossa vida cotidiana e que estão intimamente ligadas entre si.

Em tudo o que fazemos, podemos sempre sentir gratidão por quem nos apoia e por quem caminha conosco. Com efeito, a gratidão é um sentimento que brota livre e sinceramente do coração e nos conscientiza de que não somos autossuficientes.

A Ideia deste mês nos encoraja a viver na alegria. Mas, que tipo de alegria queremos? Sem dúvida uma alegria profunda e serena, mesmo que tenhamos consciência de que não é possível mandar que sejamos alegres.

Quando a vida nos assalta com problemas e preocupações, com sofrimentos e angústias e a realidade social se apresenta árida e hostil, todos nós experimentamos que não é fácil.

Contudo, podemos optar por viver cada momento com amor, com desapego de nós mesmos e com atenção e cuidado para com as pessoas que estão perto de nós, na família, no trabalho, na sociedade, aceitando o apoio dos amigos, mantendo viva dentro de nós a confiança de que o amor, vivido concretamente, supera tudo e nos dá a possibilidade de experimentar aquela alegria profunda que desejamos.

Enfim, há outro valor que não deve ser esquecido: a nossa interioridade. Corresponde a uma necessidade indispensável que dá energia, dinamismo e calor a cada ação nossa.

Para que isso aconteça precisamos ter uma atitude de contemplação perante a natureza, vivendo momentos de silêncio, numa pausa das nossas ações, tentando conectar-nos com o nosso eu interior, com a nossa consciência, sem distrações, dando valor aos nossos pensamentos, reflexões que apoiam o nosso estar “aqui e agora”.

É uma prática simples que transforma as nossas atividades e toda a nossa vida a partir de dentro. Dá um novo sabor a cada momento e nos ajuda a viver plenamente o presente.

O diálogo entre todos nós, de convicções religiosas e não religiosas, se enriquecerá; nos sentiremos mais prontos para comunicar as nossas reflexões, ideias, projetos, sonhos. A comunhão se tornará cada vez mais verdadeira, e a vida ainda mais rica de alegria e gratidão.

Gratidão, alegria, interioridade, portanto. E com estes sentimentos na alma, preparemo-nos para viver com maior entusiasmo os valores que as festas de Natal nos evidenciam, para criar um mundo melhor à nossa volta, para nos tornarmos artífices de paz dentro de nós, em casa, no local de trabalho, no meio das praças. Não há nada mais necessário e urgente hoje.