

## *Gratitud, alegria, interioritat*

Donar gràcies, alegrar-nos i vida interior són tres accions íntimament lligades que ens porten a viure més plenament la nostra quotidianitat.

Fem el que fem, sempre podem sentir gratitud pels que ens donen suport i pels que caminen amb nosaltres. És una actitud que brolla lliure i sincerament del cor i ens fa conscients que no som autosuficients.

La idea d'aquest mes ens anima a viure en l'alegria. Però quin tipus d'alegria anhelem? una alegria profunda i serena, encara que som conscients que no ens podem obligar a estar alegres.

Així, quan la vida ens sorprèn amb problemes i preocupacions, amb patiments i angoixes, o quan la situació social sembla àrida i inhòspita i experimentem que no és fàcil, podem optar per viure cada moment amb amor, amb despreniment de nosaltres mateixos i amb cura i atenció envers els que tenim a prop, a la família, a la feina, a la societat, acceptant el suport dels amics, mantenint viva en nosaltres la confiança que l'amor, viscut concretament, ho supera tot i ens permet experimentar aquesta alegria profunda que desitgem.

Per acabar, hi ha un altre valor que no hem de passar per alt: la nostra interioritat, que respon a una necessitat indispensable que brinda energia, color i calor a totes les nostres accions.

Per això cal tenir una actitud contemplativa: vers a la natura, vivint moments de silenci, aturant-nos, tractant de connectar amb el nostre interior, amb la nostra consciència, sense distraccions, donant valor als nostres pensaments, a les reflexions que sustenten el nostre estar 'aquí i ara'.

És una pràctica senzilla que transforma des de dins les nostres activitats i la nostra vida sencera donant un nou sabor a cadascun dels nostres moments i permetent viure el present en plenitud.

El diàleg entre tots nosaltres, de conviccions religioses i de conviccions no religioses, collirà molts beneficis; ens sentirem més disposats a compartir mútuament les nostres reflexions, idees, projectes, els nostres somnis i la comunió serà més veritable, i la vida encara més rica en alegria i gratitud.

Així doncs, **gratitud, alegria, interioritat**. I amb aquests sentiments a l'ànima, disposem-nos a viure amb més ímpetu els valors que les festes de Nadal posen en relleu, per fer un món millor al nostre voltant, per convertir-nos en teixidors de pau al nostre interior, a casa, als nostres llocs de treball, al mig de les places. Avui no hi ha res més necessari ni urgent.