

Gratitud, alegría, interioridad

Dar gracias, alegrarnos y vida interior son tres acciones íntimamente ligadas que nos llevan a vivir más plenamente nuestra cotidianidad.

Hagamos lo que hagamos, siempre podemos sentir gratitud por quienes nos apoyan y por quienes caminan con nosotros. Es una actitud que brota libre y sinceramente del corazón y nos hace conscientes de que no somos autosuficientes.

La Idea de este mes nos anima a vivir en la alegría. Pero ¿qué tipo de alegría anhelamos? una alegría profunda y serena, aunque somos conscientes de que no podemos obligarnos a estar alegres.

Así, cuando la vida nos sorprende con problemas y preocupaciones, con sufrimientos y angustias, o cuando la situación social parece árida e inhóspita y experimentamos que no es fácil, podemos optar por vivir cada momento con amor, con desprendimiento de nosotros mismos y con cuidado y atención hacia los que tenemos cerca, en la familia, en el trabajo, en la sociedad, aceptando el apoyo de los amigos, manteniendo viva en nosotros la confianza en que el amor, vivido concretamente, lo supera todo y nos permite experimentar esa alegría profunda que deseamos.

Por último, hay otro valor que no debemos pasar por alto: nuestra interioridad, que responde a una necesidad indispensable que brinda energía, color y calor a todas nuestras acciones.

Para ello es necesario tener una actitud contemplativa: hacia la naturaleza, viviendo momentos de silencio, parándonos, tratando de conectar con nuestro interior, con nuestra conciencia, sin distracciones, dando valor a nuestros pensamientos, a las reflexiones que sustentan nuestro estar 'aquí y ahora'.

Es una práctica sencilla que transforma desde dentro nuestras actividades y nuestra vida entera dando un nuevo sabor a cada uno de nuestros momentos y permitiéndonos vivir el presente en plenitud.

El diálogo entre todos nosotros, de convicciones religiosas y de convicciones no religiosas, cosechará muchos beneficios; nos sentiremos más dispuestos a compartir mutuamente nuestras reflexiones, ideas, proyectos, nuestros sueños y la comunión será más verdadera, y la vida aún más rica en alegría y gratitud.

Así pues, **gratitud, alegría, interioridad**. Y con estos sentimientos en el alma, dispongámonos a vivir con mayor ímpetu los valores que las fiestas de Navidad ponen de relieve, para realizar un mundo mejor a nuestro alrededor, para convertirnos en tejedores de paz en nuestro interior, en casa, en nuestros lugares de trabajo, en medio de las plazas. Hoy no hay nada más necesario ni más urgente.