Pregaria.cat

Entrada

Diari de gratitud

Un "DIARI DE GRATITUD" cada vespre ens anirà modelant una nova memòria del cor, i ens ajudarà a major alteritat, compromís i felicitat.

Un diari sobre la gratitud. Pot tenir dues formes, la primera com un tradicional examen de consciència. La segona un diari personal, com el que fan moltes persones, que es focalitza sobre la gratitud.

El sentiment de gratitud avui no està gens treballat per culpa del model de societat en que vivim. I és un sentiment humà dels més importants, capaç de moure energies positives i molta força. En el diari es fa una mena de memòria d'acció de gràcies vers persones actuals, passades o de les qual en tenim notícia encara que no coneguem gaire. També hi ha moments i circumstàncies que sentim gratitud per la natura, per la vida pròpia o la dels altres, i també acció de gràcies a Déu per motius generals o particulars. Fet amb certa constància ens ajudarà molt.

Cada vespre, en acabar el dia, que és com la unitat de vida. Una forma de plegar la jornada amb gratitud. Però el significat de "cada vespre" indica també que sigui periòdic, que sigui un exercici freqüent, ja que la regularitat i la constància són factors molt recomanables per la nostra transformació positiva.

Ens anirà modelant una nova memòria del cor. Generalment ens estimem poc i estem habituats a ser molt crítics amb nosaltres i a cercar-nos precisament a partir dels nostres traumes i dificultats. Això va deixant en el fons unes impressions negatives i una imatge deformada de nosaltres. Cultivar la gratitud de forma sincera ajuda en canvi a valorar-nos millor, a confiar més en les nosaltres possibilitats i a sentir-nos estimats per Déu, pels altres en un cosmos amic. Sempre hem d'anar modelant la memòria del cor.

I ens ajudarà a major alteritat, compromís i felicitat. La gratitud valora als altres i ajuda a veure'ls com a part de la nostra vida. La gratitud motiva molts compromisos, socials, familiars i religiosos. I en aquesta sortida de si mateix hi ha una font de sentit, d'amor, de vida... en una paraula també de la vertadera felicitat que tantes vegades anhelem.

Jesús Renau sj.