Pregaria.cat

Entrada

Un diari de gratitud



Per JesusR el dl., 23/07/2018 - 00:00

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

Un ***diari de gratitud*** pot tenir dues formes. La primera: un tradicional examen de consciència centrat fonamentalment en la gratitud. La segona: un diari personal, com fan algunes persones, que es focalitza en la gratitud.

El sentiment de gratitud avui no està prou desenvolupat a causa del tipus de societat en què estem ficats. I és un sentiment humà dels més importants, capaç de desenvolupar energies positives i molta força. En el diari de gratitud es fa memòria d'acció de gràcies, es subratllen sentiments positius vers persones actuals, passades o de les quals rebem informació encara que no les coneguem.

També hi ha moments i circumstàncies que sentim gratitud per la natura, per la vida pròpia o de moltes persones, i també acció de gràcies a Déu per motius generals o particulars. Fet amb certa constància, ens ajudarà molt.

Cada vespre. Aquest seria el moment ideal, en acabar el dia, que és com una unitat de vida. Seria una manera de tancar la jornada amb gratitud. Però “cada vespre” vol dir que sigui periòdic, que sigui un exercici freqüent, ja que la regularitat i la constància són factors molt recomanables per a la nostra transformació positiva.

Ens aniria 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 manera sincera ens ajuda a valorar-nos millor, a confiar més en les nosaltres possibilitats i a sentir-nos estimats per Déu i pels altres en un cosmos amic.

La gratitud ens fa valorar els altres i ens ajuda a veure’ls com a altres, com a alteritat en 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.