

COMO TER PAZ E SERENIDADE

Precisamos de paz interior e de serenidade e tantas vezes não as temos. O que fazer para que a paz e a serenidade habitem dentro de nós.

1. Manifestar os sentimentos às pessoas que amamos, dizer-lhes: gosto de ti. Se fizemos uma viagem com a memória, reparamos que reprimimos e não manifestamos os sentimentos, que na verdade temos dentro de nós para com as pessoas que mais amamos (mãe, pai, esposo, esposa, filhos, netos, irmãos, amigos).

2. Reconciliar-se: dar e receber o perdão. Pedir perdão e perdoar restabelece os relacionamentos. Quando perdoamos recuperamos a paz interior porque estamos em paz com os outros. O perdão cura e nós sentimos os seus efeitos benéficos quer a nível espiritual, quer a nível emocional. O perdão faz desaparecer o rancor, o ressentimento e as mágoas. A paz interior, portanto, é o resultado de uma escolha humilde e corajosa: perdoar.

3. Agradecer. A palavra «obrigado» manifesta reconhecimento pelo bem que nos fizeram. Produz serenidade, amor, confiança, enfim, paz interior.

4. Despedir-se. A saudação, dizer «adeus» manifesta a saudade, isto é, o desejo de voltar a encontrar-se. Deixar as pessoas, manifestando-lhes o desejo de se reencontrar é algo de profundamente reconfortante. O «adeus» diz que acabou um encontro, mas a vida continua. Por isso, nunca deveríamos deixar um lugar sem nos despedirmos das pessoas.

Quando alguém morre, participar ao funeral, dar-lhe o último adeus, é assumir o fim de uma etapa da vida, que não é o fim da existência; manifestamos a saudade, isto é, o desejo profundo de nos reencontrarmos, além da morte, porque o amor ultrapassa a barreira da morte.

No Evangelho, descobrimos a esperança na vida eterna. Assim, a Bíblia revela-nos que existe algo que ultrapassa a nossa vida terrena: o amor de Deus não se limita à nossa existência terrena. Vivemos como peregrinos, não temos aqui uma morada permanente: «procuramos uma pátria» e «aspiramos a uma pátria melhor, isto é, à pátria celeste» (Hebr 11, 14-16). Ao longo da vida de Jesus, e particularmente na sua ressurreição, Deus convida-nos a uma vida além da que vivemos agora.

(padreleo.org)