

---

## Idea del mese di dicembre 2023: Gratitudine, gioia, interiorità

**Autore:** Gruppo dialogo Uruguay

**Fonte:** Città Nuova

**Ringraziare, rallegrarsi e vivere l'interiorità sono tre atteggiamenti che ci portano a vivere pienamente la nostra vita quotidiana e che sono intimamente legati tra loro.**

Qualsiasi cosa facciamo, **possiamo sempre provare gratitudine** per chi ci sostiene e per chi cammina con noi. La gratitudine, infatti, è un sentimento che nasce liberamente e sinceramente dal cuore e ci rende consapevoli di non essere autosufficienti. L'Idea di questo mese ci incoraggia, poi, a **vivere nella gioia**. Ma, che tipo di gioia desideriamo? Sicuramente una gioia **profonda e serena**, anche se siamo consapevoli che non possiamo imporci di essere gioiosi. Sia quando la vita ci sorprenda con problemi e preoccupazioni, con sofferenze e angosce, sia quando la situazione sociale appaia arida e inospitale, sperimentiamo tutti che non è facile. Tuttavia, possiamo scegliere di **vivere ogni momento con amore**, con distacco da noi stessi e con attenzione e cura per chi ci è vicino, in famiglia, al lavoro, nella società, accettando il sostegno degli amici, mantenendo viva in noi la fiducia che l'amore, vissuto concretamente, supera tutto e ci permette di sperimentare quella gioia profonda che desideriamo. Infine, c'è un altro valore da non trascurare: la nostra **interiorità**. Corrisponde a un bisogno indispensabile che dona energia, colore e calore ad ogni nostra azione. Perché questo avvenga occorre avere un atteggiamento di **contemplazione verso la natura**, vivendo attimi di silenzio, in una pausa dalle nostre azioni, cercando di connetterci con il nostro io interiore, con la nostra coscienza, senza distrazioni, dando valore ai nostri pensieri, alle riflessioni che sostengono il nostro **essere "qui ed ora"**. È una pratica semplice che **trasforma le nostre attività e tutta la nostra vita dall'interno**, dando un sapore nuovo ad ogni nostro attimo e ci permetterà di vivere in pienezza il presente. Il dialogo tra tutti noi, di convinzioni religiose e di convinzioni non religiose, ne trarrà molti benefici; ci sentiremo più pronti a donarci le nostre riflessioni, le idee, i progetti, i nostri sogni, e **la comunione diventerà sempre più vera**, e la vita ancora più ricca di gioia e di gratitudine. **Gratitudine, gioia, interiorità**, quindi. E con questi sentimenti nell'anima prepariamoci a vivere con maggiore slancio i valori che le festività natalizie ci sottolineano, per realizzare intorno a noi un mondo migliore, a **diventare tessitori di pace** in noi, a casa, nei luoghi di lavoro, in mezzo alle piazze. Non c'è nulla di più necessario e urgente oggi.

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). **Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)****