Nº 6 - Agosto de 2026

O momento presente

Espiritualidade e carisma da Venerável
Madre María Güell para hoje



«Olhem sempre e em tudo para Cristo e amem-no muito.»

VIVER COM SERENIDADE

Um coração que não vive com pressa

A pressa nem sempre está no relógio. Às vezes, podemos ter tempo e, mesmo assim, viver interiormente agitados.

Preocupamo-nos com coisas que ainda nem aconteceram, pensamos repetidamente naquilo que não podemos mudar ou sentimos que nunca fazemos o suficiente. Assim, o coração perde a capacidade de saborear o momento que está vivendo.

A serenidade nasce quando aprendemos a acolher a realidade tal como ela se apresenta. Isso não significa resignar-se nem deixar de agir. Significa fazer o que está ao nosso alcance sem permitir que a inquietação tome conta de nós.

Jesus também conheceu o cansaço, a incompreensão e as dificuldades. No entanto, sabia parar, escutar, acolher quem se aproximava dele e buscar momentos de encontro com o Pai.

Madre Maria Güell viveu uma intensa dedicação ao serviço dos doentes, das irmãs e de todos aqueles que precisavam de ajuda. Sua vida foi repleta de responsabilidades, mas sua força não vinha apenas de sua atividade. Nascia de uma profunda união com Deus.

Seu conselho continua atual:

«Olhem sempre e em tudo para Cristo e amem-no muito.»

Quando olhamos para Cristo, as preocupações não desaparecem imediatamente, mas deixam de ocupar todo o nosso coração.

Ele nos ajuda a distinguir o que é urgente daquilo que é verdadeiramente importante. Ensina-nos a trabalhar sem ansiedade, a esperar sem perder a esperança e a reconhecer que cada dia tem o seu próprio valor.

A serenidade começa quando deixamos de querer controlar tudo e aceitamos caminhar no ritmo de Deus.

A serenidade também se aprende

Há pessoas que parecem conservar a calma até mesmo nos momentos difíceis. Nem sempre é porque tenham menos problemas, mas porque aprenderam onde apoiar a própria vida.

A serenidade é cultivada por meio de pequenos gestos do dia a dia. Podemos começar o dia sem nos deixar invadir imediatamente pelas tarefas. Bastam alguns minutos de silêncio para reconhecer que o dia é um presente e colocá-lo nas mãos de Deus.

Também podemos parar antes de responder quando alguma coisa nos incomoda. Uma palavra dita com calma pode evitar feridas e favorecer o encontro.

Viver com serenidade significa também respeitar os nossos limites. Não podemos dar conta de tudo, resolver tudo nem responder a todas as necessidades ao mesmo tempo. Reconhecer isso não é falta de generosidade, mas um ato de humildade.

A serenidade melhora os nossos relacionamentos. Quando não vivemos com pressa, escutamos melhor, olhamos com mais atenção e percebemos aquilo de que as pessoas realmente precisam.

Um coração sereno não é indiferente. Pelo contrário, é capaz de amar com mais liberdade, porque não está fechado em suas próprias preocupações.

Para refletir

- Que pensamentos ou preocupações me impedem de viver em paz?
- Sei parar antes de reagir diante de uma dificuldade?
- Estou dedicando tempo suficiente para escutar Deus e as pessoas?
- Aceito os meus limites ou exijo continuamente de mim mais do que consigo fazer?

A serenidade não se conquista em um único dia. Aprende-se pouco a pouco, confiando, respirando, rezando e voltando, uma vez após outra, ao momento presente.

Parar e voltar para Deus

Durante este mês, procure reservar todos os dias um breve momento para parar.

Você pode fazer este exercício simples:
- Faça uma pausa.
- Perceba como você está se sentindo naquele momento.
- Apresente a Deus aquilo que preocupa você.
- Repita interiormente:

«Senhor, ajuda-me a viver este momento contigo.»

- Pense em uma pessoa que você possa escutar ou acolher com mais calma.

Você não precisa ter tudo resolvido para viver em paz.
A serenidade nasce quando nos lembramos de que Deus está presente, sustenta a nossa vida e caminha conosco.

Hoje não preciso viver o amanhã.
Hoje só preciso acolher, amar e viver bem o momento que Deus coloca em minhas mãos.

O momento presente
mariaguell.org
Baixe esta Folha no site
Disponível em vários idiomas.
Missionárias Filhas do Coração de Maria
corazondemaria.org