

CADERNO 4

O que é Serenidade!

O termo é definido de varias maneiras: a calma, o sossego, a paz, e tranquilidade, a paz da mente, o equilíbrio emocional, o estado não perturbado, o sangue frio e o domínio de si mesmo.

Contudo, do ponto de vista prático, talvez a melhor definição seria “a capacidade de viver em paz com os problemas não resolvidos”.

A Oração da Serenidade fala em “aceitar as coisas que não podemos modificar”.

A ACEITAÇÃO não deve ser confundida com a concordância.

Nem sempre concordamos, ou gostamos, com o modo como as coisas acontecem ou são conduzidas a nossa volta, temos este direito. Temos o direito de escolher nossos gostos e opiniões, como todas as pessoas o têm; mas temos obrigação de respeitar quem é, sente e pensa diferente de nós outros e vice-versa.

Em muitos momentos é possível que seja verdade que estejamos coerentes e certos em nossas posições, mas muitas vezes isto contribui pouco ou quase em nada para mudar a realidade a nossa volta.

O quê fazer então?

Entregar-se a sentimentos oriundos da contrariedade, como a raiva, a revolta e sentimentos de revanchismo?

Em A.A. nós entendemos que é nesse momento que devemos lançar mão da ORAÇÃO da SERENIDADE.

Talvez possamos dizer que o resultado da prática da ORAÇÃO da SERENIDADE seja o DESLIGAMENTO EMOCIONAL dos fatos, coisas e pessoas que não podemos modificar.

Mas é preciso compreender que ACEITAÇÃO não é indiferença.

A indiferença deixa de distinguir entre as coisas que podem e as que não podem ser mudadas.

A indiferença paralisa a INICIATIVA para que modifiquemos as coisas que podemos.

A aceitação libera a iniciativa, aliviando-a das “cargas impossíveis”, transferindo o foco da ação para o “possível”.

A ACEITAÇÃO é um ato do LIVRE ARBÍTRIO, mas, para ser eficaz, requer a CORAGEM moral de se persistir apesar do problema imutável.

A aceitação liberta o aceitante, rompendo-lhe as cadeias da autopiedade.

Uma vez que aceitamos o que não pode ser modificado, ficamos livres emocionalmente e psicologicamente para nos empenhar em novas atividades..

Foi dito que uma mente imatura procura um mundo idealístico.

Queiramos ou não, precisamos encarar o mundo da realidade e aceitar a vida tal qual ela é, com todas as suas crueldades e inconsistências.

Talvez, em última análise, o início da SABEDORIA esteja na simples admissão de que as coisas nem sempre são como queríamos que fossem.

Então, façamos as pazes com a situação na nossa casa, olhando sempre que é fundamental cuidar de você.

Parte do texto extraído do Blog JUNAAB

