

## Rumo a um Envelhecimento Sereno



Dois grupos de Irmãs, com idades entre 41 e 50 anos e entre 51 e 60 anos, tiveram a oportunidade de participar de um programa na Casa Provincial de Patna, Índia, intitulado “Despertar Psico-Sexual”. O programa, realizado nos dias 28 a 30 de dezembro de 2023 e 6 e 7 de janeiro de 2024, teve como assessora a querida Ir. M. Roshni, uma Irmã instruída e com vasta experiência sobre o tema do envelhecimento, que nos guiou a um profundo mergulho no nosso interior.

Durante esses dias de renovação, adquirimos um conhecimento mais amplo sobre a experiência da meia-idade: sua beleza, desafios e crises. Este programa abriu nossos olhos para as realidades da vida, destacando a distinção entre a primeira metade (1–40 anos) e a segunda metade (41–60 anos) da vida. A sua valiosa contribuição nos permitiu compreender que a meia-idade é uma transição do autodesenvolvimento para a autotranscendência. Estas sessões nos desafiaram a deixar Deus tomar conta de nossas vidas, a apreciar as alegrias simples da vida, a abandonar nossos egos e a responder aos convites de Deus. Uma profunda fé nos permite aceitar o sofrimento como inevitável e a aceitar as mudanças biológicas e emocionais que vêm com a idade. Assim, esperamos envelhecer graciosamente, permitindo-nos caminhar em direção ao despertar espiritual, que nos leva a experimentar a plenitude da vida.

Consideramos este programa de renovação como um presente de Natal da Ir. Alice e sua equipe, que nos proporcionou uma preparação mais sólida para nossa vida e missão.

Irmãs M. Manju Joseph e M. Manjushree, SND