



Dilluns 9

## **PREGAcine: "Stay Positive" by Tristan Salzmann**

<https://youtu.be/OCWUqsfrXTk>

Comenta el vídeo. Què té a veure amb mi? M'he sentit alguna vegada així? Com he superat aquest moment?

**"La correcció, de moment, no sembla que porti alegria, sinó tristesa; però, més tard, els qui han passat per aquest entrenament en cullen el fruit pacífic d'una vida justa." Hebreus 12, 11**



Dimarts 10

## **Gent: La 'CARREFOUR SOLIDÀRIA' continua amb el seu acord amb la campanya moda 'RE' de Càritas**

En virtut d'aquesta col·laboració, Carrefour cedeix espai als pàrquings dels seus supermercats perquè Càritas ubiqueu allà contenidors destinats a la recollida de roba. L'empresa de distribució col·labora des de 2018 amb aquesta acció de reutilització tèxtil que té com a objectiu la creació d'ocupació social i sostenible, l'impuls de l'economia solidària i la donació de peces de roba per a aquelles persones que ho necessiten. Amb això s'afavoreix la reutilització i la gestió responsable d'aquests residus tèxtils. Per saber-ne més:

<http://caritasespanola.org/economiasolidaria/archivos/12093>

<http://www.modare.org/>

Dimecres 11

## **Mare Terra: Els fongs com a substituïts potencials del cuir**

Alguns materials derivats dels fongs tenen característiques similars a les del cuir d'animals i d'aquells produïts de forma sintètica. La seva fabricació és més barata, amigable amb el medi ambient i al final de la seva vida útil són biodegradables

El cuir és un material d'origen animal durable i flexible, tractat per processos físics i químics per augmentar la seva durabilitat. La seva producció presenta problemes per al medi ambient. El cuir està associat amb la indústria ramadera, que es relaciona, entre altres coses, amb la desforestació (per augmentar les pastures per al bestiar) i l'emissió de gasos d'efecte hivernacle (a causa del metà alliberat pel bestiar com a resultat de la digestió). El procés químic del cuir, en si mateix, no és amigable amb el medi ambient, ja que utilitza químics perillosos que generen quantitats considerables de llots residuals. Per esmenar aquestes dificultats, apareixen cuirs artificials derivats de fongs. Aquests materials són similars al cuir (visualment i al tacte) i presenten propietats mecàniques semblants. Semblen ser una alternativa més econòmica, social i ambientalment responsable per ser usada en les indústries de calçat, mobles, accessoris i equips esportius.

<https://revistabioika.org/es/econoticias/post?id=86>

## **Laudato Si' 191. Papa Francesc**

*Els esforços per a un ús sostenible dels recursos naturals no són una despesa inútil, sinó una inversió que podrà oferir altres beneficis econòmics a mitjà termini. Si no tenim estretor de mires, podem descobrir que la diversificació d'una producció més innovadora i amb menor impacte ambiental, pot ser molt rendible. Es tracta d'obrir camí a oportunitats diferents, que no impliquen pas aturar la creativitat humana i el seu somni de progrés, sinó orientar aquesta energia amb canals nous.*

## Relats: Bigotis de tigre

Una dona, Yun Ok, visita un ermità que confeccionava beuratges màgics.

- El meu marit ha estat tres anys a la guerra. Ara no em parla, ni a mi ni a ningú, i si ho fa és amb aspror. El meu menjar no li agrada. Vull que torni a ser afectuós i amable.

- Necessito ingredient: un pèl del bigoti d'un tigre viu.

De nit, sortí de casa amb un plat de salsa de carn. Anà a la muntanya, on sabia que hi vivia un tigre. Mantenint-se'n allunyada, va estendre el bol de menjar i cridà el tigre, però no vingué.

Cada nit, a poc a poc, s'hi situava més a prop. Una nit, es va apropar a pocs passos del tigre, que va fer uns quants passos cap a ella. Li parlà amb una veu suau. La nit següent, el tigre va menjar els aliments. L'endemà, ja trobà que el tigre l'esperava i es va deixar acariciar. Després de sis mesos després d'acariciar-lo, li va dir:

- Cal que tingui un pèl dels teus bigotis.

Li n'arrencà un i no es va enfadar. Yun Ok retornà a l'ermità.

- Tinc el pèl del bigoti del tigre! Ara fes el que calgui perquè el meu marit torni a ser afectuós.

L'ermità va prendre el pèl i el va deixar caure al foc.

- Què has fet?!

- Com ho has aconseguit? – preguntà l'ermità.

- Anava cada nit a la muntanya amb un bol de menjar. Al principi, m'hi vaig mantenir lluny i cada dia m'hi anava acostant i me'n guanyava la confiança. Li parlava pacientment amb veu afectuosa. Mai no li vaig parlar amb aspror. Mai no li vaig fer retrets. Finalment, ja m'esperava. Llavors, vaig poder arrancar-li el pèl el bigoti.

- Sí, -va dir l'ermità- guanyares la seva confiança i el seu amor.

- Però tu has llençat el bigoti al foc. No ha servit de res!

- No. Ara ja no fa falta el bigoti.

Yun Ok va restar en silenci. Després, retornà a casa reflexionant sobre el que havia après.

Ens preguntem: Quin és "el secret" de l'ermità? Aquest secret és aplicable a les persones del meu entorn? Com ho podem fer i amb qui hem de començar a fer aquest camí?

***Tots tenim a prop algun "tigre" que ens espera i que provoca que treballem la nostra tendresa, la nostra paciència, la nostra confiança ... Si no ens agrada el que estem rebent, hem de revisar el que estem donant. "Tot l'amor que pacientment sembrem, tard o d'hora, florirà" (Raoul Follereau).***

## Within me: Aprenc a conèixer els meus món

Aprendrem a separar i apreciar la diferència entre el nostre món intern i el nostre món extern.

En primer lloc, concentreu l'atenció en "el món exterior" que us envolta en aquest moment, per exemple, a l'aula, i mireu com és aquest espai: les seves dimensions, les formes de les coses, els colors, els objectes, els sorolls, etc. Posteriorment, ja en silenci i en una postura còmoda amb els ulls tancats, us mantindreu atents al vostre cos, a les sensacions físiques, a la respiració, és a dir, al vostre món interior:

Centreu l'atenció en les diferents parts del vostre cos, intentant prendre contacte mentalment amb cadascuna d'elles i romanent atents a les informacions que aquestes us transmeten. Exemple: sóc conscient que tinc un pessigolleig al nas, o que tinc fred al front, que sento fam, que fa olor de menjar, que tinc una rampa al braç, que tinc tensió a la mandíbula, etc. Repasseu cada part del cos i definiu-la amb una paraula o expressió. No busqueu una paraula al cap; simplement, deixeu que sorgeixi. Repreneu el contacte amb la respiració. Sentiu l'aire fresc que entra als pulmons i l'aire tebi que respireu. Estigueu encara alguns instants interioritzant-ho tot. Ara, obriu els ulls, mireu al vostre voltant i estireu-vos lentament.

