



Transformar: Objectius de desenvolupament sostenible 4: Educació de qualitat

<https://youtu.be/Axrfh2cae7E>

L'educació és la clau per poder assolir molts Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Quan les persones poden accedir a una educació de qualitat, poden escapar del cicle de la pobresa. Per tant, poden les persones, mitjançant l'educació, aconseguir millors llocs de treball i gaudir d'una vida millor? Sí, l'educació redueix la desigualtat. També dona poder a les persones de tot el món perquè portin una vida més saludable i sostenible. L'educació és també fonamental per fomentar la tolerància entre les persones, i contribueix a crear societats més pacífiques.

Per tant, és important aprendre a llegir, escriure i calcular per poder tenir èxit en el teu camí de vida.

Dilluns 18



Dimarts 19

Explicar: El cargol impacient

Un cargol que, carregat amb la seva "casa", es planyia de no tenir l'agilitat dels seus companys, allucinava observant, sota el pes de la seva closca, una papallona presumida que gallejava de branca en branca.

S'adonà que se li apropava un escarabat per darrere. Aquest el convidà a compartir el viatge. El cargol va enlairar el cap de tan content que estava però, de seguida, llagrimós, l'hagué d'abaixar, ja que no podia mantenir el ritme de les potes del seu atlètic company.

El sol s'enfosquí i la pluja amarà d'aigua els arbres, el camí, el paisatge... La papallona ja no podia alçar el vol i acudí al cargol perquè li deixés recolzar les seves potes tan fràgils damunt de la closca. El cargol, que es movia a plaer en aquell nou paisatge plujós, acceptà complagut d'acollir la papallona i donar-li seguretat.

El cargol, amb la seva companya papallona, reconegué l'escarabat demanant auxili. El cargol demanà a la papallona que l'anés guiant des de dalt per fer una maniobra delicada: apropar-s'hi amb la closca, fer-li una empenta per aconseguir bolcar-lo i que amb les potes toqués a terra.

L'operació es va fer amb èxit i l'escarabat, en agraïment, proposà al cargol i a la papallona de compartir fraternalment el seu futur, tot acollint i valorant generosament les seves contrastades aptituds per damunt de les seves diverses i evidents limitacions.

Què descobreix el cargol? Explica situacions en las que et costa tenir paciència.

Jesus, ajuda'm a no precipitar-me, a pensar i a actuar quan ho vegi clar. Així em serà més fàcil no equivocar-me. Tu vas ser un home tranquil, sempre vas actuar amb serenitat, amb calma, sense precipitar-te. Jo també vull ser així, ajuda'm.

Respirar: Tensar i destensar

De vegades ens sentim nerviosos i tensos. Segur que ens vindrà bé fer un petit exercici de relaxació. M'acompanyes?

Amb la planta dels peus ben recolzada a terra, l'esquena recta i els braços caiguts, afliuixem tots els músculs del nostre cos: les cames, l'abdomen, les espatlles els braços, les mans, el coll i la cara. Respirarem suaument. Arronsem els dits dels peus i tibem els músculs de les cames i la panxa. Prenem aire, comptem fins a tres i expulsem l'aire mentre afliuixem tots els músculs. Ara, tanquem els punys i tibem els músculs dels braços, les espatlles i el coll. Inspirem, comptem fins a tres i expulsem l'aire mentre relaxem tot el cos. Ara, premem les mandíbules, els llavis i les galtes i tanquem els ulls amb força. Inspirem, comptem fins a tres i expulsem l'aire mentre relaxem la cara. Per acabar, ens assegurem de tenir la planta dels peus ben recolzada a terra, l'esquena recta i tots els músculs del nostre cos ben afliuixats: les cames, l'abdomen, les espatlles, els braços, les mans, el coll i la cara. Ara, respirem suaument mentre ens fixem en el nostre cos, i sentim que estem tranquils i relaxats.

Mirar: Head up

<https://youtu.be/dWDIoW7f6js>

Dues cabres, una adulta i una petita, troten al llarg del cim d'una muntanya. La cabra petita no sap ben bé com caminar, de manera que va saltant cap endavant, colpejant així a el pare. Aquest, resulta que té por a les altures, mentre que la cabra petita salta l'esclletxa de de la muntanya amb facilitat. En poc temps, la cabra pare se les arregla per superar la por a les altures imitant la cabra petita, i les dues salten juntes i felices. Aquest conte amable i càlid és una forma efectiva de considerar temes com la cooperació i la celebració de la diversitat. Tots tenim habilitats diferents, però a través de la cohesió i la solidaritat és possible convertir les nostres debilitats en fortaleses per al benefici mutu.

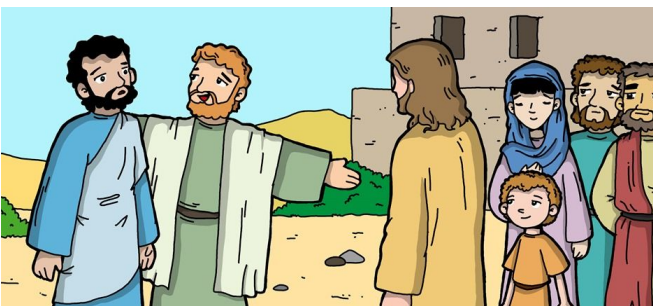
Dijous 21



Divendres 22

Ser: Seguir a Jesús

Saps com es va formar el grup dels seguidors de Jesús? Tot va començar amb la valentia i honradesa de Joan Baptista. El mateix Joan va parlar tan bé de Jesús que els seus propis amics van marxar amb Jesús i es van quedar amb Ell. I aquests, al seu torn, van parlar a altres ... i així va arribar en Pere (més tard serà el primer Papa!). (De l'evangeli de Joan 1,35-42)



Senyor, jo et segueixo, perquè sé que ets la veritat, la llum que sempre brillarà sobre la foscor. Sé que estàs en el meu cor i he d'aprendre, vull estar amb tu en tot moment, reposar a les teves mans, escoltar-te, seguir els teus passos.

