



Dilluns 3

Respirar: Aturar l'aire

En el dia d'avui practicarem una forma de respirar que consisteix en aturar dos segons la respiració entre inspiració i l'expiració; es tracta de fer una pausa al mig d'agafar i expulsar l'aire. Per a això ens col·locarem asseguts, amb l'esquena recta, i començarem a inspirar profundament fins arribar a un moment en què mantindrem l'aire al nostre cos quiet. El mantindrem així uns segons (aprox. 2 o 3) i tot seguit, l'expulsarem lentament cap a l'exterior. Repetirem la dinàmica diverses vegades de manera que siguem conscients de la nostra respiració i de les pauses que fem en ella.

J. Manzanos



Dimarts 4

Mirar: The Counting Sheep

<https://youtu.be/0uz0QfTITVI>

The counting sheep és un divertit curt que ens mostra com l'engany mai hauria de ser una via per aconseguir els nostres objectius.

Aquesta història té com a protagonistes a les ovelles que comptem quan no podem dormir. No obstant això, l'ovella número 100 no és precisament molt pacient, es desespera, doncs pensa que el seu torn per saltar la tanca no arribarà mai.

Una de les lliçons més interessants d'aquest curt és que, sovint, perdem la paciència. Volem tot immediatament. Ens oblidem que les coses que veritablement valen la pena demanen esforç i temps; oblidem que cada cosa té el seu moment i lloc, i que forçar les situacions sol ser contraproduent. A vegades la vida no ens diu "no", sinó "espera".

Visqueu amb tota humilitat i dolcesa, amb paciència, suportant-vos amb amor els uns als altres.

Efesis 4, 2



Ser: Pacient

T'imagines que cada vegada que t'enfades perquè vols fer les coses en el moment, tires a terra el que tens a la mà, et baralles amb el teu germà/a, crides o fas una rebequeria? El contrari a enfadar-se és ser pacient. I, què és la paciència?

A la Bíblia trobem aquestes paraules: La paciència calma l'enuig; les paraules suaus trenquen la resistència. Proverbis 25,15

Tenim dues pistes claus: calmar-se i parlar suaument. Si hi afegim la paraula esperar, podem entendre el que significa.

Pots posar exemples de paciència i impaciència que passen habitualment a la classe?

Dona'ns, Senyor, paciència amb els nostres companys, que tan sovint són mestres en tenir paciència amb nosaltres.

Dona'ns, Senyor, paciència amb nosaltres mateixos, amb les nostres limitacions, amb les nostres debilitats, amb els nostres defectes.

Explicar: El mandarí impacient

En un lloc de la Xina, un mandarí va rebre la notícia que aviat seria nomenat magistrat. Estava molt content i impacient per estrenar el càrrec.

Llavors, un amic seu, un home gran i molt savi, va anar a fer-li una visita.

–Recorda bé aquest consell –va dir. No perdís mai la paciència. Perquè si ets capaç de ser pacient amb tots en el teu nou lloc, tots t'apreciaran.

–Sí, sí, ho faré –va respondre feliç el mandarí.

Però cada dia, el seu amic anava a casa seva per donar-li el mateix consell. Un dia i un altre i així fins a cinc vegades. Llavors, el mandarí es va cansar i va dir enfadat:

–Et creus que sóc tonto? Ja t'he escoltat! És la cinquena vegada que m'ho repeteixes!

I l'amic, serè, el va mirar i li va dir:

–Veus com no és gens fàcil ser pacient? Ja t'ho vaig advertir.

Per comprovar si el mandarí era realment pacient, el seu amic el va voler posar a prova. Per això anava cada dia amb el mateix consell, per comprovar fins a quin punt ho compliria. Així, va aconseguir que ell mateix s'adonés que ser pacient no era tan fàcil com ell pensava.



El treball dóna dignitat i hem de resar perquè no falti la feina a cap família.

Papa Francesc

Transformar: ODS 8: Treball decent i creixement econòmic

https://youtu.be/ho_3RKQGnpI

Aquest objectiu pretén aconseguir que totes les persones tinguin una feina i que millori l'economia de tots els països. Al vídeo se'ns donen pistes de com nens i nenes podem ajudar a que el pla ODS es faci realitat.

