



Dilluns 26

## Ser: Donar a Déu el que és de Déu

Un dia els fariseus van posar a prova Jesús per denunciar-lo i li van preguntar: És lícit pagar el tribut al Cèsar? Així el denunciarien digués el que digués. Però Jesús els va demanar una moneda i els va preguntar: -De qui aquesta cara que hi ha en la moneda? -Del Cèsar, li van respondre, i va afegir Jesús: -Doncs doneu en Cèsar el que és del Cèsar a Déu el que és de Déu.

Els va voler dir que a Déu li hem de donar els nostres dons i al Cèsar o al poder tot el que és terrenal. Adap. Mateu 22, 15-21



*Gràcies, Senyor, per ajudar-me a saber el que vull en la vida. Fes-me una moneda teva on estigui gravada l'alegria que tu em dones i per saber que sóc fill teu. I que amb la meva Fe ajudi a crear un món millor.*

## Transformar: Objectius de desenvolupament sostenible 1: Fi de la pobresa

<https://youtu.be/PQveU35dxIE>

Què saps tu sobre la pobresa? T'has adonat alguna vegada que al teu poble o ciutat hi ha persones que viuen en situació de pobresa? Què puc fer jo?

Aquí tens algunes idees que pots portar a terme:

- Diques als teus pares que comprin productes de comerç just.
- Omple una caixa amb aliments i dónala a un banc d'aliments.
- Si pots, dóna alguna cosa als captaires que vegis al carrer. Una poma, una ampolla d'aigua, una moneda o fins i tot un somriure és millor que no donar res.

*El camí és llarg i difícil, però amb tu tot és possible.*

*Estem convençuts que tot i les dificultats, podem canviar les situacions d'injustícia i pobresa, fent possible que les persones puguin recuperar la seva dignitat, especialment les dones i els nens, perquè visquin de manera més humana. Un món més just és possible i et demanem que caminis al nostre costat per aconseguir-ho.*

Dimarts 27

1 FI DE LA POBRESA



**2,6 Millones de niños y niñas**

viven en riesgo de pobreza y/o exclusión social (31,3%, 2017)

## Explicar: Les coses simples de la vida

Una vegada, un pare d'una família rica va portar el seu fill a un viatge pel camp amb el ferm propòsit que el seu fill veiés com de pobres eren les gents del camp. Van estar per espai d'un dia i una nit completa en una granja d'una família camperola molt humil. Al finalitzar el viatge i de tornada a casa, el pare li pregunta al seu fill:

- Què t'ha semblat el viatge?
- Molt bonic, papa.
- Has vist com pot ser tan pobre la gent? Què has après?
- He vist que nosaltres tenim un gos a casa, ells tenen quatre. Nosaltres tenim una piscina que arriba d'una paret a la meitat del jardí, ells tenen un riu que no té fi. Nosaltres tenim uns llums molt cares al pati, ells tenen estrelles. El nostre pati arriba fins a la paret de la casa del veí, ells tenen tot l'horitzó de pati. Ells tenen temps per conversar i estar en família; tu i la mare heu de treballar tot el temps i gairebé mai us veig.

En acabar el relat, el pare es va quedar mut... i el seu fill va afegir:

- Gràcies, papa, per ensenyar-me com de rics podem arribar a ser!

*En aquest conte, un fill dona una gran lliçó al seu pare. És clar que els diners no donen la felicitat. La riquesa de la gent del camp es troba en el seu interior, en el seu cor. El nen s'adona que un riu o un horitzó no es poden aconseguir amb diners. I en aquest moment, el nen ric passa a sentir-se pobre.*

**La pobresa no la va fer Déu, la fem tu i jo quan no compartim el que tenim. Mare Teresa de Calcuta**

## Respirar: Oxigen+ (Amb la mascareta posada)

Avui farem un exercici que ens ajudarà a centrar-nos en la respiració i a augmentar el nivell d'oxigen del nostre cos, especialment del cervell. El fet de practicar repetidament també ens ajudarà a augmentar la nostra capacitat de concentració. Recorda que no has de forçar la respiració. Tal com estàs, assegut a la cadira, posa l'esquena ben recta. Les cames han d'estar sense creuar, i els peus, ben recolzats a terra. Situa les mans sobre les cuixes. Tanca els ulls i concentra't en la respiració. Centra't sense que res et distregui. Si et ve al cap algun pensament, accepta-ho i deixa'l passa ... i quan puguis, torna a centrar-te en la respiració.

Comença buidant i expulsant tot l'aire que tinguis. Quan l'hagis tret tot, comença a inspirar pel nas de forma lenta i profunda fins que notis que la panxa s'infla. Manté l'aire dos segons i després expulsa'l, també lentament. Quan l'hagis tret tot, queda't dos segons sense agafar aire de nou. Torna a inspirar de manera lenta i profunda comptant fins a cinc. Ara, a poc a poc, ja al teu ritme, pots anar obrint els ulls.



## Mirar: Acoloreix el teu món amb bondat

<https://youtu.be/rwelE8yyYoU>

Una senzilla història amb senzilles il·lustracions que ens mostren que nosaltres podem ser el canvi que volem veure al món. Amb ella, els nens i nenes comprendran que les petites coses de cada dia poden crear grans reaccions i omplir de color i felicitat la nostra vida.

