

Dilluns 9

## Mirar: The Grocery Store Racketeer - Minuscule

<https://youtu.be/UrK7l4am6M8>

Una petita aranya ha trobat el lloc perfecte per buscar menjar, una botiga de queviures! Desafortunadament, ella no és l'única que ha trobat aquest lloc.

Què li passa a la petita aranya?  
Observa com reacciona davant l'aranya que li treu el menjar. No es baralla, no discuteix ....  
T'ha passat alguna vegada alguna cosa semblant?  
i Tu? Com reaccionaries ?



Dimarts 10



**Senyor, ajudeu-me a tenir un cor alerta i vigilant, per fer sempre el bé a les persones que vull. No deixis que la meva flama encesa per a tu s'apagui.**

## Ser: Estar sempre preparats

Jesús ens diu que hem d'estar sempre preparats, perquè Ell pot venir en qualsevol moment. Ens diu que estiguem atents, que no ens passi com a unes noies que esperaven al nuvi per entrar a la festa de noces: Unes eren prudentes i portaven oli per les seves torxes. Altres eren imprudents i no van portar. Què va passar? Doncs que a les imprudents, se'ls van apagar les seves llums i no van poder entrar amb el nuvi. Així que sempre hem d'estar atents a l'arribada de Jesús al nostre cor. Ell alimenta la nostra llum i fa que brilli per als altres. (Referit a Mateo 25,1-13)

Dimecres 11

## Transformar: Objectius de desenvolupament sostenible 2: Fam zero

[https://youtu.be/W\\_NUWV7qgko](https://youtu.be/W_NUWV7qgko)

Hola! Saps que el menjar del teu plat amaga tota una història relacionada amb els Objectius de desenvolupament sostenible i sobre com pots contribuir a aconseguir-los? Potser això et soni estrany, però el menjar pot ensenyar coses que no s'aprenen a l'escola. És a dir, t'has parat mai a pensar en qui prepara els aliments que consumeixes? No em refereixo a tu, el teu pare, la teva mare ni a el cuiner de l'escola, sinó a el procés previ. De qui són les mans que conreen, processen i envasen els aliments? Què saps sobre aquestes persones i els seus drets? I què em dius de el trajecte que recorre el menjar per arribar fins a tu? Potser et sembli increïble, però probablement el menjar recorre més quilòmetres per arribar al teu plat que tu en tot un any. I pensar que en alguns països una part d'aquest menjar acaba sent llançada a les escombraries!

*Et proposem que et converteixis en investigador i decideixis a quin plat dels que menges vols interrogar. Hauràs dur a terme una investigació i veuràs tot el que aprens d'ell seguint les preguntes que hem fet.*

## Explicar: El cant del grill

Hi havia una vegada un indi que vivia en una reserva, on treballava i estudiava.

Un dia va decidir visitar a un amic blanc, que habitava en una gran ciutat i a qui apreciava molt. Tot era nou i desconcertant per l'indi. Belles avingudes plenes de cotxes, de sorolls, edificis alts, una multitud de gent amb presses.

Anaven els dos passejant pel carrer quan, de sobte, l'indi va tirar de la màniga del seu amic i va dir:

-Atura't un moment!! Sents? Escolto el cant d'un grill!!

-Que sents un grill? -va dir estranyat l'home blanc. Va parar l'orella, va sacsejar el cap i va dir:

-Jo l'únic que sento és el soroll del trànsit. Em sembla que estàs en un error, amic ... aquí no hi ha grills ... i si hi fossin, seria impossible escoltar-los enmig d'aquest estrèpit.

Però l'indi va avançar unes passes, es va parar davant d'una paret on hi havia una vinya silvestre ... i ...

Allà hi havia el grill !!!

-Està clar que només tu podies sentir el grill. Tu ets indi i tens més desenvolupat el sentit de l'oïda que els blancs.

-No estic d'acord amb això -va dir l'indi-. I t'ho vaig a demostrar.

Va ficar la mà a la butxaca, va treure una moneda i la va deixar caure sobre la vorera. A l'escoltar el dring del xoc de la moneda amb l'asfalt, totes les persones en diversos metres a la rodona es van girar mirant a tots costats. L'indi va recollir la moneda i va dir:

- La nostre oïda no és millor que la vostra. Simplement, cada un sent bé únicament allò al que li dóna importància.

***"La fe ve, doncs, de sentir el missatge, i el missatge és l'anunci de la paraula de Crist". Romans 10:17***



## Respirar: 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 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.

