

Dilluns 23

Within me: Créixer

Tanca suaument els ulls i fes un parell de respiracions profundes, relaxant el cos i la ment. Et convido a connectar amb el teu desig de ser feliç, que tots tenim, i que prové de sentir-te bé en el teu interior. En calma, en equilibri. Prové d'aquesta sensació que no has de demostrar res a ningú perquè no has de convèncer, sinó que simplement t'has de reconèixer a tu mateix en la teva plenitud. Acceptar-te. Tractar-te amb respecte. Tractar-te amb amabilitat. Respira sentint que t'ofereixes la mà, que t'acullis com ho faria un bon amic, que a cada respiració t'acceptes tal com ets. Que en cada respiració sents que t'abrades.

Ara pensa en tres qualitats teves, tres fortaleses. Reconèixer-te suposa veure el que hi ha, suposa sentir tot el teu potencial. Busca-les. Quan les tinguis, respira al costat d'elles, com si les inshalessis, les fessis grans dins teu. Simplement, deixa que prenguin el seu espai dins teu. Torna a la teva respiració un cop i un altre, al costat d'elles. Respira sentint com creixen dins teu, com si fossin un arbre fent arrels, inspire i baixen fins als teus peus. Sent-les fortament arrelades, sent-les sobre la terra ferma que ens sosté i observa també com creixen cap amunt des del teu cor, des d'on surten grans branques, fulles i flors. Sent com creixes i et connectes amb elles. No estàs sola, no estàs sol. Estàs al costat de tot el teu ésser, florint. Esbossa un somriure per sentir que avui, voler-te és així de gran. Per sentir que sempre podràs tancar els ulls i connectar-te a la teva respiració i observar com el teu arbre de qualitats creix dins teu.

Dimarts 24



PREGAcine: Destiny <https://youtu.be/D83KQVWQD6w>

La història planteja un ampli repertori d'impossibles, és cert, però podem entendre'ls com metàfores que promouen canvis en diferents aspectes vitals.

El desenllaç és un clar exemple. El fet de deixar de mirar el rellotge i agafar aire per apreciar el dia permet al personatge posar fi al "controlar per viure" i dóna pas al "viure per poder controlar". Així mateix, el curt mostra en diferents ocasions la possibilitat "d'aturar el temps". Amb aquest missatge, els autors ens conviden a fer un STOP per reflexionar, és a dir, deixar un espai per pensar en lloc d'afrontar el dia amb el pilot automàtic.

Relats: Les dues cares de la moneda

Dimecres 25

Fa molt temps, un ancià general es va dirigir a defensar el seu poble amb el seu petit exèrcit davant d'un invasor molt més nombrós. Els seus soldats estaven desmoralitzats. A prop del lloc de la batalla, hi havia un temple de què es deia que tenia la capacitat de vaticinar el futur i concedir favors: les persones hi anaven per pregar i meditar. Quan se sortia del santuari, era costum llançar una moneda a l'aire; si sortia cara, es complien els favors que s'havien demanat. L'ancià general va entrar al temple i va pregar l'ajuda de Déu perquè fos favorable al seu exèrcit tot i ser menys nombrós. Al sortir del temple, va llançar la moneda davant dels seus soldats i va sortir cara. Els seus guerrers, encoratjats, es van dirigir ràpidament a la batalla i, contra tot pronòstic, la van guanyar.

Quan la lluita es va acabar, un lloctinent de l'ancià general li va dir: "Estem en mans de destí, no podem fer res contra allò que decideix Déu". El general li va contestar: "Quanta raó tens, amic meu", i li va ensenyar la moneda: tenia dues cares.

La resiliència és caminar per la vida amb una moneda de dues cares i, sovint, el destí està a les nostres mans. Cal creure que el nostre futur no és un regal i que és una cosa que ha de construir-se. Encara que alguns diran que la mà de Déu està present en totes les accions de l'ésser humà, aquest té la capacitat de ser guionista i protagonista de les seves pròpies històries.

"Jo, el Senyor, penetro els cors i examino l'interior dels homes, per pagar a cada un segons la seva conducta, segons el fruit de les seves obres." Jeremies 17,10

Dijous 26



SETMANA EUROPEA
DE LA PREVENCIÓ DE RESIDUS
21 - 29 NOVEMBRE 2020

Mare Terra: Setmana Europea de la Prevenció de Residus

Entre els dies 21 i 29 de novembre se celebra un any més la Setmana Europea de la Prevenció de Residus. L'objectiu és organitzar durant una mateixa setmana i arreu d'Europa, accions de sensibilització sobre la prevenció de residus.

Una Setmana Europea per:

- Donar a conèixer estratègies de reducció de residus i la política de la Unió Europea i dels seus Estats membres en aquesta matèria.
- Fomentar accions sostenibles per reduir els residus arreu d'Europa.
- Fer públic les tasques dutes a terme pels diversos actors mitjançant exemples concrets de reducció de residus.
- Fer canviar el comportament quotidià dels europeus (consum, producció).

Laudato Si' 21:

Cal considerar també la contaminació produïda pels residus, incloent-hi les deixalles perilloses presents en distints ambients. Es produeixen centenars de milions de tones de residus per any, molts d'ells no biodegradables: residus domèstics i comercials, residus de demolició, residus clínics, electrònics i industrials, residus altament tòxics i radioactius. La terra, la nostra casa, sembla convertir-se cada vegada més en un immens dipòsit de porqueria. En molts llocs del planeta, els ancians enyoren els paisatges d'altres temps, que ara es veuen inundats d'escombraries. Tant els residus industrials com els productes químics utilitzats en les ciutats i en el camp, poden produir un efecte de bioacumulació en els organismes dels pobladors de zones properes, que s'esdevé fins i tot quan el nivell de presència d'un element tòxic en un lloc sigui baix. Moltes vegades es prenen mesures només quan s'han produït efectes irreversibles per a la salut de les persones.

Divendres 27

Gent: Els mestres

El 27 de novembre, festivitat de Sant Josep de Calasanz, se celebra a Espanya el Dia del Mestre, jornada dedicada als docents.

<https://youtu.be/6E4ct5odPKs>

Avui calen mestres capaços d'encendre en els seus alumnes, ja siguin nens, nois o grans, l'espurna que desperta la curiositat, element essencial que condueix fins al saber, que manté la mirada atenta i les orelles ben obertes.

Homes i dones que, amb el seu coneixement i les seves paraules d'entusiasme, despertin els sentits, condueixin als seus alumnes cap a llocs sorprenents, de vegades emocionants, alguns merament pràctics i altres gairebé, gairebé, pertanyents a la ficció.

Avui calen mestres que sàpiguen valorar, en la seva justa mesura, l'èxit i l'esforç sense encoratjar la competència ni fomentar la rivalitat. Que ensenyin que la major satisfacció davant l'èxit queda en un mateix, gaudint en silenci de la vàlua d'un mateix i de portar endavant un repte. Que davant els passos dels que queden endarrerits, siguin capaços d'estendre la seva mà per tirar endavant, sense provocar un sentiment de fracàs.

Avui es necessita el carisma d'una persona que se t'acosti sabent qui ets, somiant què pots ser i provocant que treguis el millor de tu mateix. Desafiant-te a caminar.

Lourdes Mateo. @pastoralsj

