

Dilluns 1

Respirar: Tres minuts

<https://youtu.be/5oUzbHhangA>

És una pausa per a la nostra activitat. Aquesta meditació és un descans per ajudar-te a prendre més consciència del que estàs fent i de com et sents. És una pràctica creativa per interrompre qualsevol tendència a operar des del "pilot automàtic".

T'ajudarà a veure amb més perspectiva, més calma, connexió, integració i sentit de propòsit en les teves activitats al llarg del dia.

Dimarts 2

Mirar: La boîte (la caixa)

<https://youtu.be/JcNBUIJOpLg>

Compartim aquest curt animat que ens parla d'aquest sentiment de proximitat amb l'altre, quan som capaços d'imaginar els seus sentiments, les seves pors, les seves alegries.

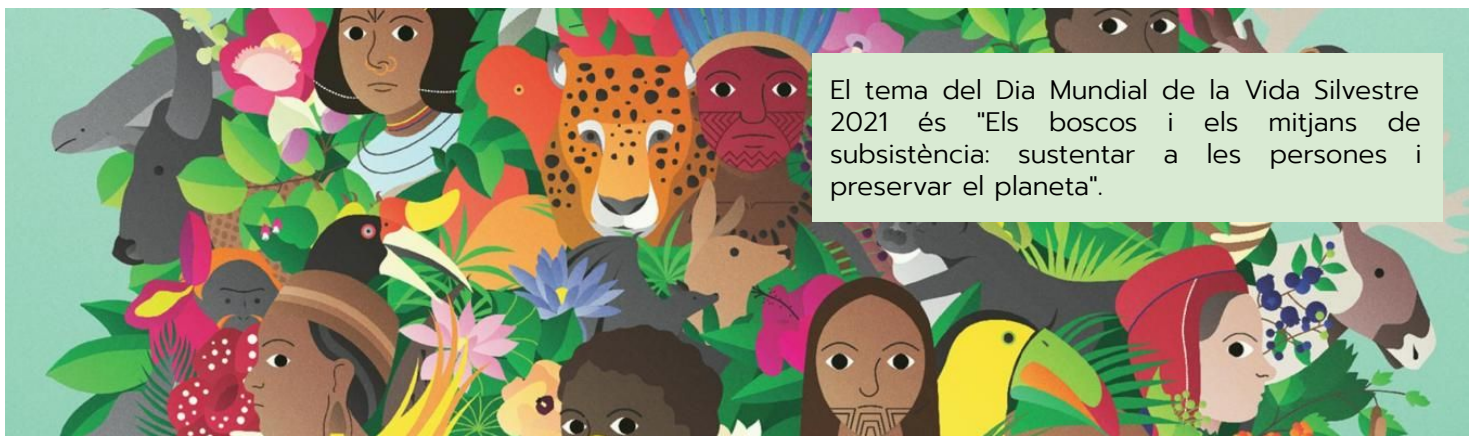
Quan pensem primer
en els altres...
Quan ens preocupem
pels altres...
Quan acudim en ajuda
de qui ens necessita...
Quan ens recordem
de qui tenim apartat ...
quan compartim
els béns que tenim...
quan acompanyem
als que pateixen...
Quan donem el nostre temps
per a benefici d'altres...
Quan col·laborem per millorar
la situació dels que menys tenen...
Així és com vivim
a la manera de Jesús.

Dimecres 3

Transformar: Dia Mundial de la Vida Silvestre

<https://youtu.be/4OzImSm1rqE>

El Dia Mundial de la Vida Silvestre ens brinda l'ocasió de celebrar la bellesa i la varietat de la flora i la fauna salvatges, així com de crear consciència sobre la multitud de beneficis que la conservació d'aquestes formes de vida té per a la humanitat. La celebració d'aquest dia també ens recorda la necessitat urgent de combatre els delictes contra el medi ambient i la disminució d'espècies causada per l'activitat humana, dues coses que comporten conseqüències negatives de gran abast en l'àmbit econòmic, mediambiental i social.



El tema del Dia Mundial de la Vida Silvestre 2021 és "Els boscos i els mitjans de subsistència: sustentar a les persones i preservar el planeta".

Ser: Compassiu

Una de les paràboles de Jesús ens parla d'un ric que celebrava cada dia esplèndides festes i d'un pobre, anomenat Llàtzer, que, tirat al costat del seu portal, s'alimentava de les molles que queien de la taula del ric. El final de la història no és feliç per al ric... És una bona advertència! (Ref Lluc 16,19-31)

Caminem distrets amb massa coses que ens impedeixen mirar al cor dels altres. La nostra societat ens diu constantment que hem de viure bé, passant-ho bé i sense preocupacions. Viure per un mateix, sense ocupar-se dels altres. Jesús ens diu el contrari. La nostra felicitat dependrà del que escollim.

Dijous 4



Divendres 5

Explicar: El preu més alt

L'amo de la joieria estava darrere el taulell mirant distretament el carrer. La porta es va obrir i va entrar a la botiga una nena que es va acostar i va enganxar la seva cara contra el vidre de la vitrina on hi havia exposades diverses joies i collarets. Els seus ulls van brillar en veure un determinat objecte.

-Em pot ensenyar el collaret blau, si us plau?, li va preguntar al joier.

-El collaret de turqueses?, va dir aquest.

-Sí, senyor, aquest mateix. És per a la meva germana. Em podria fer un paquet ben bonic?

-Quant diners tens, nena?, li va preguntar l'home.

Sense dubtar-ho, ella va treure de la butxaca de la seva roba un mocador tot lligadet i va anar desfent els nusos. Va col·locar les monedes sobre del taulell i va dir feliç:

-Oi que n'hi ha prou? Són tots els meus estalvis. Vull fer un regal molt especial a la meva germana perquè des que la meva mare va morir, ella té cura de mi i dels meus germans i mai es queixa. Aquest collaret té el color dels seus ulls.

El joier va agafar el collaret delicadament, el va posar en una capseta i el va embolicar amb gust fent un bonic llaç per acabar el paquet.

-Té nena. Porta-ho amb cura i que la teva germana sigui molt feliç.

La nena es va anar contenta, saltant carrer avall. Encara no havia acabat el dia quan una bonica joveneta de cabells arrissats i uns bonics ulls blaus va entrar a la botiga. Va col·locar sobre el taulell la caixa amb el collaret de turqueses i va preguntar:

-Aquest collaret s'ha comprat aquí?

-Sí, senyoreta.

-Em pot dir quant ha costat?

-Ah, senyoreta, va contestar el joier, el preu de qualsevol producte de la meva botiga és un tema confidencial entre venedor i client.

-Però, senyor, va continuar la jove, la meva germana no tenia diners per comprar aquest collaret... Perquè aquest collaret té molt valor, oi?

L'home va agafar l'estoig i el va embolicar de nou, amb molt de compte, i li va tornar a la jove:

-Senyoreta, va dir, la seva germaneta ha pagat pel collaret el preu més alt que qualsevol persona pot pagar: ha donat tot el que tenia.

El silenci va omplir la petita botiga i dues llàgrimes van rodolar per la cara emocionada de la noia, alhora que un somriure va il·luminar la seva cara. Donant les gràcies, les seves mans van prendre el paquet amb el collaret pel qual la seva germana havia donat tot el que tenia.

Senyor, fes que estigui atent a les persones que pateixen al meu voltant i que pugui ajudar amb paraules amables i amb la meva companyia.

