


ESO Cicle Superior EP  19-20 Gener '09	DEPARTAMENT DE PASTORAL	 Col·legi Sant Gabriel Barcelona
	REFLEXIÓ SETMANA 17 CURS 2008/09	

### (Dilluns)

A moltes persones, les preocupacions els hi treu la son. Donen voltes al llit, desperts, preguntant-se si van prendre una bona decisió aquell dia, si es van equivocar o no, quina opció prendran demà...

Una vegada, una dona va decidir què, com tenia molts problemes a diari, dedicaria només un dia a la setmana per preocupar-se pels temes que li causaven angoixa. Així, si li passava alguna cosa, ho escrivia en un paper i ho guardava en una capseta que havia destinat als "temes conflictius". Així, va batejar el dia "dimecres de preocupació", i cada setmana, seia còmodament i llegia els temes preocupants de la setmana. Per a la seva sorpresa, moltes coses de les que li perturbaven ja estaven resoltes d'una manera o una altra.

Així, va aprendre que poques vegades hi ha una raó justificable per a preocupar-se tant com per perdre la son. I va superar el seu insomni!

Sovint, hi ha coses que es resolen soles, i acostumen a donar innecessàriament voltes i voltes sobre el motiu de la nostra angoixa. Intenta relativitzar les preocupacions. Guanyaràs en salut mental.

#### **PREGÀRIA:** Acció de gràcies

Gràcies, Senyor,  
Tu ets un Pare fidel i amorós  
que ens estima i vetlla per nosaltres.  
Ens has fet lliures  
i amb capacitat per a estimar.  
Ens vas enviar el teu Fill predilecte  
per tal d'apropar-te més a nosaltres  
i desvetllar-nos qui ets.  
Gràcies Jesús, perquè ens mostres  
el nostre Pare del cel. Amén.

### (Dimarts)

Si els petons fossin aigua,  
et donaria un mar.  
Si les abraçades fossin fulles,  
et donaria un arbre.  
Si la vida fos un planeta,  
et donaria una galaxia.  
Si l'amistat fos la vida, et donaria la meva.

Aquesta és la setmana dels millors amics del món. Avui, abraça a tots aquells que consideris els teus amics.

No podem ser elements passius de l'amistat. Hem de convertir-nos en veritables amics dels altres, primer mostrant-nos com a models de conducta, i després i amb i la confiança, aconsellant degudament quan qui ens considera amics ens ho demana. Si flueix la confiança, l'amic ens escoltarà amb respecte i ens ho agrairà.

#### **PREGÀRIA:**

Ajuda'ns, Senyor, a ser com un nen petitó.  
Un nen és confiat, seu a la faldilla de la seva mare, es deixa estimar i estima.  
Així ens vols Tu, Pare del cel, confiats i amorosos envers Tu i els altres.



## (Dimecres)

Aquí tens 5 lliçons per a aprovar a la vida.

- Déu no és l'últim recurs quan tot va malament, és el primer perquè tot funcioni bé a la teva vida.
- Déu t'ha regalat el teu cos. Tant si t'agrada com si l'odies, és per a tota la vida, així que no et barallis més amb ell. És millor que aprenguis a estimar-lo i a conviure amb ell.
- Tant si t'agrada com si no, cada dia aprendràs coses noves. De tu depèn si extreus alguna cosa positiva d'aquestes experiències que vius (sovint negatives).
- Creixement és un procés que implica errors, equivocar-se. Tots aquells que han aconseguit les seves metes ens podran explicar també quantes vegades van fracassar i ho van tornar a intentar fins a tenir èxit.
- Viure amb ressentiments, odi i amargura és un lastre, un pes que ens impedeix alçar-nos del terra i volar ben alt.

### **PREGÀRIA:**

Maria, noia del poble  
que vas obrir el teu cor a Déu:  
la teva entrega va infantar un nen  
que ha nascut enmig nostre.  
T'estimem i volem que ens acompanyis  
en el camí de la nostra vida.

## (Dijous)

Practica la reflexió, escolta la veu interior, i trobaràs la pau.

Hi ha uns valors que són universals, són els Drets Humans. Homes i dones al llarg de la història s'han esforçat per aconseguir que es respectin a tot el món. Tu també pots contribuir a fer-los possible.

La solidaritat ens agermana, però la igualtat ens dona a tots les mateixes possibilitats. Davant la injustícia, sigues radical i reclama justícia.

El món canvia gràcies als insubmissos, els que no es conformen ni es deixen portar. Vivim en un món violent, però tu, practica la no-violència.

Els exèrcits no et defensen, la no-violència sí que et defensarà. La guerra l'han inventat els homes. Cal abolir-la.

Les armes ja estan inventades, no es poden desinventar, però sí ens podem desarmar.

Els estats practiquen el secret, oculten informació. Tu reclama transparència. Els estats fan la guerra.

Tu practica la dialèctica. No hi ha enemics, el teu país no és millor que un altre.

Tots som diferents. Altres parlen de pau.

TU PRACTICA-LA!

Adaptat del Full Parroquial (gener de 2009)

### **PREGÀRIA:**

Jesús, dóna'ns fe perquè  
la nostra confiança en Déu sigui infinita.  
Mes enllà de les aparences,  
farem front als riscos i dificultats  
que trobarem en el camí.  
Sort que has enfortit el nostre cor amb la  
teva Paraula. Gràcies, Senyor!  
Amén.

## (Divendres)

Imagina que la vida és com un joc on tu et trobes fent malabars amb cinc boles. Cadascuna és d'un àmbit: treball, salut, família, amics, esperit. La del treball és de plàstic, si cau no es trenca, però les altres són de cristall. Si cauen es faran malbé segur, es veuran danyades i mai no recuperaran la seva forma original. Has de tenir molta cura amb aquestes quatre últimes.

Segons això, has de mantenir un equilibri a la teva vida. Com?

No et comparis amb ningú, aconseguiràs menysprear-te i tots tenim qualitats positives que un altre admira en nosaltres.

No posis les teves metes basant-te en allò important per a l'altre gent. Decideix tu les teves prioritats.

No visquis en el passat o amb vistes al futur, deixant que la vida et rellisqui de les mans.

No passis per la vida tan ràpid que oblidis d'on vénis, i no sàpigues on vas. La vida no és una cursa, és una llarga jornada que cal assaborir amb detall i fruïció.

### **PREGÀRIA:**

Preguem per totes les víctimes innocents de la guerra, que els estats arribin a acords i regni la pau.