


ESO Cicle Superior EP	DEPARTAMENT DE PASTORAL	 BARCELONA
	REFLEXIÓ SETMANAL 28 CURS 2009-2010	

(Dilluns)

A vegades hi ha coses que volem dir, i no ho fem per diferents raons, sovint per tonteries com la timidesa, por a ficar la pota, pensar que no és el moment, em costa expressar els meus sentiments...

Quan tinguis una cosa a dir a un ésser estimat, un somriure, un "ho sento", un "t'estimo", un amable gràcies, una abraçada, dir tot allò que sents per aquella persona, procura no perdre la teva oportunitat. Si ho deixes per després pot ser massa tard! Sovint pots alegrar el dia d'una persona que t'importa sense adonar-te!



PREGÀRIA:

Si contemplem al Crist ressuscitat, si ens esforcem en fixar-nos-hi amb una mirada neta i clara, comprendrem que també ara és possible seguir-lo de prop, viure juntament amb Ell, establir una relació íntima i profunda que ompli de sentit la nostra existència. Fem-ho!



(Dimarts)

- × Si tens un bonic pensament, no et quedis amb ell: expresa'l.
- × Si estàs inspirat per a escriure un poema, fes-ho i regala-li a qui estimes.
- × Si creus que has de demanar perdó i dir-li a algú, fes-ho de tot cor.
- × Si unes llàgrimes afloren als teus ulls, deixa-les brollar i desfoga't.
- × Si et ve el desig de riure, riu i encomana la teva alegria els altres.
- × Si pots brindar la teva ajuda als altres, entrega't sense condicions.
- × Si dones un consell, millor suggereix per a no equivocar-te.
- × Si anheles un món més bonic, tingues cura de la natura.
- × Si vols ser feliç, sigues autèntic, natural, sincer i bondadós.

PREGÀRIA:

L'exemple de Maria Magdalena, que persevera en la seva fidelitat al Crist en moments difícils, ens ensenya que qui busca amb sinceritat i constància a Jesús, acaba trobant-lo.

(Dimecres)

Recepta per a una vida infeliç

- ✎ Fes que les petiteses et molesten. Esforça't perquè et siguin un fastidi.
- ✎ Perd la perspectiva de les coses, i no intentis recuperar-la. No prioritzis.
- ✎ Consegueix-te una bona preocupació, que copi tots els teus pensaments.
- ✎ Sigues perfeccionista: condena't a tu mateix, i sobretot, mai perdonis als altres els seus errors.
- ✎ No donis la raó a ningú, tingues-la tu i solament tu.
- ✎ No confiis ni creguis mai en les possibilitats dels altres. Sospita sempre de les intencions dels que t'envolten.
- ✎ No et donis mai a ningú.
- ✎ Compara't sempre amb els altres, desfavorablement per a tu. Això et garanteix un malestar instantani.
- ✎ Pren-te sempre tot el que et succeeix com a quelcom personal.

PREGÀRIA:

El pessimisme i la tristesa han de ser quelcom estrany al cristià. L'allunyament de Déu és l'únic que pot torbar-nos. Moltes persones poden trobar Déu en el nostre optimisme, en la nostra alegria. Estar alegres és la forma que tenim de donar gràcies a Déu pels innumerables dons que ens atorga.

(Dijous)

Durant el segon semestre del meu curs d'infermeria, el nostre professor ens posà un examen sorpresa. Vaig llegir ràpidament les preguntes fins que vaig arribar a l'última: Com es diu la senyora que neteja la facultat?

Vaig pensar que era una broma. Havia vist moltes vegades la senyora de la neteja, però mai se m'havia acudit preguntar-li el nom. Vaig entregar l'examen preguntant-li al professor si l'última pregunta comptaria, i ell em va dir: "És clar que sí". "En la seva carrera vostès treballaran amb moltes persones. Totes són importants, i mereixen tota la nostra atenció".

Vaig aprendre una lliçó molt valuosa. I el professor em va dir que la senyora es deia Dora.

PREGÀRIA:

Senyor, sabem que la prova més clara de saviesa és l'alegria contínua. Atorga'ns la capacitat de encomanar felicitat pertot arreu. Amén.



(Divendres)

Allò que separa les persones alegres i optimistes de les que estan sumides en la tristesa és la forma d'interpretar i viure les circumstàncies de la vida.

Avui pensava en la superació. Què és realment?

Sovint, a la nostra vida hi ha problemes, dificultats, "trabanquetes" que ens aturen i ens enfonsen. Però tots tenim clar que cal superar-se...

Com? Ocupant-se del problema i enfrontant-lo de cara.

Pensa sobre el que t'ha passat: sigues creatiu, imagina una solució i avança cap a ella.

Decideix-te a actuar. Atreveix-te evitant els obstacles perquè potser en l'acció hi ha allò que t'ajudarà a trobar la solució.

Has de tenir un pensament positiu, i no creure en les limitacions. Dia a dia, has d'aconseguir desenvolupar un esperit lluitador que et faci avançar enfront de les adversitats. Perquè aquestes ens acompanyaran sempre. Només podem evitar que ens enfonsin.

PREGÀRIA:

Ajuda'm a aplicar l'ensenyament del servei en els petits detalls de cada dia: a casa, a la feina, buscant la manera d'ajudar qui em necessiti.