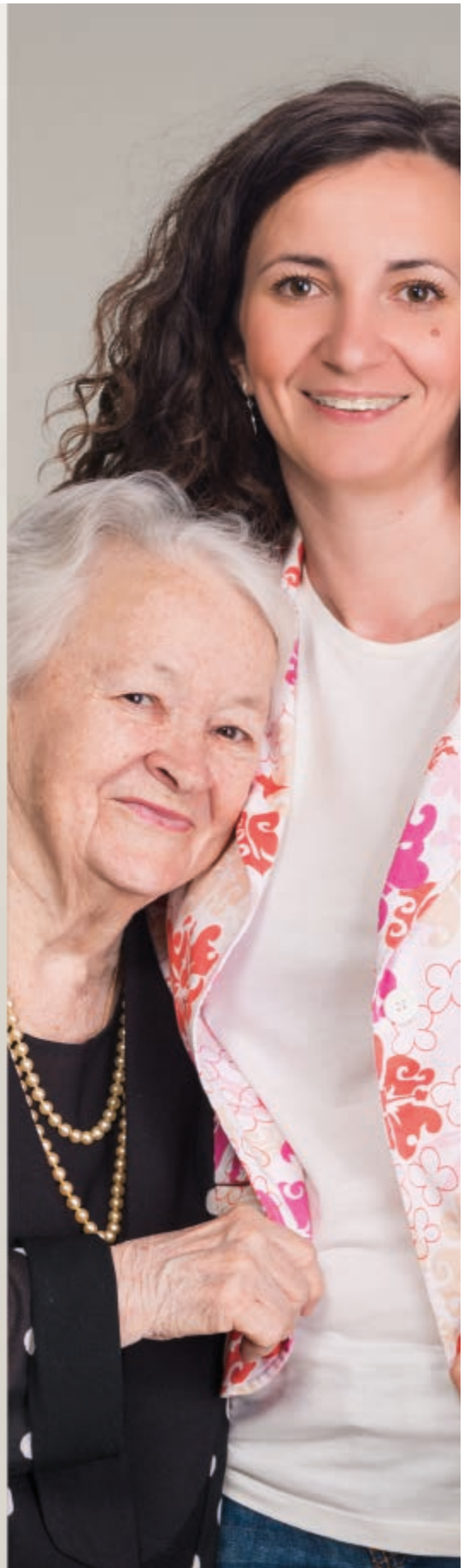


GUIA DIDÀCTICA PER A
ADULTS

**SOM
EL QUE**

**DO
NEM**

**SOM
AMOR.**



CAMPANYA INSTITUCIONAL 2022-2023


Càritas


75
ANYS D'AMOR
PELS
ALTRES

**SOM
EL QUE
DO
NEM
SOM
AMOR.**



PRESENTACIÓ

Aquest any 2022 celebrem el nostre 75è aniversari.

Els aniversaris són per celebrar, per **reconèixer** el que s'ha viscut i après, per **agrair** i posar nom a les persones que han format part del nostre camí i l'han fet possible, però també per **festejar** amb la família, amb els amics, amb les persones més properes i estimades, **l'alegria de compartir el que som**.

En aquest llarg recorregut hem après molt dels encerts, però també dels errors. Dia rere dia aprenem dels qui fan de Càritas un lloc de trobada i de possibilitat per restaurar la dignitat i els drets de totes les persones, sobretot les més pobres i fràgils, les que necessiten més afecte i atenció. Tenim l'oportunitat de seguir aprenent de les persones que acompanyem, del seu dolor i de la seva esperança, de la seva lluita i la seva superació.

Les diverses Càritas diocesanes, arxiprestals i parroquials tenen **el repte** de contribuir a teixir veritables Esglésies domèstiques enmig de la societat, que siguin espais de serenitat i lucidesa per **compartir la fe, la vida i el compromís amb l'evangeli**, per animar a somiar i a projectar una societat més solidària, justa i fraterna que sàpiga caminar al costat dels més pobres i vetllar per la seva dignitat.

I, per això, posem en valor **l'amor pels altres com una proposta de vida universal**, vàlida per a totes les persones que es comprometen:

- Amb el bé comú de la humanitat.
- Amb el respecte i la cura de la Creació com a casa de tots.
- Amb la recerca incansable de la justícia per assolir el respecte i el compliment dels drets humans per a totes les persones.

L'amor que rebem i el que donem configura **l'amor que som**.

L'amor de Déu, gratuït i generós, es fa do en la nostra diversitat per enriquir i omplir la vida de llum i de colors. I en aquest temps necessitem això, més color, més alegria, més esperança.

Siguis d'algun equip de Càritas o d'una comunitat de la parròquia o no, siguis treballador o voluntari, et dediquis a l'acció social o a alguna altra cosa, la nostra missió comuna és **fer de l'amor un far** que serveixi **per il·luminar** la vida, els projectes i els somnis, que doni sentit al nostre horitzó i sapiguem albirar l'esperança i les oportunitats per a tantes persones que viuen angoixades pel dolor, la injustícia i la tristesa del nostre temps. **Siguem llum enmig de la foscor**.

OBJECTIUS

- **Prendre consciència i reflexionar** sobre el nostre **compromís** cristià, sobre la nostra manera d'involar-nos i participar en la reconstrucció d'una Església i una societat més fraterna.
- **Animar la necessitat de reforçar els vincles i la interdependència en les diferents comunitats cristianes**, parroquials i diocesanes, i **convidar a estrènyer llaços col·laboratius** amb altres entitats, associacions o grups per treballar en la defensa i la cura de la dignitat de les persones més pobres i els seus drets humans.
- **Celebrar el sentit de la nostra missió i vocació pels últims**, que parteix dels valors evangèlics d'amor i servei als altres.

A Càritas treballem i acompanyem moltes realitats socials, doloroses i complexes, que afecten la dignitat i els drets humans de les persones.

La sensació que les seves vides són a les nostres mans a vegades ens genera angoixa, frustració i impotència. En compartir amb els altres les nostres inquietuds i el que som, ens adonem que no podem salvar ningú, però junts ens podem ajudar a **donar i reflectir la nostra millor versió** per acompanyar de manera integral les vides dels altres. Com diu el papa Francesc, "ningú se salva sol, ens salvem junts".

Tenim un repte immens al davant. En ocasió d'aquesta celebració del 75è aniversari, el papa Francesc convida Càritas a discernir quins camins estem cridats a recórrer: el **camí dels últims**, el **camí de la misericòrdia** i el **camí de la renovació** per respondre a la realitat d'aquest món tan canviant en què vivim.

QUÈ
TROBARÀS

EN AQUESTA GUIA

Un **material de formació i reflexió** per als agents de Càritas, grups cristians o els qui tinguin curiositat per aprofundir en el lema institucional.

També, una oportunitat per **dedicar-nos temps i permetre'ns parar**, una fantàstica ocasió per prendre consciència sobre **com fem el que fem i des d'on ho fem, i per qui fem el que fem**.



CONTINGUTS

1. Enmig de la fosca, convocats a ser llum

El poble que caminava en la fosca ha vist una gran llum; una llum ha resplendit per als qui vivien al país tenebrós.¹

Seguim transitant per temps desoladors i difícils, temps de crisi que ens fan aferrar al present, al que és immediat, al que pensem que ens dona seguretat, perquè qualsevol perspectiva de futur s'ha entenyinat d'incertesa.

¹ Is 8, 23-9,1.

Des de Càritas, a cada ciutat i poble, veiem que la pobresa es va escolant en les economies familiars d'una manera alarmant. Les oportunitats laborals van minvant i es van precaritzant més cada dia, el cansament i la manca d'horitzons generen un clima de desesperança i esgotament que van debilitant les relacions socials i fan emergir una societat més desvinculada i inhòspita. Així ho avala l'informe de la Fundació FOESSA,² testimoni de la gravetat que comporta la crisi de la COVID-19 sobre l'estructura social, les condicions de vida de les famílies i la inclusió social.

Així també ho testimonien els qui s'impliquen amb “els últims”, els qui busquen en el seu dia a dia sumar-se a la causa de Jesús, la causa de la justícia i la dignitat de totes les persones. A vegades, però, oblidem que aquesta causa no és altra que la de l'**Amor**.

Aquesta és la missió principal de Jesús, la que dona un sentit ple a la seva vida, a la seva mort i resurrecció. La manera d'estimar de Jesús és el que fa la seva vida revolucionària, la fa diferent, apassionant, atractiva i provocadora.

L'experiència de Jesús de sentir-se estimat per un Déu que és Abbà, “papa”, algú amb qui pot relacionar-se cada dia, amb qui parla i per qui se sent escoltat, és el que fa radicalment extraordinària la seva missió. Aquesta experiència de sentir-se estimat, de rebre l'amor de Déu, és el que **l'impulsa a escampar** —com el perfum de Maria de Magdala sobre els seus peus— **l'amor que rep del Pare** a totes les persones que el vulguin acollir i rebre, amb el mateix desig d'aquella altra dona que “se li va acostar per darrere i li tocà la borla del mantell, perquè pensava: ‘Només que li pugui tocar el mantell, ja em curaré’”³. Jesús no imposa cap exigència per als qui pretenen seguir-lo: només cal deixar-se entrar en aquesta dinàmica d'amor.

I això ens demana **no oblidar ni deixar de banda** el temps de pandèmia, ni la guerra d'Ucraïna ni en altres regions, ni els èxodes massius de persones que travessen fronteres a la recerca d'una terra pro-

² Informe Fundació FOESSA *Evolució de la cohesió social i conseqüències de la COVID-19 a Espanya*.

³ Mt 9, 20-21.



mesa per viure en pau, lluny de la pobresa i la manca d'oportunitats. Tampoc podem negar els nostres sentiments d'impotència, de desbordament, de por i fragilitat, que ens fan sentir orfes de somnis i de destí, i que alimenten les ombres del nostre rebuig i la nostra exclusió als més pobres.

Som davant d'un punt d'inflexió, un camí de no retorn que ens exigeix afrontar aquest temps de desolació amb **més creativitat**, i sempre **amb altres persones, grups, entitats**. **Treballar en xarxa** és l'única sortida possible.

Ens toca carregar la realitat, però també deixar-nos carregar per aquesta, fer-la nostra. Per això ens cal cuidar el cor i tornar a l'essència que som, la vida rebuda i regalada, i trobar-nos amb l'essència de cada persona amb qui anem teixint les relacions socials, la feina, els projectes.

Com s'expressa a Proverbis, "Sobretot vetlla el fons del cor, que d'allí surt la vida",⁴ el sentit, el principi i el fi.

—Mestre, què haig de fer per posseir la vida eterna?

Jesús li digué:

—Què hi ha escrit en la Llei? Què hi llegeixes?

Ell va respondre:

—Estima el Senyor, el teu Déu, amb tot el cor, amb tota l'ànima, amb totes les forces i amb tot el pensament, i estima els altres com a tu mateix.

Jesús li digué:

—Has respost bé: fes això i viuràs."⁵

Tornar a l'essència, a la font de la vida, és **tornar a l'amor que som**, enfocar les nostres intencions i depurar tot el que ens allunya del que és veritablement autèntic, i practicar-ho.

2. Viure compromesos amb l'amor

Quan a Jesús se li pregunta com posseir la vida eterna, la felicitat aquí i ara, a la nostra vida quotidiana, va al gra i respon que no tothom està disposat a acollir i a escoltar: **estima Déu, estima els altres, estima't a tu**.

Aquest amor trinitari és inseparable, és un amor "tres en u" que no es pot donar en plenitud per separat, o negant-ne un en favor de l'altre. Perquè tothom el pugui entendre, Jesús comença a explicar una història, un d'aquests relats que a tots ens agrada escoltar, velles històries que amaguen petites savieses.

⁴ Pr 4, 23.

⁵ Lc 10, 27-28.



Jesús només es vol fer proper al cor humà, en vol comprendre la set i la debilitat per acollir-la amb tendresa.

La paràbola comença parlant d'un ferit, un pobre home que ja té la simpatia de l'audiència perquè és una víctima. Ha sigut assaltat per uns lladres.

Des del principi, Jesús ha fet brotar **l'empatia**, ja ha fregat suaument el cor dels qui l'escolten, i pot continuar el relat amb un protagonista inesperat, un estranger.

L'estranger, el que ve d'un altre lloc, d'altres costums, d'altres llenguatges, sempre és sospitós. No cal ni tan sols que sigui d'un altre país. El que queda una mica més enllà del nostre petit món, de les nostres fronteres mentals i territorials, ja és estranger, diferent, i, d'entrada, el mirem de lluny, amb recel.

Amb aquestes credencials, Jesús situa a l'estranger en un lloc nou.

El relat evangèlic del bon samarità posa en qüestió la credibilitat dels "respectables" del seu temps: un sacerdot i un levita, personatges de conducta exemplar i amb una missió reconeguda en la societat. Tanmateix, Jesús dona un lloc de poder i reconeixement a un estrany sense nom: un samarità que es commou pel dolor d'algú desconegut, i això el converteix en protagonista i en exemple a seguir.

"Aquesta paràbola és una icona il·luminadora, capaç de posar de manifest l'opció de fons que hem de prendre per reconstruir aquest món que ens fa mal. Davant de tant de dolor, davant de tanta ferida, l'única sortida és ser **com el bon samarità**. Tota altra opció acaba o bé al costat dels bandolers o bé al costat dels qui passen de llarg, sense compadir-se del dolor de l'home ferit del camí. La paràbola ens mostra amb quines iniciatives es pot refer una comunitat a partir d'homes i dones que fan seva la fragilitat dels altres, que no deixen que s'erigeixi una societat d'exclusió, sinó que es fan pròxims i aixequen i rehabiliten el qui ha caigut, perquè el bé sigui comú."⁶

6 FRANCESC, *Fratelli tutti*, 67.

Viure **compromesos des de l'amor i amb l'amor** ens porta a deixar de banda les presses i l'efectivitat, deixar de mirar a una altra banda i enfocar la nostra vida més enllà dels nostres interessos. És l'única manera que tenim per superar la por al fracàs, al conflicte, a la monotonia o a la inèrcia, i ens convida a situar-nos en la fidelitat, en el romandre aquí, a cada present, en el "soc al teu costat encara que no em vegis, encara que no m'hi vulguis o no em puguis veure".

El nostre compromís com a creients, com a comunitat cristiana, com a Càritas, no pot deixar espai a la tebiesa ni al conformisme. Ha de procurar **que la veritat de Jesús s'obri espai en els llocs comuns de la vida quotidiana** perquè els corrents de solidaritat flueixin i es puguin canalitzar en favor dels qui més ho necessiten.

Estimar d'aquesta manera ens compromet a **compartir la millor versió de nosaltres mateixos, i a embolicar-nos i implicar-nos** en la vida dels altres. És un compromís que posa en joc la nostra manera de mirar, de pensar i de sentir, que busca bolcar-se en la vida concreta dels qui ens demanen afecte, acollida, protecció, curació.

"Hem estat fets per a la plenitud que només s'aconsegueix amb l'amor. No és una opció possible viure indiferents davant del dolor, no podem deixar que ningú quedi al marge de la vida. Això ens ha d'indignar, fins al punt de fer-nos baixar de la nostra serenitat per alterar-nos pel patiment humà."⁷

3. Per a la reflexió i el treball en grup

El que Déu desitja de tu: tan sols "practica la justícia, estima la bondat, comporta't humilment amb el teu Déu".⁸

Queda clar que la campanya institucional d'aquest any va sobre l'AMOR, i que ens proposem **reflexionar i prendre consciència** sobre **l'amor que donem, la manera com impregna la nostra acció i el nostre compromís** amb les persones, amb la cura de la natura i els seus recursos i amb el sentit de la nostra missió de practicar la justícia i defensar la dignitat dels més pobres.

Però per viure aquest procés, hem de **reconèixer l'amor que som**, i això només ho podem fer si fixem la vista en Déu i incorporem el nostre projecte de vida personal, grupal, d'equip, algunes claus que ens permetin **renovar la missió**.

Us convidem a fer una aturada, a dedicar-vos un temps personal i en grup, per recórrer un camí diferent. Si necessiteu apuntar-ho a l'agenda, feu-ho. A vegades sembla que el que no anotem a l'agenda perd importància.

⁷ Íbid. 66.

⁸ Mi 6, 6-8.



REFLEXIÓ 1, CAMÍ DEL DESPERTAR

Una bona part de la nostra vida la vivim adormits. La vida ens viu, però no la vivim a ella. A vegades la nostra relació amb la vida és voraç, la vivim des de l'ànsia de la conquesta, del voluntarisme, del s'ha de fer, o des de l'haig de fer.

Despertar és viure **des de la gratuïtat i la lloança**, conscients que la vida no ens pertany, és un do que ens habita i que és a cada instant.

Hem de despertar el Ser que som, tornar a connectar amb la llum de Déu.

La nostra vida transcorre plena de curtcircuits que ens fan caminar amb inquietud i nerviosisme, com si l'única cosa important fos la programació de l'activitat, els projectes, els èxits que aconseguirem amb les persones que acompanyem. El dolor i la pobresa de les persones ens oprimeix i volem resoldre, alleujar, reconduir i fins i tot salvar!, però si ens allunyem de la font, de la Llum, la nostra acció es buidarà d'Esperit, d'alegria, i es tornarà grisa.

a) Llegeix amb atenció l'apartat **“Enmig de la fosca, convocats a ser llum”**.

- Què és el que t'ha cridat més l'atenció del text?
- Escribeu o subratlleu alguna frase que t'inspire, que et ressoni com a novetat en la teva vida.

L'Amor pels altres, pels més pobres i vulnerables, és la principal **causa de Jesús**.

- Quina és la teva causa avui? Què et mou a tu en la vida, en la teva relació amb els altres, en el teu servei i compromís?
- A què et porta, això, en la teva vida quotidiana? Això és el que realment vols, és allò a què et sents cridat, convidat, allò que dona plenitud a la teva vida?
- De quina font beus per donar als altres?

- b) El camí del despertar necessita temps, es recorre durant tota la vida. Però cada oportunitat que ens donem de parar, de fer silenci, d'escoltar-nos, de sincerar-nos amb nosaltres i amb la resta, ens encamina a ser més conscients de la nostra realitat i de la del món, i d'aquest amor que som i que estem cridats a donar i a compartir amb els altres.

El text parla de **deixar-nos carregar per la realitat**, però sovint el que fem és carregar-la nosaltres.

- Pensa en situacions concretes en què estàs carregant la realitat. Com et sents? Què necessites canviar?
- Què canviaria si et "deixessis carregar" per la realitat de les persones o grups que acompanyes?
- "Vetlla el fons del cor, que d'allí surt la vida". Com ens podem ajudar a viure la tasca i la missió d'aquesta cura? De quina manera puc cuidar-me jo i cuidar els del meu voltant?

RACÓ DE PREGÀRIA

CANÇÓ

Un desvetllar

Worship.cat.

<https://worship.cat/cancons/c22/> 

El nostre cor a tot el món, un desvetllar.
Desitgem, oh Sant Esperit, un desvetllar.

Perquè només Tu pots desvetllar
la meva ànima, Senyor.
I així fer la teva voluntat,
la teva voluntat en mi.

En la teva presència, un desvetllar.
Aquest moment, aquest instant, un desvetllar.

Com el sol en despuntar, vens a la fosca a il·luminar.
Et sento dir que aquest és el meu desvetllar.

Senyor, avui volem despertar dels nostres somnis i enfocar millor la nostra mirada per veure la realitat amb els teus ulls. Què veiem? Què veus tu, Senyor, des de la teva mirada compassiva i misericordiosa?

- "Amb el cor trencat, l'Alyona va fer la maleta i va anar a l'estació de tren, on milers de persones esperaven a l'andana. Va poder pujar a un tren que la portaria a la ciutat ucraïnesa de Lviv, a la frontera

amb Polònia. Durant 26 hores va estar atrapada entre altres passatgers. Amb prou feines es podia moure ni sortir del seu compartiment. Tot era fosc; no es podia encendre cap llum perquè el tren no fos reconegut en la foscor, i només podien utilitzar els telèfons si els tapaven amb alguna cosa. El risc de ser descoberts era massa gran.

Quan finalment va arribar i va veure l'ajuda que li oferien, va plorar d'agraïment, però també de preocupació per la seva mare." (La història d'Alyona, víctima de la guerra d'Ucraïna. Revista *Cáritas*, març-abril 2022)

- “Quan s’acostaven les 19.15 h d’aquell vespre, els dos oleoductes que transporten el petroli des de l’Amazònia equatoriana fins a la costa d’Esmeraldas es van fracturar a l’altura del sector de San Rafael, al nord de la província de Napo, i van vessar aproximadament 15.000 barrils de petroli al riu Coca, segons informes de l’Alianza de Organizaciones por los Derechos Humanos a l’Ecuador.

“No és la vida com abans! Viure, pescar o banyar-se amb la família al riu no és com abans perquè ens afecta la salut, agafem algunes malalties de les quals, a més, no sabem res, i també afecta l’alimentació dels nostres fills. Ara, en realitat, ja no podem sortir al riu Napo, pescar i alimentar la família, perquè el riu està contaminat.” (Entrevista a Héctor Pérez Zamora. *Cáritas Ecuador*. Revista *Cáritas*, març-abril 2022)

Fem una estona de silenci per acollir la realitat de germans i germanes d’altres llocs, lluny o a prop, i la fem nostra a la Llum de la Paraula.

LECTURA: Evangeli de Joan 20, 19-23

“Al capvespre d’aquell mateix dia, que era diumenge, els deixebles, per por dels jueus, tenien tancades les portes del lloc on es trobaven. Jesús va arribar, es posà al mig i els digué:

—Pau a vosaltres.

Dit això, els va mostrar les mans i el costat. Els deixebles s’alegraren de veure el Senyor. Ell els tornà a dir:

—Pau a vosaltres. Com el Pare m’ha enviat a mi, també jo us envio a vosaltres.

Llavors va alenar damunt d’ells i els digué:

—Rebeu l’Esperit Sant.”

Temps per compartir

DONEM GRÀCIES. Parenostre.

REFLEXIÓ 2, CAMÍ DEL ROMANDRE



Aquesta societat del soroll en què estem hiperestimulats i hiperconnectats ens fa viure amb dèficit d'atenció. Mirem i caminem sense veure-hi, sentim sense escoltar, mengem sense assaborir. Tot esdevé urgent i immediat i vivim abocats cap a fora, com si visquéssim les vides dels altres. A vegades ens interessa més el que pensen o fan els altres, però sembla que tampoc ens preocupem pel que senten o necessiten de veritat.

Romandre ens porta a prendre consciència del nostre propi camí, de com fixem els nostres passos i com ho fem. Romandre ens parla de la història, del que hem viscut i après, i també de la quotidianitat, del present, de l'estar.

La permanència està lligada a l'arrelament, a la fidelitat i al compromís.

a) Llegeix amb atenció l'apartat **"Viure compromesos amb l'amor"**.

- Què és el que t'ha cridat més l'atenció del text?
- Escribeu o subratlleu alguna frase que t'inspire, que et ressoni com a novetat en la teva vida.

b) El camí del romandre, del **quedar-se amb algú** o alguna cosa, implica **compromís**, opció, elecció. No passar de llarg podria ser la manera gràfica d'expressar-ho. No passar de llarg és la primera finestra que obrim per **deixar-nos sentir, percebre amb els sentits**. El pas següent, quan deixem que el sentir ens penetri més profundament, fins al cor mateix, obrim la porta a **deixar-nos commoure**.

En la paràbola del bon samarità, Jesús és interpel·lat per la vida eterna, la permanència de la felicitat, l'harmonia, la plenitud, i respon amb una sola acció: **estimar Déu, estimar els altres i estimar-se a un mateix** com a clau per assolir aquesta felicitat tan anhelada.

- Des de la teva experiència, què és el que et fa més difícil deixar-te sentir i commoure?
- I què és el que t'aporta llum, claredat?

Per fer-ho més gràfic, podeu dibuixar uns núvols i uns sols, fins i tot retallar-los, i escriure amb dues o tres paraules als núvols el que us ennuvola el cor i la ment i us fa passar de llarg en la vida diària, i als sols, el que us dona llum i inspiració. Ho podeu fer individualment i en grup. Es pot posar un paper continu per anar enganxant núvols i sols i llegir el que va escrivint la resta.

- Llegeix el relat del bon samarità a Lluç 10, 25-37. Tot i que tots tinguem alguna cosa de tots els personatges que es descriuen en el relat, amb quin t'identificaries més avui? Per què? Com et sents amb aquest personatge?
 - Imagina que des del teu personatge et trobes, en aquest mateix camí, Jesús. Què t'agradaria que passés? A què et convida avui aquesta trobada, des de la realitat que estàs vivint?
- c) En l'apartat 1 es deia que "el poble que caminava en la fosca ha vist una gran llum". El poble de Déu, nosaltres, la Humanitat, creient i no creient, vivim la major part de la vida en una fosca intermitent.

Per trobar la llum, hem de travessar la foscor, l'obscuritat, el dolor i el patiment. Si passem de llarg, ens anirem fent com el suro, impermeables a l'aigua que el ressegueix per fora però no l'arriba a nodrir. En canvi, si ens aturem i ens **deixem carregar per la realitat dels pobres**, dels que pateixen, farem possible que la seva experiència també ens sostingui i ens il·lumini, i la seva esperança i confiança alleujaran la nostra fragilitat.

"Mira, soc a la porta i truco. Si algú escolta la meua veu i obre la porta, entraré a casa seva i soparé amb ell, i ell amb mi." (Ap 3, 20).

- Dediques temps per al silenci, per mirar cap a dintre i reconnectar amb les teves fonts, amb Déu?
- En quines circumstàncies o experiències has sentit la compassió i la misericòrdia de Déu sobre teu? I sobre les persones que hi ha a prop teu?



La veritat de Jesús és l'Amor, deixar-se estimar, deixar-se demanar i deixar-se rebre. Només des d'aquí podem compartir la millor versió que som, la de l'amor gratuït de Déu fet do en cada persona.

RACÓ DE PREGÀRIA

CANÇÓ **Escolta**

Maristes. Lletra i música: Jordi Vicente.

<https://www.youtube.com/watch?v=CzFNYoU56Sm> 

Hem passejat pels balcons de la vida
però hi ha camins que avui ens criden
acollint els somnis oblidats.
Ets la paraula i el gest que em cuida,
ets ressonància d'història viva
quan trobem el temps per valorar.

Et vull sentir ben a prop sense por,
retrobar-te si em parles
si ets silenci o festa en el meu cor.

Escolta, de dins a fora escolta,
la vida et parla,
la veu del món que canta un nou demà.
Escolta, ets melodia, escolta,
el so de l'altre,
la dansa que et convida a estimar.

Jo vull sentir una nova freqüència,
jo vull fugir del soroll que em buida,
tot allò que no em deixa sentir.
Parem l'orella a aquell que ens crida,
qui no té veu dignitat perduda,
que els sentits ens facin despertar.

Serem com l'aire que xiula al passar,
quan enganya la tristesa
i empeny l'essència del que som.

LECTURA: Evangeli de Joan 15, 9-15

“Tal com el Pare m’estima, també jo us estimo a vosaltres. Manteniu-vos en el meu amor. Si guardeu els meus manaments, us mantindreu en el meu amor, tal com jo guardo els manaments del meu Pare i em mantinc en el seu amor.

Us he dit tot això perquè la meva joia sigui també la vostra, i la vostra joia sigui completa. Aquest és el meu manament: que us estimeu els uns als altres tal com jo us he estimat. Ningú no té un amor més gran que el qui dona la vida pels seus amics. Vosaltres sou els meus amics si feu el que jo us mando. Ja no us dic servents, perquè el servent no sap què fa el seu amo. A vosaltres us he dit amics perquè us he fet conèixer tot allò que he sentit del meu Pare.”

TEXT PER INSPIRAR-NOS

“Estimar és posar el cor en joc. És fer-te vulnerable. És donar a algú el poder (o la possibilitat) d’estimar-te, però al mateix temps de ferir-te. No hi ha marxa enrere. Ho fas. T’hi arrisques. Comparteixes qui ets. Comparteixes la teva història. Parles dels noms que per a tu han sigut casa, tempesta o pèrdua. Dones a algú la possibilitat d’acceptar-te tal com ets. Però és això, una possibilitat, no una obligació.

L’amor no s’exigeix. No hi ha condicions, ni garanties. No hi ha seguretat, ni certesa. La resposta pot ser la que esperes. O pot ser el rebuig, que té moltes cares, molts ritmes, molts moments i moltes explicacions. Potser arriscar t’omplirà d’alegria. O et deixarà fet pols. Hi ha qui fa mal, a la teva vida. El repte és seguir sent humà. No tancar-te darrere de murs d’indiferència o duresa. Però aquesta distància és comprensible en qui ha estat abandonat...”

Jose M^a Rodríguez Olaizola.

Acollim el que hem llegit i escoltat.

Compartim la pregària.

Pensem en UNA PARAULA que concreti l’amor-compromís de cada persona amb la cura dels altres i la cura del planeta.

Prèviament, hem repartit pòstits o uns cors de paper per escriure-hi les paraules.

ACCIÓ DE GRÀCIES



REFLEXIÓ 3 CAMÍ DEL TRANSFORMAR

La millor versió de nosaltres mateixos és la que reconeixem en Déu i ens empeny a viure des de la veritat que som i a transparentar la llum del Ressuscitat. Si decidim romandre, ja no hi ha marxa enrere. La nostra vida canviarà per sempre.

Carregar la realitat i deixar-nos carregar per ella no és una tasca fàcil, i mil i una vegades tindrem la temptació de carregar-ho tot, costi el que costi. Però no podem carregar el que no podem portar descansadament... perquè, si no, perdrem l'alegria.

El camí del transformar **és un procés de conversió** que es juga sempre en present continu. Requereix grans dosis de paciència i confiança, no tot depèn només del nostre bon fer ni de les nostres bones intencions.

“Només el senyor ens pot donar la força per acollir la vida tal com és, per fer lloc fins i tot a aquesta part contradictòria, inesperada i decebedora de l'existència.”

“Si a vegades sembla que Déu no ens ajuda, això no vol dir que ens hagi abandonat, sinó que confia en nosaltres, en el que podem planejar, inventar, trobar.”

Cfr. “Necessitem valentia creativa, que sorgeix especialment quan som davant de dificultats. De fet, quan ens enfrontem a un problema podem aturar-nos i abaixar els braços, o ens les podem empescar d'alguna manera. A vegades les dificultats són precisament les que ens fan treure recursos en cadascun de nosaltres que ni tan sols imaginàvem que teníem.”⁹

Transformar l'exterior, l'entorn, la realitat del món que genera injustícia i desigualtat, passa per la **transformació de la nostra persona, del nostre estil de vida, de la nostra forma de ser i estar en el món**. Si el nostre cor no canvia, la nostra percepció, la nostra mirada per **fer-la més semblant a la mirada de Déu**, difícilment podrem transformar la vida d'altres persones, ni els barris, ni les parròquies.

⁹ FRANCESC, carta apostòlica *Patris corde*.

Per transformar i transformar-nos, hem d'incorporar dues claus:

- Mirar i escoltar la realitat de manera contemplativa i creativa.
- Incorporar el discerniment per créixer en l'escolta del llenguatge de l'Esperit.

A l'anàlisi de la realitat i l'observació, necessitaríem afegir-hi la pràctica del silenci interior per connectar amb el llenguatge del cor.

El samarità és un home que viu amb aquestes claus incorporades i respon a la realitat amb què es troba de manera pràctica, creativa i eficient. Però, sobretot, la seva resposta no brolla de l'anàlisi ni de l'obligació, sinó de **l'amor compassiu** per un home ferit que es troba al camí.

El samarità s'atura i cuida. Però també gestiona i convoca una xarxa de suport que transformarà la vida dels qui hi participen.

- Com ens sentim, avui, de xarxa per als altres? Quines fortaleces i debilitats tenim?
- Què podem fer, i com, per renovar les nostres xarxes de solidaritat i fraternitat amb altres persones, grups, entitats?
- Com podem contribuir a ser més llum i xarxa a l'Església, a la societat, en el dia a dia, amb els qui ens relacionem?

Per estimar més i millor, necessitem entrenar, practicar i ajudar-nos els uns als altres per no perdre la motivació o l'esperança. El seguiment de Jesús és la nostra missió compartida en comunitat, i des d'ella necessitem acompanyar-nos quotidianament en la tasca.

Aquí deixem algunes pistes que ens ajudin a estimar més i millor, **per donar aquest amor que som amb generositat, confiança i alegria.**

- **Mira les altres persones i el món amb tendresa i creativitat.** Mirar per dialogar, per aprendre, per servir. No tancar ni desviar els ulls davant de cap realitat, per més dolorosa, incòmoda o desagradable que sigui.
- **Escolta amb paciència per acollir i rebre.** A Déu, a nosaltres mateixos, a l'altre, a Déu en cada ésser humà, en tota la Creació. Posar els cinc sentits en les nostres relacions amb el món i amb els altres i no perdre l'esperança encara que trontolli.
- **Cuida la fragilitat de cada persona, tu també ets fràgil.** Prendre consciència i acceptar que, com a humans, som éssers fràgils, ens tomba el vent, ens trenca el pes. I fer-ho amb la certesa que, com a fills de Déu i del seu Amor, com a comunitat que treballa, pateix, descansa i celebra junta, també tenim fonaments fermes que ens permeten mirar la vida cara a cara, sense por.
- **Comparteix el que tens, el que saps, amb generositat.** Això vol dir fer efectiu avui el miracle dels plats sempre plens, dels pans i els peixos de tots i per a tots. Es tracta de compartir i compartir-nos, regalar no només alguna cosa material, sinó també el nostre temps, la nostra escolta, les nostres

abraçades. En definitiva, fer i ser junts, estendre el sentiment de comunitat a totes les persones més enllà de credos o ideologies. Donar, ni més ni menys, l'amor que som.

- **Denuncia la incoherència, no et conformis amb la tebiesa.** De paraula i obra. Defensar el compromís de vida amb el benestar que només pot ser ple quan és compartit per tothom, quan no hi ha diferències per raó política, econòmica, religiosa, cultural, geogràfica... Anunciar la vida de ple dret per a tothom. Denunciar les injustícies i la desigualtat sense por com a Església i com a ciutadans del món que exigeixen una responsabilitat per a ell i amb els altres.

RACÓ DE PREGÀRIA

MÚSICA AMBIENT

“Necessitem resar. No és possible viure amb vigor la fe cristiana ni la vocació humana infraalimentats interiorment. Tard o d’hora la persona experimenta la insatisfacció que produeix en el cor humà el buit interior, la trivialitat de la quotidianitat, l’avorriment de la vida o la incomunicació amb el Misteri.

Necessitem resar per trobar silenci, serenitat i descans, que ens permetin sostenir el ritme del nostre dia a dia. Necessitem resar per viure en actitud lúcida i vigilant enmig d’una societat superficial i deshumanitzadora.

Necessitem resar per enfrontar-nos a la nostra pròpia veritat i ser capaços d’una autocrítica personal sincera. Necessitem resar per anar-nos alliberant del que ens impedeix ser més humans. Necessitem resar per viure davant de Déu amb una actitud més festiva, agraïda i creadora.”¹⁰

Senyor, et presentem la nostra necessitat: tenim set de Tu.

Set de silenci, set de parar, de deixar-te habitar el cor per servir els altres.

Tenim set, set de perdó i de saber escoltar,

set de compassió i de deixar-nos estimar,

set de justícia i set d’humilitat.

Senyor, acull la nostra set.

LECTURA: Isaïes 58, 6-12

“El dejuni que jo aprecio és aquest: allibera els qui han estat empresonats injustament, deslliga les corretges del jou, deixa lliures els oprimits i trosseja jous de tota mena. Comparteix el teu pa amb els qui passen fam, acull a casa teva els pobres vagabunds, vesteix el qui va despullat. No els defugis, que són germans teus. Llavors brillarà com l’alba la teva llum, i les teves ferides es clouran en un moment. Tindràs per avantguarda

¹⁰ JOSÉ ANTONIO PAGOLA, comentari de la Paraula, 24 de juliol de 2022. “Necesitamos orar”.

la teva bondat, i per rereguarda la glòria del Senyor. Quan invoquis el Senyor, ell mateix et respondrà; quan cridis auxili, ell et dirà: Aquí em tens! Si treus de casa teva tots els jous i no assenyaies amb el dit per acusar, si dones el teu pa als famolencs i satisfàs la fam dels indigents, llavors la teva llum s'alçarà en la foscor, el teu capvespre serà clar com el migdia. En tot moment el Senyor et conduirà, en ple desert saciarà la teva fam, et farà fort i vigorós i seràs com un hort amarat d'aigua, com una font que mai no s'estronca. Reconstruiràs les ruïnes antigues, consolidaràs els fonaments abandonats segles i segles. Et diran: Reconstructor de muralles, repoblador de ciutats.”

Deixem un temps de silenci per oferir la nostra pregària al Senyor i a la resta de germans i germanes.

També podem renovar el nostre compromís:

AVUI EM COMPROMETO A...

CANÇÓ

Som Església

Kairoi

<https://www.youtube.com/watch?v=8RT7zQfFMVs> 

Si portes la llum, que sigui l'eterna.
Si ets de terrissa, que no estigui resseca.
Si vols ser aigua viva, inunda la terra.
Si abrades la creu, ja no miris enrere.
Si ets testimoni, sabràs què t'espera.
Si tu ets amic, sigues porta i finestra.
Perquè tu ets camí, però no camí de pedres.

Obrim la mirada, somiem coses noves,
saltem dins de l'aigua i obrim bé les portes,
trenquem vells esquemes i estructures mortes,
encara que joves, també tots som església.
som gent amb somnis que estima la terra,
volem la justícia, el rebuig a la guerra.
som futurs joves, segur que imperfecte,
potser amb inconsciència, també tots som Església.

Si tu ets la porta, que no sigui l'estreta.
Tu ets fruita bona, que sempre refresca.
Si tu vols ser pa, acull i alimenta.
Si et dones per just, estima i renova.
No dubtis que pots ser la sal de la terra.
No busquis riquesa ni honors de cap mena.
Tu ets Evangeli, tu ets vida plena,
tu ets l'esperança d'una nova Església.



caritas.es

