

UNA AVENTURA PER GAUDIR

Aprender a estimar com Jesús



El llibre *Una aventura per gaudir, Aprendre a estimar com Jesús* ha estat publicat i distribuït per l'ús personal del professorat, els alumnes i les famílies del col·legis de la Institució Familiar d'Educació.

Es distribueix gratuïtament als alumnes de: Institució Lleida, Institució Igualada, Institució Tarragona, Institució Mallorca, Institució Airina, Institució La Vall, Institució La Farga, Institució Les Alzines.

© INSTITUCIÓ FAMILIAR D'EDUCACIÓ
Sobre la part literària.

Obra protegida pel RDL 1/1996, de 12 d'abril pel qual s'aprova el Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual. Els infractors dels drets reconeguts a favor del titular o beneficiaris del © podran ser demandats d'acord als articles 138 a 141 d'aquesta Llei i podran ser sancionats amb les penes asenyalades en els articles 270, 271 i 272 del Codi Penal. Prohibida la reproducció total o parcial per qualsevol mitjà, inclosos els sistemes digitals d'emmagatzematge, per reproducció, així com el tractament informàtic. Reservat a favor de l'editor el dret a préstec públic, lloguer o qualsevol altra forma de cessió d'ús d'aquest exemplar.

Una aventura per gaudir. Aprendre a estimar com Jesús. Març de 2021

Redacció: Josep Ribot

Disseny: Miquel Rossy

Edita: Institució Familiar d'Educació

c/ Manuel Girona, 73

08034 BARCELONA

Tel: 93 393 14 00

Correu electrònic: comunicacio@institutio.org

UNA AVENTURA PER GAUDIR

Aprendre a estimar
com Jesús

Índex

UNA AVENTURA EN FAMÍLIA. Aprendre a estimar Jesús	6
ALEGRIA. Tens molts amics?	8
HUMILITAT. Ets feliç?	12
ESTIMAR. L'art de viure	16
TREBALL. Un projecte professional per a servir	20
POBRESA. El plaer de ser lliure	22
EDUCAR. Ensenyar a estimar	24
ORACIÓ. Déu és el meu amic?	28
MISSA. El pa viu baixat del Cel	30
CONFESSIÓ. L'alegria del perdó	34
APOSTOLAT. Ajudar a ser feliços els altres	38
PIETAT. Soc fill de Déu	40
COHERÈNCIA. Soc Crist que passa	44
AFECTIVITAT. Un cor misericordiós	46
SANTEDAT. La teva missió divina i humana	50

“L’alegria de l’Evangeli omple el cor i la vida sencera dels que es troben amb Jesús. Els qui es deixen salvar per Ell són alliberats del pecat, de la tristesa, del buit interior, de l’aïllament. Amb Jesucrist sempre neix i reneix l’alegria.”

“no és el mateix haver conegut Jesús que no conèixer-lo, no és el mateix caminar amb Ell que caminar a les palpentes, no és el mateix poder escoltar-lo, que ignorar la seva Paraula, no és el mateix poder contemplar-lo, adorar-lo, descansar en Ell, que no poder fer-ho. No és el mateix tractar de construir el món amb el seu Evangeli que fer-ho tot sol amb la pròpia raó. Sabem bé que la vida amb Ell esdevé molt més plena i que amb Ell és més fàcil trobar-li un sentit a tot. Per això evangelitzem. El veritable missioner, que mai deixa de ser deixeble, sap que Jesús camina amb ell, parla amb ell, respira amb ell, treballa amb ell.”

Papa Francesc

L’alegria de l’Evangeli, núm. 1 i 266.

Una aventura en família

1. **Déu és Amor i vol que siguem feliços**, per això ens convida a estimar.

El Primer Manament, resum de tots els Manaments, és: "Estimaràs el Senyor el teu Déu amb tot el teu cor i amb tota la teva ànima i amb tot el teu pensament. El segon és semblant a aquest: Estimaràs els altres com a tu mateix" (Mateu 22, 36-40).

I a qui estimar i ensenyar a estimar als nostres fills? Estimar Déu: l'**oració** és parlar amb el nostre Pare Déu. Estimar els altres: l'**amistat** que mai és indiferència. Estimar les coses: la **feina** ben feta, amb amor, tenint cura dels detalls.

2. **Educar un fill és ensenyar-li a estimar**. Per què?, perquè el que estima és feliç, malgrat els problemes. I qui no estima és infeliç, perquè se sent sol i aïllat. Per això, és tan important tenir un bon cor i ser amic de tots.

El secret de la felicitat és estimar i saber-se estimat i fer feliços els altres. L'orgull, l'egoisme, és el gran enemic de l'amor i de la nostra felicitat.

3. **Els pares estimeu els vostres fills**. Voleu el millor per a ells, que siguin feliços. Perquè els estimeu, Déu us confia la missió de cuidar-los, d'ensenyar-los a ser bones persones i de com anar al Cel. Per això, a més d'alimentar-los, vestir-los o educar-los, els ajudeu a resar, perquè també són fills de Déu i formen part de la família de l'Església.

4. Si ets cristià, intentes ser **amic** de Jesús, de la Mare de Déu i de tothom, encara que no sempre ho aconsegueixis. I **assemblar-te a Jesús**, actuar com ho faria Ell o la Mare de Déu en la teva situació: a casa, a la feina, a l'esport, a l'església, el cap de setmana o a les xarxes socials. I tenir els seus sentiments: alegre, servicial, amable, treballador, humil, pacient i solidari.

5. Els pares ajudeu els vostres fills a **conèixer i viure cada vegada millor la seva fe**. A tenir un tracte personal i afectuós amb Déu. Els ensenyeu les oracions elementals, la vida de Jesús, reseu amb ells i els faciliteu poder rebre els sagraments: baptisme, eucaristia, confessió, confirmació.

De vosaltres aprenen que l'amor a Déu, si és veritable, porta a estimar tothom, no només els que ens escauen bé. I anima a ser un bon fill, un bon germà, un bon amic i una bona persona. Què fas pels altres?

6. **No n'hi ha prou amb explicar les coses, cal viure-les**. Els pares sou l'educador natural i principal dels vostres fills, amb el vostre exemple.

També en les coses de la religió. La parròquia o el col·legi són una ajuda, un complement, però vosaltres sou insubstituïbles.

7. Vols ser feliç i fer feliços als teus fills? **Jesucrist i la Mare de Déu són el Model a imitar.** Intenta conèixer i estimar Jesús, ja que t'ajudarà a alliberar-te, per l'amor, de l'egoisme, la crítica, l'enveja o la mandra. I a ser sembrador de pau i d'alegria i a construir espais de convivència. Per això necessites: **formació**, estudi de la religió; **oració**, parlar amb Déu; **sagraments**, eucaristia i confessió, confirmació, matrimoni; i sentir-te part de l'**Església**.

8. **A Déu, li interessa tota la teva vida.** T'espera a l'església, però també és a la família, a la feina, en les teves aficions i en les teves relacions socials. Si parles amb Ell cada dia, descobriràs què vol de tu perquè siguis feliç i facis feliços els altres.

9. Qui cerca la veritat, la justícia, el bé i l'amor, és molt a prop de Déu, encara que no ho sàpiga.

10. **Educar cristianament els fills és una tasca apassionant.** La fe ben viscuda, saber que som fills de Déu i que Déu ens estima amb un amor incondicional, és el millor regal que podeu donar-los. Els ajuda a créixer com a persones i a conèixer el camí de la felicitat, que és Jesucrist.

11. Qualsevol moment és bo per tornar a la pràctica de la fe en família i recuperar el tracte amb Déu: la Primera Comunió o Confirmació d'un fill o conèixer altres famílies cristianes.

La vida cristiana no és només la vida de pietat: missa, confessió o rosari. Afecta l'entera existència: intimitat, família, amistats, treball i preocupació social. L'amor de Déu treu a flotació el millor de nosaltres, malgrat les nostres febleses o les dificultats de l'ambient.

12. Les idees que mostrem a continuació poden ajudar-vos a aprofundir i enriquir la vostra relació amb Déu i amb els altres, sense oblidar que cada persona i cada família és única i irrepetible. Parteixen dels ensenyaments del Papa Francesc i de sant Josepmaria.

La diversitat és un gran valor, enriquidor, que convé fomentar. **Estimar tothom i aprendre de tots, pensin o visquin com sigui.**

ALEGRIA

Tens gaires amics?

"Hi haurà més alegria al cel per un sol pecador que es converteix que no pas per noranta-nou justos que no necessiten convertir-se" (Lluc 15, 7)

"Alegreu-vos en el Senyor; us ho repeteixo, alegreu-vos-en" (Filipencs 4, 4)

"Que l'esperança us tingui alegres; manteniu-vos fermes en la tribulació, si-gueu assidus en l'oració" (Romans 12, 12)

1. Hi ha gent que diu que ets feliç si no tens problemes. Si fos cert, mai series feliç, perquè sempre hi haurà dificultats personals, familiars, laborals, econòmiques o de salut.

El món és falsament triomfalista. Tenir problemes està mal vist, quan és el normal. Si no ets el número u en tot, el millor, ets un fracassat. Això crea una competició contínua contra els altres, convertits en adversaris que et fan ombra. Així és difícil tenir amics, ajudar-los, admirar-los o alegrar-se amb els seus èxits.

2. L'alegria és una cosa típica dels fills de Déu. Sense resar i fer oració és difícil ser feliç. Mira al teu voltant quants disgustos, discussions, crítiques, baralles, cops de porta, indiferència, presses, pocs somriures o agraïments.

És feliç qui s'oblida de si mateix i pensa en els altres. Aquell que intenta fer feliços els altres. Proposa't portar alegria a casa, a la feina i a la colla d'amics. I evita ser fred o brusc.

3. La lògica de l'egoisme porta a la queixa, a l'enuig i al complex de víctima. No em ve de gust, estic cansat, sempre em toca a mi, per què no ho fa un altre.

La lògica de l'amor porta a l'alegria. Què puc fer pels altres? Què necessiten de mi? Sense adonar-te'n, perquè estimes, ets servicial, escoltes, ets positiu i transmetes esperança. I lògicament, tens molts amics, perquè el llenguatge de l'afecte l'entén tothom.

4. Déu premia amb una felicitat molt gran, aquí a la terra i després al Cel, als que tracten bé als altres. A tots, siguin coneguts o no: familiars, amics, companys de feina o un necessitat.

La pèrdua de l'alegria coincideix amb la manca de presència de Déu. Males cares, maneres brusques, serietat desproporcionada. Si reses, seràs pacient, positiu i disculparàs. Perquè Déu és Amor i ens ajuda a comprendre i estimar els altres com són.

5. Déu és el teu Pare del Cel i vol el millor per a tothom. Mira les coses amb fe. La presència de Déu ajuda a no enfadar-se, dóna serenitat, optimisme i esperança, encara que hakis de corregir, perquè no és passivitat. Amb Déu és fàcil perdonar, somriure, no jutjar amb duresa, comptar amb el temps i ficar-se en la pell de l'altre. **Déu t'humanitza, et fa més comprensiu.**

6. Ser alegre no és ser inconscient. Hi ha coses del món que no funcionen bé. Ni ser superficial o frívol: tant se val, no hi fa res, no és el meu problema, només vull divertir-me. Ni ser infantil: negar que hi ha gent que pateix molt i que ho passa molt malament. **Però la felicitat no és una loteria.** La gent no neix feliç o desgraciada.

L'alegria és una actitud davant la vida, davant el bo i davant el que convé rectificar. Com reaccio davant els problemes? Em limito a queixar-me? El teu somriure és el millor regal per oferir als altres i et converteix en un regal. El dónes a qui vols. No es pot comprar en una botiga.

Al món sobren criticadors i falten optimistes, gent que busqui solucions i no culpables.

7. Per a un fill de Déu tot és per a bé. **Les coses són bones o dolentes si t'apropen o t'allunyen del Cel i dels altres.** Una malaltia, un contratemps o els defectes de l'altre, ajuden a ser pacient o fan agre el caràcter.

Somriure, si estàs cansat, no és hipocresia, és caritat, afecte. L'egoista, que només pensa en ell, raona així: estic cansat, les coses em van malament, que se n'assabentin tots, si jo no soc feliç, ells tampoc. Un fill de Déu, pensa: la meua família i els meus companys em necessiten alegre, estic cansat, però somriuré per ells. L'amor a Déu porta a pensar en els altres i a l'oblit d'un mateix.

8. **Si no lluites no seràs feliç.** Baralla't amb tu mateix o seràs esclau del pecat: mandra, egoisme, sensualitat o orgull. Diràs que no pots canviar. El derrotat cau en la desesperança. Amb la gràcia de Déu pots millorar, però has de lluitar.

9. Per mantenir-te sa i ser alegre, aprèn a perdonar i a oblidar. Accepta la voluntat de Déu sempre i en tot. Evita la crítica externa o interna. La manca de caritat arrenca l'alegria de l'ànima. Busca solucions realistes, concretes, amables i compta amb el temps.

10. **L'alegria és molt important, sempre.** A casa, a la feina i amb els amics. Alegria humana i divina. Rialles, bon humor, acudits, diversió, optimisme, il·lusió, animació, pau i esperança.

El **somris** és la distància més curta entre dues persones, també amb Déu.

Pares

- Cultives l'alegria a casa, a la feina, amb els amics?
- La paciència és la ciència de la pau.
- Aprens a riure-te'n de tot? Que no és ser burleta però!
- El perfeccionisme i el voluntarisme et fan mal.
- Fomenta l'esperança en Déu.

Fills

- L'alegria és fonamental en el procés educatiu.
- Encaixes amb bon humor i sense dramatisme els errors?
- L'alegria és fruit de la generositat.
- Rius gaire?
- Celebra coses contínuament, perquè alegra la vida.

HUMILITAT

Ets feliç?

"Apreneu de mi, que soc benèvol i humil de cor, i trobareu el repòs per a les vostres ànimes" (Mateu 11, 29)

"Tothom que s'enalteix serà humiliat, però qui s'humilia serà enaltit" (Lluc 18, 14)

"Perquè ha mirat la humilitat de la seva serventa. Des d'ara totes les generacions em diran benaurada" (Lluc 1, 48)

"Déu resisteix als superbs i dona la seva gràcia als humils" (1 Pere 5, 5)

1. **L'enemic número u de la teva santedat i de la teva felicitat és la supèrbia,** l'orgull, el jo.

El primer pecat de la història va ser un pecat de supèrbia: el "no serviré a Déu" del dimoni. I el primer pecat de la humanitat també va ser d'orgull: el "sereu com déus" d'Adam i Eva.

Quan pretens ser el centre i desplaçar Déu i els altres, és un desastre i ho passes malament. "Si m'han dit, si em valoren, si em tenen en compte, si he fet el ridícul". És un autèntic infern, del qual costa escapar.

2. **L'home modern és autosuficient.** No depèn de res ni de ningú, no deu favors ni demana ajuda. Aquesta pretensió l'aboca a sentir-se sol, a no confiar i a aïllar-se. Evita compromisos que el lliguin o li treguin llibertat. I com que els altres també pretenen imposar-se, el conflicte és l'habitual. En una societat molt competitiva, l'egoisme fred dificulta l'afecte.

3. **La supèrbia molesta a Déu i als homes.** Creure's el millor, menysprear els altres i donar-se-les de perfecte, produeix rebuig i cau malament. I a l'inrevés, la virtut que més agrada a Déu i als altres és la humilitat, que destaca en la Verge. La persona humil, senzilla i natural, reconeix les seves limitacions, demana ajuda, cau bé i desperta simpatia.

El superb sempre critica i tot li sembla malament. Ell ho faria millor, és un perfeccionista, i sent enveja que altres treballen bé. No és alegre, és irònic i cínic. L'humil aprèn dels altres, els admira, comprèn els seus errors i té bon humor i se'n riu de si mateix.

Si critiques et falta presència de Déu. Digues les coses en positiu, amb comprensió, de manera amable i engrescadora. La veritat acompanyada de la caritat. I tampoc et jutgis a tu mateix amb duresa.

4. **La humilitat és la veritat.** Fas coses bé i fas coses malament. Hi ha coses que et surten a la primera i d'altres que no et sortiran mai. Si dius que tot ho fas bé o tot malament, no et coneixes. No tinc res de penedir-me, o soc un desastre i no serveixo per a res.

Ser humil no és anar capcot, dir bestieses de tu mateix o tenir poca personalitat. És acceptar la realitat. Déu és Déu i tu una criatura. Abans de néixer tu, el món ja existia, i quan et moris, seguirà existint. És alegrar-te de la grandesa de ser fill de Déu.

5. **Sinceritat.** El superb vol quedar bé, oculta els defectes, exagera les virtuts, s'excusa i atribueix la culpa als altres. L'humil és sincer, reconeix els seus encerts i els seus errors i no té problemes per confessar-se. Però la sinceritat veritable exigeix un examen de consciència ben fet, comptabilitzar fets objectius i no quedar-se en impressions o en simples desitjos.

6. **Servir.** Per al superb servir és una humiliació. Per què he de fer-ho jo, sempre em toca a mi. Es creu amb dret a tot, a ser servit, no agraeix els serveis i menyprea els inferiors. L'humil serveix amb normalitat i usa el si us plau i el gràcies. La Verge serveix a la seva cosina santa Isabel i en les noces de Canà. Jesús no va venir a ser servit sinó a servir i renta els peus als seus deixebles.

7. **Paciència.** Conviu amb els teus defectes i amb els defectes aliens. Saber suportar-te és un sa realisme. Mai seràs perfecte, és una aspiració impossible. Què hi farem! La paciència és la ciència de la pau.

8. **Resar.** Per al superb tot és fàcil o impossible. O se sent molt segur de les seves forces i no demana ajuda, ni consell, ni resa davant d'un problema, convençut que ho aconseguirà la pròxima vegada. O ni ho intenta. L'humil resa i resa molt, per ell i pels altres.

L'humil confia en Déu. Sap que depèn d'Ell, però que no li fallarà, perquè ens estima amb bogeria. No li exigeix ajuda, implora la seva misericòrdia, ple d'esperança.

9. Les qualitats que tens les has rebut de Déu. Dona-li, les gràcies. Negar-les és falsa humilitat i és mandra.

Les teves qualitats són un regal de Déu. Intel·ligència, simpatia o capacitat de treball. No et pertanyen, són per servir a Déu i als altres. Alguns les aprofitarien millor, no t'omplis de supèrbia.

10. **Sí a l'autoestima.** Tens més qualitats que defectes. Déu espera molt de tu. Tens una missió, un encàrrec important per complir. No confonguis humilitat amb mandra o apocament.

11. **No al perfeccionisme.** Les coses costen i sorgeixen imprevistos. L'humà és l'assaig i l'error, equivocar-se, aprendre i treure'n experiència. El perfeccionisme és inhumà i crea tensió.

12. **Humilitat, caritat, unitat.** Si ets humil, reconeixeràs que necessites l'amor de Déu i el dels altres. És un regal immerescut. Estimaràs els altres, amb els seus defectes, com tu tens els teus. I l'amor us unirà.

Critiques? Faltes a la caritat? Les faltes d'unitat provenen de la manca de caritat i d'humilitat. La solució no és callar i suportar. És anar a l'arrel. Ser humil és estimar i valorar els altres.

Pares

- ¿Valores i agraïeixes els serveis de l'altre?
- Resa i compta amb l'ajuda de Déu.
- Saps escoltar?
- No parlis malament dels altres.
- Serveix amb alegria.
- No et comparis.
- La família perfecta no existeix.

Fills

- Les coses costen, de vegades t'equivoques i no hi fa res.
- Demanar ajuda és normal.
- Resa, perquè sol no pots.
- Déu i els pares t'estimen sempre.

ESTIMAR

L'art de viure

"Aquest és el meu manament: que us estimeu els uns als altres 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" (Joan 15, 12-14)

"Tot el que desitgeu que els altres facin amb vosaltres, feu-ho vosaltres amb ells; doncs aquesta és la Llei i els Profetes" (Mateu 7, 12)

"Tot allò que feieu a un d'aquests germans meus més petits, a mi m'ho fèieu" (Mateu 25, 40)

1. **Tots podem estimar** la nostra família, els amics i tothom. Manifestem el nostre afecte amb un petó, una abraçada, un t'estimo, ajudant o sent amables. El contrari és l'egoisme, aïllar-se i tractar malament els altres.
2. La paraula amor s'usa tant que sembla buida. **Estimar és pensar en l'altre.** És tractar-lo com a persona, no com una cosa, perquè té sentiments com tu. És preguntar-te: *què faig pels altres? Què necessiten?*
3. **Déu et convida a estimar, a Ell i a tothom, perquè vol que siguis feliç.** El secret de la felicitat és estimar i saber-se estimat, tenir una família i amics. És fer feliços els altres. Qui no estima, perquè no en sap o no vol estimar, se sent sol, desgraciat i sense alegria, malgrat les aparences.
4. **Sabem estimar perquè ens han estimat primer.** Déu, donant-te tot: vida, salut, qualitats. Els pares, sacrificant-se per tu: roba, aliment, escola, educació. I els amics de veritat o els professors en el seu moment. Per això, tu estima també amb obres, encara que algú no actui bé perquè ha rebut poc amor.
5. **L'amor no és solament un sentiment.** Canviar els bolquers a un fill costa, però es fa per amor. Estimar, moltes vegades, és sacrificar-se i oblidar-te del que et ve de gust. És donar, coses. És donar-se, el teu temps, els teus plans. Al principi costa, però omple d'alegria i de felicitat. Ajudar a casa, tenir cura d'un malalt o escoltar un amic, exigeix esforç, oblit d'un mateix, però és la clau de la família i de l'amistat verdadera. L'egoisme mata la felicitat.

L'amor no és igual a sexe. Donar la mà és un signe d'amistat. La relació conjugal manifesta l'amor previ entre dues persones casades. El sexe fora

del matrimoni i de la família, sense compromís, no és un amor ple. La sexualitat viscuda sense ordre, sense estabilitat, fa egoista i dificulta estimar, com el fang cega els ulls; es tanca en la solitud i no s'obre a l'altre, que és tractat com a un objecte. L'amor sense compromís deixa insatisfet.

6. **L'amor no és limitat.** T'estimo una mica, o només una temporada. Has d'estimar tothom com vols que t'estimin a tu, com més millor. La regla d'or de l'Evangeli, diu Jesús, és: fes als altres el que t'agradaria que et fessin a tu (sigues amable, servicial, ajuda) i no facis als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu (molestar, tractar amb indiferència, criticar).
7. **Estimes Déu si ets el seu amic.** L'estimes de debò? A Déu li interessa tota la teva vida: família, feina i amistats, perquè ets el seu fill. Tu vols complir la seva voluntat, la missió per a la qual t'ha creat. *Ho vols, Senyor? Jo també ho vull!* Dona-li alegries. *Senyor, això ho faig per tu.* Evita d'ofendre'l, o confesa't. *Senyor, perdoneu-me.* Parla-li de tot, fes oració. *Jesús, confio en tu.* Assisteix a missa, se't lliura com aliment. Ofereix-li el teu treball. Descobreix-lo en els necessitats i ajuda'ls per amor. Sigues agraït. Ell t'ha estimat primer i molt més. Digues-li: Jesús, què vols de mi?
8. **Estima la teva família.** Sigues un motiu d'alegria per a ells i no un problema. Evita discutir, desobeir, mentir, fer cops de porta o aïllar-te al dormitori. De vegades, tens massa coses i t'oblides dels altres. Ordinador, mòbil, música, sèries. Vius en el teu món, sense temps per a ells, per a atendre la porta, parar taula o escoltar, perquè estàs ocupat. Només penses a divertir-te, però no ets feliç, perquè l'egoisme no fa feliç. Oblides que els altres et necessiten. Casa teva no és un hotel, és una família.
9. **Estima tothom.** Tingues un cor gran com el de Jesús o la Mare de Déu. No et tanquis en un grupet d'amics i passes de la resta. Si estimes només els que t'escauen bé, perquè són agradables i et diverteixen, és egoisme. Estimar de veritat és no esperar res a canvi, ni actuar per interès. La felicitat, per a un nen i per a un ancià, és fruit del lliurament personal.
10. **Estima't a tu mateix.** Déu t'estima com ets. I la resta també. Si no t'acceptes i gaudeixes amb la teva personalitat, el teu malestar interior el descarregues en l'entorn familiar, professional o social. Visca l'autoestima!
"No jutgeu i no sereu jutjats". Això inclou no jutjar-te a tu mateix amb duresa. Només Déu jutja, amb amor, sense humiliar i per curar.
11. En l'*Amoris laetitia*, capítol 4, el Papa Francesc anima els casats a estimar-se inspirant-se en l'himne de la caritat de sant Pau, d'1 Corintis, 13.

Pares

- Estimeu-vos de veritat, amb delicadesa i confiança, fent feliç a l'altre.
- Utilitza el *gràcies*, el *perdó* i el *si us plau*.
- Demanes perdó immediatament?
- Conrea una amistat sincera amb tothom.
- Si estimes Déu, estimaràs els altres.

Fills

- Estima Déu: resa amb afecte a Jesús, a la Verge, a sant Josep i a l'Àngel de la Guarda.
- Estima els altres: comparteix jocs, ajuda, no molestis.
- Estima les coses: treballa, posa-hi el cor, tingues cura de les coses petites.

TREBALL

Un projecte professional per servir

"El Senyor Déu va prendre l'home i el va posar al jardí de l'Edèn, perquè el guardés i el conreés" (Gènesi 2, 15)

"És l'home qui neix per patir" (Job 5, 7)

"No oferiu res defectuós, ja que no us seria ben acceptat" (Levític 22, 20)

"No és aquest el fuster, el fill de Maria?" (Marc 6, 4)

"Tot ho ha fet bé" (Marc 7, 37)

"Si algú no vol treballar, que no mengi" (2 Tessalonicencs 3, 10)

1. **La Bíblia diu que l'home va ser creat per a treballar** i les aus per volar. Si un ocell no pot volar o algú no treballa, fa pena. Treballar no és un càstig o una conseqüència del pecat original. És una benedicció de Déu. Participes del seu poder creador, transformes un terreny en un jardí.
2. **El treball forma part de la teva personalitat.** No és una cosa externa. Ets mandrós o treballador, detallista o descuidat. Et reflecteixes en les teves obres, com Velázquez o Picasso. I et realitzes quan a la feina desenvolupes les teves facultats, deixes la teva empremta o estil personal, com quan decores casa teva.
3. **Tingues un projecte professional.** La il·lusió professional és molt important. És joventut d'esperit, il·lusió per viure i creativitat. Treballa molt i bé. Si no fas res, mates el temps o vius avorrit, estàs acabat.
4. **La mandra és el setè pecat capital.** Cap sant ha estat mandrós. Ser sant no és resar tot el dia, és convertir tot en oració, en diàleg amb el Senyor, també la feina. L'ordre és molt important. Tingues un horari o seràs esclau de les ganes i del no em ve de gust.
5. **Jesucrist no va ser un aficionat de fuster,** un barroer. Va viure del seu treball, no de l'almoïna, i tenia prestigi professional. Assemblar-se a Jesús és: 1. **santificar-se amb el treball:** treballar molt i bé, amb professionalitat, amb esperit de servei; 2. **santificar-se amb el treball:** viure les virtuts, puntualitat, intensitat, constància, ordre; 3. **santificar els altres** valent-se de l'ocasió a la feina: aprofitar l'amistat professional per atansar-los a Déu, si volen.

6. **El treball és el lloc natural, no sagrat, de trobada amb Déu**, a més de l'església, la família o les amistats. No és un entreteniment.

Jesucrist, el Fill de Déu fet home, amb els seus 30 anys de treball ens ensenya que el treball té un valor diví, sobrenatural. Els seus 3 anys de vida pública -miracles, paràboles, doctrina- també recorden el valor de la vida corrent davant Déu.

7. **Vols millorar com a cristià? Millora com a professional.** Puntualitat, ordre, constància, intensitat, perfecció, esperit de servei i alegria. Et sorprendrà el resultat.

El treballador té temps per a tot: pregària, família, treball i solidaritat. El mandrós mai té temps per a res. Evita però la professionalitis, que la feina ho ocupi tot i envaeixi la família, l'oració o l'amistat.

8. Demana a Déu molts anys de vida per ajudar tothom amb la teva professió. I atansa'ls a Déu amb la teva oració, bon exemple, amistat sincera i conversa de cristià.

Si tens una creu o una estampa de la Mare de Déu a la feina et farà pensar d'oferir-ho a Déu per alguna intenció: el Papa, que un amic es confessi, la pau, els malalts, els difunts, els aturats o els més necessitats.

9. **No n'hi ha prou amb voler, se n'ha de saber.** Formar-se és preparar-se i capacitar-se. Per curar un ferit o canviar una roda punxada. El món necessita bons professionals, manuals i intel·lectuals. Tens prestigi professional?

Pares

- Treballar molt i bé és el normal.
- L'ordre multiplica el teu temps, per estar amb Déu i la família.
- Un mandrós no viu bé la religió.
- La fe ajuda a ser més humà en el treball professional.

Fills

- Santifiques les classes, els deures i els exàmens?
- Ajudes a altres en els estudis?
- Tingues un horari exigent.
- Conrea aficions: cultura, lectura, música o teatre.
- Tenir un bon cor és més important que les notes.

POBRESA

El plaer de ser lliure

"Ningú pot servir dos senyors. Perquè menysprearà un i estimarà l'altre"
(Mateu 6, 24)

"Cadascú doni com li dicti el seu cor: no a disgust ni a la força, ja que Déu estima el qui dona amb alegria" (2 Corintis 9, 7)

"El sembrat entre cards significa el qui escolta la paraula; però els afanys de la vida i la seducció de les riqueses ofeguen la paraula i resta estèril"
(Mateu 13, 22)

"I se'n va anar trist perquè era molt ric" (Marc 10, 22)

1. **Jesús, amb la seva vida i ensenyaments, t'ofereix un model de pobresa.** Neix en una menjadora, fuig a Egipte sense res, viu del seu treball, predica de poble en poble, mor a la Creu sense res, et lliura la seva Mare i l'enterren en el sepulcre d'un amic.

El desig de ser sant pot resultar ineficaç. Per les preocupacions d'aquest món: diners, esport, salut, política, afany de seguretat o de prestigi. O per la seducció de les riqueses: comoditat, afany de diversió o addicció a internet.

Si el teu cor està ple de coses, no hi ha lloc per a Déu ni per als altres.

2. **Ets una persona, no un àngel, i necessites coses.** Una casa, roba, menjar o un cotxe. Però l'excés de coses et perjudica. Pujar una muntanya amb la motxilla massa plena costa. La felicitat la dona l'amor, l'amistat i la família, no pas ser un solitari.

Plató, filòsof grec, diu que tenir massa béns materials et fa fluix, capritxós, manipulable i sense il·lusió pels valors que de veritat enriqueixen. I Schopenhauer, alemany, adverteix que cercar la felicitat només en les coses materials és com beure aigua salada, cada vegada tindràs més set.

El nen pensa que la felicitat ve de **tenir**. Si tinc una bicicleta, una moto o un cotxe, seré feliç. Fins que descobreix que la felicitat ve de **ser**. De ser alegre, generós, amable, treballador, de ser amic i estimar.

3. **Ser cristià és ser un bon samarità** (Lluc 10, 25-37). No passis de llarg davant els problemes dels altres. No siguis un espectador passiu. Implica-t'hi, fins a resoldre els problemes. Les notícies no són només informació, parlen de persones que pateixen i et necessiten. Un terratrèmol, un atemptat, xifres de l'atur. Reses? Ets solidari?

4. **Atén les necessitats materials dels altres i també les espirituals.** Instruir, aconsellar, consolar, confortar, perdonar, patir amb paciència i corregir. Ensenyar a pregar, a viure la missa, a confessar-se, a santificar el treball i la vida familiar.

Ets generós quan et demanen ajuda en coses importants? Un estudiant de divuit anys va treballar de cambrer un mes a l'estiu per comprar-se una moto. Li van demanar ajudar per alguna cosa solidària i donà 100 €. Després lliurà els 600 € que li quedaven. A un professor universitari també li van demanar un donatiu. Va preguntar quina quantitat havia de donar i li van explicar l'anècdota de l'estudiant, i commogut, va lliurar el seu sou d'un mes.

5. Vius a la **societat del consum**. Ets un consumidor. La publicitat i el màrqueting et presenten, com a necessàries, coses que no necessites. Aprèn a viure amb poques coses. Si només penses a gastar, comprar o divertir-te, no seràs sant ni feliç.

Ser feliç no és portar una vida còmoda, és tenir un cor enamorat. No és tenir de tot, sinó saber estimar. Hi ha rics infeliços i pobres alegres. És l'alegria de donar, de compartir i de ser solidari.

6. **Estimar és donar i donar-se.** És més fàcil donar, diners o coses, que donar-se: el teu temps, els teus gustos o els teus plans. L'alegria del lliurament, la pau i l'alegria interior, s'exterioritza en el bon humor, l'optimisme, la serenitat i l'esperança.

7. **Valora el que tens.** Ets ric, un afortunat. Cada dia reps de Déu un munt de regals. Pots veure-hi, parlar, moure't; tens una família, amics, casa, menjar, feina; el do de la fe, la salut i la teva alegria. Quant pagaries per recuperar la vista o la mobilitat? Milions? Ets un privilegiat. Vius feliç, agraït, o amb complex de víctima? Tens clara la teva escala de valors?

Pares

- Evita despeses innecessàries.
- El teu tresor és la família, els amics i la fe en Déu.
- Practiques les obres de misericòrdia materials i les espirituals?

Fills

- Ets un privilegiat: tens família, casa, menjar i col·legi.
- Dona gràcies a Déu i pensa en els altres.
- Tingues cura de les coses i comparteix els teus jocs.
- Renuncies a algun caprici per donar almoïna a missa el diumenge?
- La millor joguina és la família i els amics.

Ensenyar i estimar

"Ell baixà amb ells i anà a Natzaret i estava subjecte a ells" (Lluc 2, 51)

"I Jesús anava creixent en saviesa, estatura i gràcia davant Déu i els homes" (Lluc 2, 52)

1. **L'amor és un acte de la voluntat.** Exigeix fortalesa, fermesa, renúncia, sacrifici i abnegació. Proporciona grans alegries. I requereix aprenentatge. No és sentimentalisme ni ser tou. Estimar és desitjar sempre el millor per a l'ésser estimat. És lliurar-se, és un amor de donació.
2. **Ensenyar a estimar és veure l'altre com a amic,** ajudar-lo. L'altre no és un enemic o competidor. La religió, saber que Déu t'estima, omple d'esperança i seguretat. **O els fills aprenen a estimar o la seva vida es materialitza.** Ensenyar no és fàcil, perquè no hi ha receptes, tampoc hi cap la rigidesa.
3. **Una família no és només un grup d'individus units per llaços de sang,** sense altres relacions, encara que visquin junts a casa. És una societat, viva, de persones, unides per l'amor: pares, fills i avis. És una "íntima comunitat de vida i amor".
Una llar no és un hotel: cadascú amb els seus interessos i drets. L'ambient de família és fruit de l'amor. Cadascun està pendent dels altres, els estima de veritat, servint-los i sacrificant-se per ells.
4. **Els pares ensenyeu a estimar a la llar.** 1. Amb l'exemple: els fills contemplen la vida dels seus pares i la imiten, veuen que s'estimen. 2. Ambient acollidor: els pares i cada fill volen estar a casa, abans que en altres reunions, perquè hi ha afecte, cadascun està pendent dels altres, hi ha alegria i bon humor. 3. Respecte mutu: la dignitat humana exigeix evitar ferir la sensibilitat, l'honestetat o el pudor.
5. **Conèixer una persona o un fill no és fàcil.** El fàcil és saber qui és: nom, edat, professió, reaccions o desitjos. Per conèixer-se, cal tractar-se, relacionar-se, compenetrar-se i comprendre's tots dos. No és una relació superficial. Conèixer i estimar cada fill requereix estar amb ell, dialogar, escoltar, o només se l'estimarà com un objecte preciós.
Cada fill és únic, diferent i irrepetible. Tractar cadascú, relacionar-se amb ell, és dir-li: t'estimo com ets. Alt o baix, llest o maldestre, maco o no tant, amb el teu coeficient intel·lectual o físic. Perquè ets el meu fill i t'estimaré

sempre. I això exigeix esforç, atenció, tenir una relació d'amistat sincera amb cadascun. No n'hi ha prou amb donar normes de conducta perquè s'acompleixin. Ni educar és donar coses materials. Els fills necessiten la presència del pare i de la mare, el contacte físic, l'amistat. Ser amic de cada fill requereix el seu temps.

6. **Respectar la personalitat i la llibertat dels fills.** Ambient de confiança, de sinceritat, saber el que cadascun espera de l'altre. La relació comença molt aviat. Connectar amb els seus jocs, les seves xerrades intranscendents, la seva vida a l'escola, les seves diversions, el seu esport, les seves lectures. Desconnectar del seu món és dificultar la relació. Mostrar un gran interès, escoltar amb paciència, amb somriures. Si falta aquest interès, no hi ha ambient de llar i el fill se'n desenganxa.

7. Ensenyar vol dir: assenyalar, un camí; indicar, un procediment; mostrar, un objecte adquirit; o cridar l'atenció, gravar alguna cosa en el seu esperit que l'ajudi a aconseguir un fi. **No és només transmetre coneixements.**

Que vegin les idees fetes vida en els seus pares. Saben què és estimar perquè veuen que els seus pares s'estimen. I que les visquin els fills: estimular-los a viure-les. No n'hi ha prou amb donar normes rígides. Que compreguin bé el que desitgeu que visquin. No mostrar disgust o desgrat, si són lents, facilita la sinceritat. I evitar càstigs continus, per petiteses, perquè crea ressentiment. Corregir, ajudar, insistir, sempre amb afecte i mostrar gratitud davant del que és bo.

8. L'amor és un acte de la voluntat i té les seves arrels en ella. La intel·ligència porta a conèixer, la voluntat a estimar. **És molt important educar, a casa i a l'escola, la voluntat dels fills.** Fortalesa, tenacitat, fermesa, constància. Esforç continuat, domini dels instints, desenvolupament de les virtuts.

Un jove amb voluntat és fort, magnànim. Però n'hi ha molts amb voluntat feble, amb por, esclaus de la comoditat, perquè tot el que és gran exigeix esforç. És un error educatiu donar-li tot fet. Es torna influenciable, feble, marrec, confon l'amor amb el plaer passatger i fuig del compromís o perquè no sap sacrificar-se. L'amor exigeix sacrificis i renúncies, però proporciona grans alegries.

9. En el projecte cristià d'educació, que exigeix unitat de vida, l'estudi és molt important. Estimar la feina, desitjar saber, és treballar per amor, amb alegria i il·lusió i de bona gana. A més, és un camí de santificació.

10. **Educar és ensenyar a estimar. A Déu: pregària. Als altres: amistat. I a les coses: treball.** Una persona ha estat ben educada si sap estimar. I ha estat mal educada, per molts títols universitaris o coneixements que tingui, si no sap estimar i alliberar-se de l'egoisme.

Estimar Déu: no és només memoritzar oracions. És aprendre a fer oració. Déu no és un ésser llunyà: és el meu Pare del Cel, el meu Amic. El silenci ajuda a pensar, a interioritzar i a sentir la veu de la consciència. I les virtuts naturals són el fonament de les virtuts sobrenaturals.

Estimar els altres: és ser amic de tothom, estimar de veritat, interessar-se per les seves coses, no ser indiferent i ajudar.

Estimar les coses: és tractar-les amb afecte, treballar amb professionalitat, tenint cura dels detalls i posar-hi el cor.

11. Algunes virtuts per viure a **casa**: laboriositat, ordre, responsabilitat, respecte, sinceritat, generositat, fortalesa, justícia, amistat, alegria, austeritat, fe.

Algunes virtuts bàsiques en **l'educació**: llibertat, autenticitat, audàcia, prudència, optimisme, humilitat, lleialtat, pau, constància, voluntat, caràcter.

12. **Tot és formatiu.** La formació afecta les 24 h del dia. Els fills es fixen en tot. Ordre, neteja, alegria, ús del mòbil, comentaris crítics. Avui la sobrietat és molt important: tenir massa coses fa mal.

13. Convé llegir el capítol 7, de l'Amoris laetitiae, del Papa Francesc, titulat "Enfortir l'educació dels fills".

Pares

- Els fills veuen que us estimeu?
- Estimar cada fill, com és, sense comparacions.
- Estar amb ells, parlar, reunions de família.
- Tenir bon cor és més important que treure bones notes.
- Exigir, enfortir la voluntat, perquè puguin estimar de veritat.

Fills

- Un home o una dona val el que val el seu cor.
- Ets amable, alegre, conciliador?
- No ferir els altres, no humiliar, estimar de veritat.
- Ajudes, estàs disponible?

ORACIÓ

Déu és el meu amic?

"Vosaltres pregueu així: Pare nostre que esteu en el cel, santificat sigui el teu nom..." (Mateu 6, 9)

"Demaneu, i Déu us donarà, cerqueu, i trobareu, truqueu i se us obrirà" (Lluc 11, 9)

"Tant de bo que avui sentís la seva veu: no enduriu els vostres cors" (Salm 95)

"Vetlleu i pregueu per no caure en la temptació, ja que l'esperit és prompte, però la carn és feble" (Mateu 26, 41)

"Sigueu constants en l'oració; que ella us mantingui en vetlla, donant gràcies a Déu" (Colossencs 4, 2)

1. Hi ha dos tipus d'oració: la vocal i la mental.

Les oracions vocals –Parenostre, Avemaria, etc.– són molt importants. Les aprenem de Jesús, de l'Evangeli o de l'Església. Resa, perquè necessites que Déu t'ajudi. Aquestes oracions, si et fixes en el que reses, també són un diàleg amb Déu.

L'oració mental és parlar amb Déu, de Tu a tu, amb les teves paraules. És sentir la veu de Déu. Després de pregar, pensa: Què li he dit a Déu? I què m'ha dit Déu?

Jesús vol que li expliquis la teva vida: matrimoni, família, amics, treball, esport, aficions, projectes, preocupacions, alegries o disgustos. En aquesta conversa veuràs les coses com les veu Déu: amb amor i en positiu.

El silenci és molt important. Pregar és escoltar, no només parlar. I parla d'Ell, de Déu, no només de tu. *Jesús, com tractaves la gent? Com era l'ambient de la llar de Natzaret? Senyor, vull ser com Tu!*

2. El gran miracle de l'oració diària és el teu canvi de mentalitat.

La culpa no és dels altres: família, companys o veïns. Déu et pregunta: *I tu què pots fer perquè la teva família sigui feliç? Tens paciència, perdones? M'ofereixes la teva feina demanant pels més necessitats?*

3. El dimoni no vol que facis oració. Sap que et farà sant. Per això intenta que no la facis: estàs ocupat, després, i no la fas. O que la facis malament, sense diàleg, una oració anònima, que parlis només de temes: la Verge, mortificació, apostolat, en comptes de parlar de la teva vida. *Senyor, em costa resar el Rosari; no goso concretar una llista de sacrificis; no sé què dir als meus amics, em fa por ajudar-los.*

4. El dimoni és un mentider. Et tempta: no parlis amb Déu, et demanarà coses i et *complicarà* la vida. Ajuda a casa, somriu, treballa més. I és veritat, Déu demana, però per fer-te feliç. A l'egoista li demana obres de generositat, al mandrós que treballi. Si respons que sí, seràs feliç, perquè el camí del bé és el camí de la felicitat.

5. **Déu és el teu Amic si fas oració diària.** Tu parles amb els teus amics de la feina, del veïnat o de l'estiueig. Fixa una cita diària amb el Senyor i serà el teu millor amic. Si no, Déu és un desconegut, un ésser llunyà i fred.

Fer oració és un plaer. A l'església, a la teva habitació o al cotxe. Digues-li a Jesús: *vull parlar amb tu, et dedico uns minuts en exclusiva; Senyor, estàs content amb mi? Necessites res de mi?*

6. Surten **propòsits** de la teva oració? El veritable amor a Déu porta a fer feliç al proïsme. Els altres, la família, els companys de feina o els teus amics, han de notar que fas oració. Perquè ja no critiques, somrius, treballes més i ets servicial i pacient.

7. Com sé si **faig bé la pregària**? Fàcil: Et penedeixes dels propòsits? Amb Jesús ho veus tot clar. Tornaré puntual a casa, ajudaré encara que estigui cansat, veuré menys televisió. Després, quan arriba el moment, altres veus protesten: egoisme, mandra o vergonya. No tinc temps, que ho faci un altre. El sacerdot pot orientar-te sobre com pregar.

8. **Concreta.** A quina hora i quants minuts de Pregària faràs cada dia? No depèn de les ganes o de la feina. Déu t'espera. Ajuda usar l'Evangeli o un llibre d'espiritualitat. I apuntar el que Déu et digui: propòsits, afectes i inspiracions.

Si reses, encara que no canviïn les coses, canviaràs tu. Guanyaràs en paciència, en bon humor i en voler a l'altre amb els seus defectes. Sortiràs renovat. La Mare de Déu t'ajudarà a parlar amb el seu Fill, també quan estàs cansat. L'Oració dona pau. Segueix el consell de Maria: "feu el que Ell us digui". Seràs feliç i faràs feliços a tots.

Pares

- Déu és el millor conseller, parla amb Ell de tota la teva vida.
- Ets fill de Déu, parla amb confiança i senzillesa.
- Reses per la família, per la gent, els estimes de debò?

Fills

- Aprèn les oracions vocals elementals.
- Parla amb Déu, com amb els teus pares o els teus amics.
- Jesús, el Fill de Déu, és el teu Amic, i la Mare de Déu, la teva Mare del Cel.
- Dones gaires alegries a Déu?

MISSA

El pa viu baixat del Cel

"Jo soc el pa viu que ha baixat del cel. Qui menja la meva carn i beu la meva sang té vida eterna, i jo el ressuscitaré el darrer dia. La meva carn és veritable menjar i la meva sang és veritable beguda. Qui menja la meva carn i beu la meva sang està en mi i jo en ell" (Joan 6, 51 i 54-56)

"Això és el meu cos, que s'entrega per vosaltres; Feu això en commemoració meva. Aquest calze és la nova aliança en la meva sang, que és vessada per vosaltres" (Lluc 22, 19 i 20)

"Qui mengi del pa i begui del calze del Senyor indignament, és reu del cos i de la sang del Senyor" (1 Corintis 11, 27)

1. **L'Eucaristia és un misteri de fe i d'amor.** De fe, perquè saps que Jesús és present perquè ho diu Ell. D'amor, perquè s'ha quedat per amor. La missa és una història d'amor, un amic que dona la seva vida, per això comença i acaba amb un petó sobre l'altar. És la trobada més personal que tens amb Jesús. El cel baixa a la terra. Ell, t'espera. I tu, necessites d'Ell.

El pa i el vi, amb unes gotes d'aigua, esdevenen, per la consagració, en el Cos i la Sang de Crist, amb la seva ànima i la seva divinitat. Crist hi és sencer, real, veritable i substancialment present.

El mateix Jesús que nasqué de Maria a Betlem, que fugí a Egipte i treballà a Natzaret i que durant tres anys predicà i va fer miracles a Palestina, i que va patir i va morir per nosaltres en una Creu i va ressuscitar: aquest, i no un altre, és el mateix que és a l'Eucaristia, d'una manera misteriosa, sacramental.

2. **Anar a Missa és com estar en el Calvari i en l'Últim Sopar,** al Cenacle, la nit de dijous Sant. Aquestes tres coses són una única i mateixa realitat. Si fas una foto a algú, de cara, de perfil i des del darrere, tens tres fotos d'una mateixa persona. Jesús, en instituir l'Eucaristia, avança unes hores, sacramentalment, el que s'esdevé després en el Calvari i es repeteix sobre l'altar. A la Missa hi ha el cos gloriós, el Senyor: quina alegria tornar a veure Jesús ja ressuscitat!

La missa no és una obra de teatre que es representa una vegada i una altra. A cada missa es fa present, s'actualitza, l'instant en què Jesús s'ofereix per tu. És com un túnel del temps que et permet assistir al Calvari i al Cenacle.

3. **La Missa és l'oració de més valor davant Déu.** Més que tots els sacrificis, almoines o oracions particulars. Perquè el Fill de Déu, i nosaltres amb Ell, s'ofereix a Déu Pare. Ens unim, ens barregem, amb el seu sacrifici.

Si entre varis fan un regal, encara que cadascun posi 1 € i algú 10.000 €, el regal és únic i de tots. L'aigua es barreja amb el vi i es converteix en vi, i després en la sang de Crist. La teva vida, humana, barrejada amb la de Jesús, es divinitza.

4. És obligatori anar a missa diumenge o dissabte a la tarda? Doncs sí, com ho és anar a la feina, acomplir un contracte laboral, pagar els impostos o respectar les normes de trànsit. Però la pregunta està viciada, mal plantejada. És obligatori visitar el teu avi malalt, fer un petó a la teva mare o ajudar un amic? **Ho has de fer, però és qüestió d'amor, de saber estimar.**

És just no visitar a qui està a l'hospital per salvar-te la vida? És correcte no anar a una festa preparada per un amic amb il·lusió i sacrifici per què no et ve de gust? Si no estimes Déu, després no et queixis dels altres.

5. Quant val una Missa? No té preu, el seu valor és infinit, val tota la sang de Crist. Per això, se celebra una missa per un difunt. Si amb 1 € puc comprar alguna cosa, amb un bitllet de 500 € molt més. Una sola Missa hauria de fer-te sant.

La Missa té un valor infinit. L'aprofites segons les teves disposicions. Poc, si hi estàs distret. Molt, si ets pietós. Si t'apropes a la mar amb un got, treus un got d'aigua; si amb una galleda, uns 20 litres: depèn del recipient.

6. **Les excuses per no anar a missa no són certes.** *Lesglésia està lluny:* menys que el cinema o el futbol. *Dura molt:* menys que una sèrie. *Estic ocupat:* menges i sopes, tens temps per al que vols. *És molt d'hora:* entre setmana vas a la feina a primera hora. *No em ve de gust:* ni llevar-te al matí, i què? *La meua família no hi va:* tampoc van a les teves festes d'empresa. *M'hi avorreixo:* i en una reunió.

L'important és que Jesús es fa present a l'altar, que vol estar amb tu i amb els altres com a poble o família de Déu. És anecdòtic si hi van altres famílies o no, si entens l'homilia o si no us agrada el cor de la parròquia. Intenta anar-hi amb tota la família.

Anar a missa no costa tant. Fas coses molt més difícils. És pura mandra i falta d'amor. Diries al teu cònjuge que no l'ajudes perquè estàs cansat?

7. **Canvia de punt de vista.** L'important és Déu. Jesús t'espera. Li alegra veure't entrar a l'església, que l'acompanyis aquests minuts, que li'n donis gràcies, li demanis perdó, l'adoris i li demanis coses. Jesús se t'ofereix com

a aliment. Si estàs en gràcia, pots combregar. Si no, saps que la missa té un gran valor, és oració i t'uneix a l'Església.

8. Si esperes una visita, tens cura dels detalls. Estovalles netes, llums encesos, menjar especial. Descuidar aquestes coses és falta d'amor: no t'esperava, me n'havia oblidat.

Cada Missa és una visita de Jesús. La prepares? Troba la teva ànima a punt? Els teus sentits i potències, la teva memòria i imaginació? La veritable devoció eucarística ajuda a viure bé tot el dia. Diumenge combregaré, o cada dia: amb aquesta boca no puc mentir o insultar, els meus ulls han de mantenir-se nets. I ajuda a valorar la Confessió, perquè Jesús s'hi trobi de gust.

9. Per viure millor la Missa participa en la Cerimònia i segueix-la amb atenció. **No n'ets un espectador.** Les teves paraules són oració, parles amb Déu, i manifesten la fe i l'amor del teu cor. Aconsegueix un llibre sobre com viure la Missa. Si visites un museu amb una guia o amb un expert en gaudeixes molt més i ho entens.

10. **Pots tornar la visita a Jesús** acompanyant-lo en algun moment del dia. La Visita al Santíssim: *Jesús, vinc a estar amb tu una estona, quina alegria tenir-te al sagrari, et demano per la meva família, el Papa, la pau, els malalts i els difunts.* Fer una estona de pregària al costat del sagrari. Saludar o acomiadar-se del Senyor en arribar a un lloc on hi ha un sagrari.

11. Ser sant és ser un altre Crist, assemblar-se a Jesús. És actuar, sentir i pensar com Ell. La Missa t'ajuda a identificar-te amb Jesús, a viure la seva vida i a tenir els seus sentiments.

Sentiments de Jesús. Fe: si demaneu alguna cosa al Pare en nom meu, us ho concedirà. Esperança: vindré i us prendré amb mi. Caritat: estimeu-vos els uns als altres com Jo us he estimat. Humilitat: renta els peus als deixebles i ens convida a imitar-lo. Pau: la pau us deixo, la meva pau us dono. Perdó: Pare, perdona'ls, perquè no saben el que fan. Unitat: Pare, que siguin una sola cosa; sense mi no podeu fer res. Obediència: si m'estimeu compliu les meves decisions. Complir la voluntat de Déu: no es faci la meva voluntat sinó la teva. Horror al pecat: és a la Creu pels teus pecats. Humanitat: els estimà fins al final. Amistat: us he dit amics. Apostolat: donareu testimoni de mi. Amor a la Verge: aquí tens la teva Mare.

La Missa ha d'influir en tot el dia. Comprensió, esperit de servei, treball intens, devoció a Maria i lluita per no pecar.

12. La Verge està al peu de la Creu i accepta el sacrifici del seu Fill per salvar-te a tu, que també ets el seu fill. Ella t'ajudarà a entendre la importància de la Missa.

Per què anar a Missa cada dia? 1. Per Déu: per acompanyar-lo, donar-li gràcies. 2. Pels altres: per demanar pel Papa, els malalts, la pau, els necessitats. 3. Per a tu: la comunió freqüent ajuda a vèncer les temptacions, a fer realitat els desitjos de santedat.

L'aliment és al cos el que la gràcia és a l'ànima. Si només menges un cop al dia ets feble. Si només reses les tres Avemaries del vespre et costa lluitar. Combrega amb freqüència.

13. No combreguis mai sense **estar en gràcia de Déu**, amb consciència de pecat greu o mortal. O sense guardar el dejuni eucarístic: no menjar ni beure res, excepte aigua o medicaments, una hora abans de combregar. Si la teva família o amics et pregunten per què no combregues, respon que has de confessar-te, sense concretar més, o que has menjat alguna cosa per distracció.

Encara que no combreguis, ofereix la Missa. El dolor de no poder rebre Jesús et portarà a confessar-te a la primera oportunitat. Actues així per amor. Si estàs suat no abrades la teva mare, primer et dutes. No cometis un sacrilegi. Sant Pau és molt clar: seria menjar la teva pròpia condemnació. Si no has combregat bé, confessa't com més aviat millor.

Pares

- La missa de diumenge és intocable.
- Intenta anar a missa amb tota la família.
- Hi assisteixes amb alegria, puntualitat, atenció i devoció?
- Mai obliguis els fills a combregar.

Fills

- Jesús t'espera amb molta il·lusió.
- A cada missa intenta viure millor algun detall.
- Ofereixes la missa per alguna intenció?

CONFESSIÓ

L'alegria del perdó

"Rebeu l'Esperit Sant; a qui perdonareu els pecats, li quedaran perdonats; a qui no els perdoneu, els quedaran sense perdó" (Joan 20, 23)

"Jesús, en veure aquella fe, li diu al paralític: Fill, els teus pecats et són perdonats" (Marc 2, 5)

"Si diem que no hem pecat, ens enganyem i la veritat no està en nosaltres" (1 Joan 1, 8)

"El Senyor... té paciència... perquè no vol que ningú es perdi sinó que tots accedeixin a la conversió" (2 Pere 3, 9)

1. Confessar-se és fàcil. És dir al sacerdot: "vull confessar-me", encara que és Déu qui perdona i el sacerdot mai pot parlar de la confessió. És increïble i molt bonic: el pecat desapareix, com una taca de la qual només queda el record. **La confessió neteja, purifica el teu passat, esborra els teus errors i sana les ferides.**
2. **La confessió omple d'alegria**, com al malalt l'arribada del metge. Perquè Déu perdona sempre, immediatament, i això dona pau i esperança. La misericòrdia de Déu no humilia, perquè manifesta la bondat i l'amor de Déu.
3. **La paràbola del fill pròdig** o del pare misericordiós és encantadora. Un pare té dos fills, el més jove li demana la meitat de l'herència i se'n va de casa i gasta tot de mala manera. Després, malalt i brut, torna a casa, penedit i el seu pare l'abraça, li fa un petó i organitza una festa per celebrar que l'ha recuperat (Lluc 15, 11-32).
Que fàcil és tornar a Déu quan saps que ets el seu fill i que Ell és el teu Pare misericordiós! Déu et rep amb els braços oberts, t'abraça, et fa un petó, et torna el vestit net, i a sobre organitza una festa per celebrar el teu retorn. És increïble. I com l'Amor ho perdona tot, només es fixa en el teu desig actual de recomençar, no hi ha recriminacions ni càstigs, només alegria.
4. **Déu t'estima com ets, no com hauries de ser, sant.** Sap que t'agradaria ser millor, però que et costa complir els propòsits. Si, amb sinceritat, intentes recomençar, li dones una gran alegria i es disposa a ajudar-te.
5. **El problema és que vols ser perfecte.** No acceptes que les coses costen, que no surten a la primera, o senzillament que ets feble. I en comp-

tes d'aixecar-te i seguir avançant, si t'has equivocat, i rectificar, et sents avergonyit, humiliat, com si fallar fos alguna cosa estranya o una sorpresa. Llavors, et repeteixes: la pròxima vegada ho aconseguiré. I en comprovar que no és així, et desesperes i desanimes. I és una pena, et compliques la vida.

6. **La visió de Déu és diferent.** Sempre et mira amb afecte. Et posa molt bona nota, perquè fas més coses bé que malament. Veu el teu cor i la teva voluntat. Sap que t'agradaria ser millor i s'il·lusiona amb el teu desig de canviar. Perquè el mal d'amor et purifica i sana el teu passat. *Senyor, si pogués retrocedir en el temps actuaria d'una altra manera.*
7. El que et fa mal és la rebequeria d'haver fallat. No acceptes que, encara que vols ser sant i comptes amb l'ajuda de Déu i dels altres, de vegades ets feble. Si reconeixes amb humilitat i bon humor que les coses costen, se solucionen els problemes. Perquè Déu compta amb el temps per al teu procés de millora personal.
Confessar-se és demanar perdó a un Amic. Llavors sí que vols canviar. No és només perdonar els pecats.
8. No confessar-se per por de tornar a pecar és com no dutxar-se per por de tornar a embrutar-se. La situació empitjora cada vegada més. Confessa't sempre que ho necessitis. Aixeca't una vegada i una altra. És el que et fa sant. Ja milloraràs, amb l'ajuda de Déu i de la Verge.
Però la confessió només és eficaç si és molt sincera i està ben preparada. Evita la rutina. El dolor dels pecats ha de ser real. I el propòsit de l'esmena seriós.
9. La temptació en cap cas és superior a les teves forces. Per això, perquè ets lliure, sents remordiments o humiliació si no lluites prou. Però **l'única i segura esperança és la misericòrdia de Déu i la seva gràcia.** Sol, no podràs mai.
10. Reconèixer els pecats ja és una gràcia de Déu, que et permet millorar. Quina pena fa aquell que no accepta els seus errors i en culpa sempre els altres o a la mala sort.
11. **Déu permet els teus errors perquè siguis humil** i no superb. Si fossis perfecte i et faltés amor, et creuries superior, menyprearies els altres i et faltaria comprensió. Si jutges durament els altres, sense misericòrdia, injustament, oblides que tu també ets pecador.
12. **La confessió no és només per als pecats mortals.** La confessió freqüent posa la lluita en els detalls: pecats venials o faltes d'amor. I ajuda a

formar la consciència. Permet parlar amb el sacerdot sobre com créixer en amor a Déu i als altres: devoció eucarística i a la Verge, oració mental, santificació de la vida familiar i de la feina professional, millora del caràcter, educació dels fills o ajuda als amics.

13. **Per què has de confessar-te amb un sacerdot?** No perquè ell sigui millor que tu, sinó perquè així ho ha decidit el Senyor. Déu vol que tinguis la seguretat que t'ha perdonat i això dona molta pau.

Perquè no és el mateix demanar perdó que ser perdonat. Si trenco un vidre i demano perdó al veí: pot ser que em perdoni: o no, perquè és la cinquena vegada; o només si pago un vidre nou.

14. La misericòrdia de Déu és infinita: dona molta pau. Déu perdona tot, si el penediment és sincer. Sempre, no es cansa de perdonar. Per això la confessió o reconciliació és el sagrament de l'alegria. Val la pena.

15. **Com confessar-se?** 1. Examen de consciència: recordar quines coses has fet malament. 2. Dolor dels pecats: reconèixer que no has actuat correctament i penedir-te'n. 3. Dir els pecats al sacerdot: amb sinceritat. 4. Propòsit de l'esmena: desitjar canviar. 5. Complir la penitència: resar l'oració o fer l'obra que indica el confessor.

16. **Culpa i pena.** Si un fill desobeeix a la seva mare i segueix jugant amb la pilota i trenca el mirall, la culpa és seva. Encara que la seva mare li perdoni (culpa), cal esmenar el mirall (pena). Una forma de fer penitència és: l'oració, l'almoina i el dejuni (sacrificis).

La indulgència, total o parcial, permet alliberar-se de la pena pendent pels pecats ja confessats i perdonats. Es pot oferir per un difunt. Qui mor en gràcia de Déu, però amb penitència pendent, ha de purificar-se en el purgatori.

Per guanyar una indulgència: 1. Fes l'obra indicada. 2. Combrega. 3. Confessa't. 4. Resa pel Papa. 5. Penedeix-te de tots els pecats comesos i renova el teu desig de ser sant.

17. **Ets pecador i sant.** Et penedeixes dels teus pecats. Però, sobretot, t'il·lusiona estimar Déu i estimar els altres.

Pares

- Que els fills us vegin confessar-vos.
- Saps demanar perdó en la vida diària?
- Parleu amb respecte i afecte del sacerdot.

Fills

- Confessa't amb freqüència.
- Aprofites la confessió per tenir direcció espiritual?
- Déu vol que siguis sant i que aprenguis a estimar.

Ajudar a ser feliços els altres

"No sou vosaltres els qui m'heu escollit, soc jo qui us he triat i us he destinat perquè aneu i doneu fruit, i que el vostre fruit romanguí" (Joan 15, 16)

"Aneu al món i anuncieu l'Evangeli a tota la creació. Qui cregui i sigui batejat se salvarà" (Marc 16, 15-16)

"(Déu) vol que tots els homes se salvin i arribin al coneixement de la veritat" (1 Timoteu 2, 4)

"Vosaltres sou la sal de la terra. Vosaltres sou la llum del món" (Mateu 5, 13.14)"

Qui us rep a vosaltres, em rep a mi, i qui em rep, rep a qui m'ha enviat" (Mateu 10, 40)

"Jo soc el cep i vosaltres els sarments; el qui està en mi i jo en ell, dona molt de fruit; perquè sense mi no podeu fer res" (Joan 15, 5)

1. La santedat, l'afany per estimar Déu i els altres, és personal, de cadascú, però no individualista, cosa que queda només entre Déu i jo. **No estimes Déu si no et preocupes pels altres.**

2. Jesús et demana que siguis sal i llum, que ajudis a tots, no només als teus amics. Com el bon samarità, soluciona els problemes aliens, no siguis indiferent davant el dolor, la soledat, la ignorància, la pobresa o la injustícia.

3. **Ets apòstol si ajudes els altres a ser feliços.** Ajuda'ls a recuperar la seva capacitat d'estimar. El pecat, l'egoisme, aïlla i crea solitaris. Amb la teva oració, bon exemple i consells procura que superin el seu esperit crític, el seu orgull, la seva mandra o el seu mal caràcter, i seran feliços.

4. Per atansar algú a Déu, primer l'has d'apropar als altres: a la seva família, als seus amics i a la gent. Que sigui amable, servicial, treballador i amb to humà. A l'egoista, si no intenta ser un bon marit, pare, amic o veí, li costa entendre el llenguatge de l'amor.

L'apòstol estima els altres. La gent critica perquè té por de corregir. L'amic, ajuda i confia en la bona voluntat. Tot sol, sense humiliar, convida a superar-se, en un to positiu i engrescador.

5. Els amics han d'ajudar-se, també en els moments dolents. Ser amic no és ser còmplice o encobridor. Si l'altre no actua correctament, has d'intentar ajudar-lo: alcohol, drogues, pornografia, males amistats, ambients incon-

venients, mandra o corrupció. La passivitat és covardia. Per això, necessites resar, perquè Déu et faci valent.

6. **És molt important dir les coses.** Tots necessitem que ens diguin el que ja sabem, per millorar com a persones o cristians. I per això, resa per l'altre i dona-li bon exemple.

Si de veritat estimes la gent t'escoltaran i agrairan el teu consell. Però abans has d'escoltar-los, conèixer la seva situació personal, familiar i anímica, per donar-los el que necessiten.

7. Si et creus millor, superior i diferent dels altres, no els ajudaràs. Pensaràs que no poden entendre o compartir els teus valors. I aquest abisme mental et separa d'ells. La crida de Déu, a aprendre a estimar, és per a tothom.

8. **Primer tu.** Vols que algú millori en alguna cosa? Millora-ho tu primer. En generositat, sinceritat, alegria, ordre, treball o puntualitat. Viu amb naturalitat. Ets com un llibre obert i els altres s'hi fixen i n'aprenen.

9. **Comparteix amb els teus amics la teva experiència.** Els ajuda. *A mi, resar en una església en silenci em dona pau...; assisteixo a una xerrada per millorar com a persona i com a cristià...; el sacerdot m'ajuda a estimar més a Déu, a la meva família i a tots...; confessar-me em dona pau i alegria perquè Déu perdona sempre...; quan combrego amb freqüència venço les temptacions amb més facilitat...; l'oració m'ajuda a pensar en la meva família i en els altres.*

10. **Primer parla amb Déu dels teus amics, i després parla amb els teus amics de Déu.** Així els estimaràs com són, aprendràs d'ells, els tractaràs amb respecte i els coneixeràs millor.

Com ningú dona el que no té, cuida molt la teva relació personal d'amor amb Déu. La Mare de Déu t'ensenyarà a estimar molt als teus amics perquè siguin feliços a la terra i vagin al Cel.

Pares

- Estimes la gent si l'ajudes en allò que és material i en allò que és espiritual.
- Reses per tots?
- L'amic sincer dona bons consells, amb fortalesa, si cal.
- Quan la gent se sent estimada intenta ser millor.

Fills

- Resa per tothom.
- Ajuda els teus companys a ser responsables.
- Si algú fa ximpleries, ajuda'l, amb gràcia i delicadesa, a rectificar.

PIETAT

Soc fill de Déu

*"Heu rebut un Esperit de fills d'adopció, en el qual clamem: Abbà, Pare!"
(Romans 8, 15)*

*"Exercita't en la pietat... la pietat aprofita per tot. Té la promesa de la vida,
la present i la futura" (1 Timoteu 4, 7 i 8)*

*"Busca la justícia, la pietat, la fe, l'amor, la paciència, la mansuetud"
(1 Timoteu 6, 11)*

1. La fe la dona Déu, però se serveix dels pares. El col·legi i la parròquia són una ajuda, un complement, però no substitueixen la família. L'encàrrec més important que Déu dona als pares, una mostra de confiança, és ensenyar a cada fill a créixer com a fill de Déu i com a persona, per anar al Cel i ser feliç a la terra.
2. Els pares transmeten i encomanen la fe, el tresor més gran, quan ells la viuen i valoren. Els fills necessiten veure resar els seus pares, i resar amb ells. L'exemple dels pares influeix més que les classes de religió, la catequesi o una homilia.
3. Ensenyar estimar Déu i la Mare de Déu no és només memoritzar oracions. És aprendre a parlar amb el Senyor com es parla amb un amic o amb una mare. Els fills es fixen en els pares. Si ets alegre i treballador, si escoltes, si ajudes, com parles dels altres o quan utilitzes el mòbil o internet. I imiten el teu estil de vida. Si reses, ensenyas a confiar en Déu.
4. **La pietat és posar el cor en les coses de Déu.** Tracta'l amb afecte. El fill aprèn a poc a poc, de manera progressiva, a descobrir Déu com a Pare i Amic. A Déu s'hi arriba abans amb el cor que amb el cap. En els primers anys els sentits són molt importants. Besa una imatge, utilitza un crucifix o estampa, agenolla't davant del sagrari o encén una espelma.
5. **Hi ha records o vivències familiars que no oblidaràs mai.** Manifesten la teva relació amb Déu en la vida ordinària. Resar la benedicció de viatge en pujar al cotxe, oferir el treball per una intenció, col·locar un crucifix o estampa de la Mare de Déu com a recordatori, beneir la taula, resar junts una pregària per les víctimes d'un terratrèmol, entrar en una església a pregar ran del sagrari, anar a missa tota la família, oferir una missa per un difunt, resar a l'Àngel de la guarda o les tres Avemaries de la nit.

6. **És una trobada personal.** Déu t'espera, és una cita, has quedat amb Ell. Blinda aquests moments. No retardis els actes de pietat: fia't de Déu, després ja faràs altres coses. Déu és bon pagador, no es deixa guanyar en generositat. Necessites aquest oasi de pau. No és egoisme. Si parles amb Déu de la família, etc., t'ajuda a portar pau i alegria a tots els ambients.
7. La pietat et permet riure amb Déu, perquè ets el seu fill. La confiança és total. Déu només recorda el bo. I s'il·lusiona amb els teus bons desitjos.
8. Alguns consells per ajudar a resar als fills petits:
 1. **Exemple.** Que et vegin resar i que intentes ser piados, recte, no renyar, estimar la Verge, lluitar contra els defectes i ser bon cristià.
 2. **Motivar.** Animar, més amb l'exemple que amb la paraula, mai obligar. *Preguem per donar una alegria a Jesús i a la Mare de Déu? Resem pels necessitats!*
 3. **Oracions vocals.** Poques, breus, piadoses. Una Avemaria, l'Àngel de la Guarda. Tots els dies, junts. Que entenguin el que diuen. No obligar-los a grans pregàries. La pietat és com una llavor que cau en el cor.
 4. **Confessió.** Quan tenen ús de raó. Forma la consciència, neteja l'ànima, alegra i consola, i treu les preocupacions.
 5. **Missa.** Anar-hi junts, tota la família, vestits amb roba de mudar, arribar-hi puntuals, explicar-los com viure-la millor i oferir-la per una intenció. Urbanitat de la pietat: aigua beneïda, genuflexió, senyar-se, silenci per resar o respostes de la missa. No obligar-los ni forçar-los a combregar. Quan són més grans, mai obligar-los. Només amb l'exemple i un somriure. Recordar-los les seves obligacions amb Déu, que els estima tant i que els ha donat tot. I que poden ajudar al món amb la seva oració, exemple i bones obres. Resa per ells i queda't tranquil, ja tornaran.
 6. **Verge.** Que vegin els pares resar-li amb devoció. Posar una imatge al seu dormitori. Rosari: li agrada a la Mare de Déu, és una meditació de la vida de Jesús i de Maria, resar-lo amb els grans, lliurement; els petits, 3 Avemaries, en un altre moment.
 7. **Estudi.** Que sàpiguen que és un camí de santificació, que poden oferir per una intenció, que és com una estona de pregària i que posin un crucifix o estampa per tenir presència de Déu.

Pares

- Que els fills us vegin pregar.
- Pregar amb els fills.
- Es nota que estimeu Déu i la Verge?
- Gran confiança en l'Amor de Déu.

Fills

- Aprèn, segons l'edat, a estimar Jesús i la Verge.
- Jesús és el teu millor amic i la Verge la teva Mare del Cel.
- Dones alegries a Déu?

COHERÈNCIA

Soc Crist que passa

"Cap servent no pot servir dos senyors, perquè, o bé n'avorrirà un i s'estimarà l'altre o bé es dedicarà al primer i no farà cabal del segon. No podeu ser servidors de Déu i dels diners" (Luc 16, 13)

"Mai donem a ningú motiu d'escàndol, per no posar en ridícul el nostre ministeri; abans bé, ens acreditem en tot com a ministres de Déu amb molta paciència" (2 Corintis 6, 3-4)

1. Tu ets un fill de Déu, cristià, siguis on siguis, estiguis amb qui estiguis i facis el que facis. El teu Pare Déu et veu en tot moment, no per controlar-te, sinó per amor, per si el necessites. Aquesta veritat senzilla i fonamental l'oblides.
2. Ser cristià no és anar a missa els diumenges o resar en anar a dormir. Ni reduir la teva relació amb Déu a uns moments aïllats, al marge de la teva vida real: família, treball, amics o esport.

A Déu l'interessa tota la teva vida. Res queda al marge de la teva vocació de fill de Déu i de la teva santedat.

3. A Déu el trobes a l'església i també a la teva feina, al restaurant, a la platja o al carrer. Tot és ocasió de diàleg amb Déu. *Senyor, t'ofereixo aquesta hora de feina...; ajudeu-me a somriure a casa, encara que estic cansat...; intentaré no enfadar-me amb el futbol, però vull guanyar...; tanco el televisor, perquè aquest programa no em convé.*

Déu inhabita en la teva ànima en gràcia, si no el fas fora pel pecat mortal. I està present quan diversos es reuneixen en el seu nom.

4. **Fes-ho tot per amor a Déu.** *Jesús, això ho faig per tu, encara que no em vingui de gust.* I amb molt d'amor de Déu. Posa el cor i tingues cura dels detalls. Compleix la voluntat de Déu, sempre. Tant de bo puguis dir, en qualsevol moment: *això ho faig perquè, en consciència, penso que és el que Déu vol de mi en aquest moment.*

Unitat de vida és identificar-te amb Jesús. Fer el que Ell faria o la Mare de Déu en la teva situació. Tenir els seus sentiments. Humilitat, alegria, servei, misericòrdia o complir la voluntat de Déu.

5. **No tinguis una doble vida.** La teva vida de relació amb Déu: missa, resos. I la teva vida real: treball, família o aficions. No siguis l'home de les

mil cares, amb compartiments estancs. La imatge que tenen de tu a casa teva, a la feina o els amics, que ets alegre, responsable o lleial, coincideix?

El Senyor t'ajuda a ser coherent com a cristià. També el cap de setmana o a les xarxes socials. No desconnectis mai de Déu. La teva dignitat personal, has estat creat a imatge i semblança de Déu, et recorda que valuós que ets i la delicadesa extrema amb què has de tractar els altres.

Divertir-se no és desconnectar de la realitat. El que fas o dius és real, passa i té conseqüències: alcohol, situacions de risc o conductes esbojarrades.

6. **Unitat de vida: viu amb naturalitat la teva condició de cristià.** Si els teus amics saben que intentes estimar Déu, portar una vida íntegra, neta, que treballes amb serietat i fas oració, et respectaran. No tinguis por que es noti, ni ho amaguis.

El bon exemple i la paraula, sense violència, amb bon humor, animen a tothom. També les teves febleses, reconegudes amb humilitat, ajuden a lluitar amb realisme. El voluntarisme i el perfeccionisme són falsos i inhumans.

7. Un sa complex de superioritat és bo. No tinguis vergonya de fer coses bones, és il·lògic. Jesús vol que siguis sal, llum, servidor de la veritat, encara que els altres siguin millors que tu. No n'hi ha prou amb estimar Déu en privat. **Déu compta amb tu per millorar el món.** Com sembrador de pau i d'alegria.

8. Unitat de vida. Que la teva fe t'ajudi a ser un bon marit, un bon pare i un bon amic. I complir amb les teves obligacions familiars, professionals i socials. Que vegin que t'esforces, tot i que no ets perfecte. Que destaquis per la teva amabilitat, solidaritat i misericòrdia. I que facis arribar el missatge de l'Evangeli al món de la feina, de l'economia, de la cultura, de la política, de l'educació, de la moda o de l'art.

Pares

- Els teus amics saben que sou una família cristiana?
- Ets coherent amb els teus ideals i valors en usar internet o programar les vacances?
- Estimar els altres, ajudar-los, és ensenyar a estimar i a lluitar contra el pecat.

Fills

- Viure com a cristià costa, però és el millor.
- Jesús vol que siguis feliç, no et demana coses rares.
- Lluita, o seràs esclau del teu egoisme.
- No et desanimis mai, l'important és aixecar-se sempre.

AFECTIVITAT

Un cor misericordiós

"Estimeu els vostres enemics, feu bé als qui us odien, beneïu els qui us maleeixen, pregueu pels qui us calumnien. Tracteu els altres com voleu ser tractats. Sigueu misericordiosos com el vostre Pare és misericordiós"
(Lluc 6, 27.31.36)

"A vosaltres us dic amics, perquè tot el que he sentit del meu Pare us ho he donat a conèixer" (Joan 15, 15)

"Això us mando: que us estimeu els uns als altres" (Joan 15, 17)

"Jesús estimava Marta i la seva germana i Llåtzer" (Joan 11, 5)

"Benaventurats els pobres en l'esperit... els mansos... els que ploren... els que tenen fam i set de justícia... els compassius... els nets de cor... els que treballen per la pau... els perseguits per causa de la justícia..."
(Mateu 5, 3-12)

1. Durant anys la intel·ligència, el coeficient intel·lectual, era el més valorat, però es podia fracassar en el matrimoni, en la vida familiar o en la manca d'amics.
2. A més de la intel·ligència lingüística i matemàtica, garantia d'èxit en l'acadèmic, hi ha fins a 7 tipus d'intel·ligència: lingüística o verbal, logicomatemàtica, musical, espacial, de coordinació o destresa corporal, interpersonal o social, i intrapersonal.
3. Avui es valora molt l'educació dels sentiments. Coneixement propi, autocontrol, equilibri emocional, capacitat d'automotivar-se i també d'altres, talent social, optimisme, constància, o capacitat de conèixer i comprendre els sentiments dels altres.
4. Es parla de les raons del cor, de la intel·ligència emocional i de l'educació del cor. De coordinar millor el cap (raó), el cor (sentiments) i la voluntat (acció). D'evitar el racionalisme, el sentimentalisme o el voluntarisme.
5. El fracàs en l'educació afectiva provoca fracàs escolar, alcoholisme, embarassos d'adolescents, violència juvenil, drogues i inestabilitat familiar. També en els adults.
6. L'objectiu és aprendre a gaudir fent el bé i sentir disgust fent el mal. Estimar allò que mereix ser estimat. Cultiva la sensibilitat amb bona música, lectures, cultura o excursions. Abusar o usar malament internet, empobreix.

7. Els sentiments es poden dirigir o educar. Ser tímid o extravertit, generós o envejós, trist o alegre, afectuós o fred, optimista o pessimista, es poden modificar fent esforç personal.
8. Les persones no expressen verbalment la majoria dels seus sentiments: estic trist, etc. Emeten continus missatges emocionals no verbals: gestos, expressions de la cara o mans, to de veu, postura corporal o silencis. La manca d'empatia, la sordesa davant aquestes emissions no verbals, s'ha de corregir urgentment.
9. Els sentiments són bons. No hi ha res pitjor que una persona sense cor, freda, hermètica o distant. Però controla els teus sentiments. "Quan un home està irritat, les seves raons l'abandonen" (Proverbi).
10. Cada persona és un altre "jo". Tots. Un immigrant o un rodamón també tenen sentiments. Les teves paraules i accions, fan patir o consolen.
11. Maduresa afectiva. Estabilitat d'ànim, evitar alts i baixos. Ser objectiu, no deformar la realitat amb interpretacions subjectives malaltisses. Corregir-se. Es pot ser intel·lectual, afectiu o voluntariós, madur o immadur.
12. És important inculcar bons sentiments. Tenir cor, saber perdonar, demanar perdó, reconèixer els errors o patir amb les desgràcies dels altres. I per això, educar en les virtuts humanes.
13. Posa el cor en tot el que fas, sense ser sentimentalista. El "no m'agrada o no em ve de gust", com únic criteri, és sentimentalisme. Actuar a remolc de les satisfaccions materials és dependre de l'estat d'ànim. Això provoca inestabilitat, falta de voluntat i irresponsabilitat. No siguis voluntarista, rígid o espartà, però tampoc deixis que els instints anul·lin la teva llibertat.

Alguns exemples pràctics:

1. Relació igual a compte corrent.

La teva relació amb els altres s'assembla al compte corrent d'un banc. Hi ha ingressos: amable, agraït. I despeses: discutir, criticar. Si estàs en números vermells, la relació no funciona.

2. Cor igual a casa.

La confiança exigeix temps, no es pot imposar o forçar. Si arriba el carter, l'atenc a la porta. Al veí, al rebedor. A la visita, a la saleta. A l'amic, al menjador. Un familiar entra fins a la cuina.

3. Estripar la foto.

Fotografiar algú que badalla, i mirar la foto, és deformar la realitat.

Fa estona que ha tancat la boca. Si recordes, una vegada i una altra, un mal moment, discussió o enuig, deformes la realitat. Cal estripar moltes fotos.

4. Descobrir el tema.

Quan parles amb algú, descobreix què vol o què necessita en aquell moment. De vegades, necessita ser escoltat, desfogar-se, no que li diguis que s'equivoca o que és culpable. Donar lliçons, deixar anar retòriques, és un error. Què necessita el teu interlocutor en aquell moment? Què vol de tu? Normalment, que l'escoltis i l'animis, perquè la grua s'ha emportat el seu cotxe mal aparcats.

5. Mirar amb afecte, ser positiu.

Més important que el que passa és com reaccions davant les persones i coses. Del nen que es fica el dit al nas, les visites comenten que és un mal educat, la mare, que serà investigador. Si en l'esport un amic et colpeja, l'excuses, si és un contrari, li dius de tot. I la puntada de peu és la mateixa. Tens un cor gran? Saps estimar, comprendre i excusar?

6. Ofegar el mal amb abundància de bé.

És molt fàcil acusar els altres del que va malament. El difícil i necessari és donar exemple, anar per davant. Si els altres són poc delicats, egoistes o critiquen, tu, no. Transforma l'ambient amb la teva alegria, respecte i lleialtat.

7. Saber perdonar.

Si no saps perdonar i oblidar, t'omplis d'odi, de rancor, de tristesa, portes una llista de greuges i vas de víctima. Encara que qui t'ofèn no canviï d'actitud, fuig de la trampa de contestar amb odi, perquè això et destrossa. El perdó cristià és molt sobrenatural i molt humà.

8. Esportivitat, bon humor i lluita relaxada.

La moral triomfalista de la societat actual t'indica que has de ser el millor en tot, tenir problemes està mal vist. Això és una mentida molt perjudicial. Les coses costen i no surten a la primera. L'important és lluitar, amb alegria i bon humor, sense desànim, comptant amb els errors. Aspirar a una perfecció inhumana, desespera. El cansament o el desànim són inevitables, però has de sobreposar-te. Resa i compta amb Déu.

9. Santedat i felicitat.

La lluita per ser sant ajuda a ser molt humà i feliç, afavoreix una personalitat madura i equilibrada. Humilitat, perdó, esperit de servei,

oració mental i resar. Pensar en els altres et fa senzill, descomplicat. La formació és un avantatge que has d'aprofitar: xerrades, direcció espiritual, tutoria i sagraments.

10. Controla els teus pensaments i controlaràs les teves paraules.

Déu vol la gent com és. I tu? Si veus Déu en cada persona, sabràs estimar-la. "A mi m'ho fèieu". "Ets propietari del teu silenci i esclau de les teves paraules".

11. "És millor encendre un llumí que maleir la foscor" (Proverbi).

Sigues positiu, actua. No busquis culpables, busca solucions. No diguis: "casa meua és un caos" (maleir). Endreça una habitació (encén un llumí) i després una altra, i una altra, fins que tota la casa estigui endreçada.

12. Pacència.

La paciència és la ciència de la pau. Saber esperar és un art. Mantingues la calma. Després de la nit ve el dia, de la tempesta la calma, o de la pujada una baixada. Espera que millorin les circumstàncies, aguant.

13. Aprendre habilitats socials.

Alguns trucs faciliten la comunicació amb els altres. Desperta simpatia. Mira als ulls, somriu, agraeix les coses, no interrompis, demostra interès o exterioritza l'alegria.

Pares

- Ets amable, alegre, servicial?
- T'interesses per les coses dels altres?
- Agraeixes a l'altre el que fa per educar els fills i tirar endavant la casa?
- Dius gaires vegades gràcies, si us plau o perdó?
- Empatia, escoltar.

Fills

- T'estimem pel que ets (fill), no pel que tens (notes, èxits esportius).
- La teua família és una llar, no un hotel: ajuda, encàrrec, reunions de família.
- Estimes els teus germans, delicadesa en el tracte.

La teva missió divina i humana

"En això consisteix l'amor: no és que nosaltres hàgim estimat Déu; sinó que ell ens estimà i envià el seu Fill com a víctima propiciatòria pels nostres pecats" (1 Joan 4, 10)

"Ell ens va triar en Crist abans de la fundació del món perquè fóssim sants i irreprotxables davant d'ell per l'amor" (Efesis 1, 4)

"Sigueu perfectes, com el vostre Pare celestial és perfecte" (Mateu 5, 48)

"Qui no estima no coneix Déu, perquè Déu és amor" (1 Joan 4, 8)

1. El primer Manament de la Llei de Déu, el més important i resum de la seva voluntat, és estimar Déu amb tot el cor, amb tota l'ànima, amb tot el pensament i amb totes les teves forces. La Llei de Déu és una invitació a estimar, de veritat. **A Déu li interessa el teu cor.**

La santedat la dona Déu. És sempre un regal. No és fruit de l'esforç personal. És prendre consciència que Déu t'estima. I la teva resposta és estimar-lo. És do i tasca, gràcia i correspondència.

2. Déu et convida a estimar perquè vol que siguis feliç. El secret de la felicitat és estimar i saber-se estimat. L'egoïsta, que no sap estimar, és un desgraciat. La fórmula de la felicitat és fer feliços els altres.
3. **Ser sant és ser amic de Déu.** Estima'l de veritat. Tracta'l amb confiança. Sigues conscient del molt que t'estima. Des de sempre, amb un amor incondicional, no perquè tu facis mèrits.
4. **Ser sant, ser bon cristià, és assembleu-se a Jesús.** Imitar-lo, actuar en cada moment com ho faria Ell. Com t'imagines el Senyor com a company de feina, veí, amic, al restaurant, a l'esport o sopant a casa teva? El teu Model és Jesucrist. Ser sant és assembleu-se a Jesús i a la Mare de Déu. Com més t'assembleis a Jesús, més sant ets.

Jesús és amable, comprensiu, engrescador, corregeix amb afecte per ajudar, servicial, treballador, alegre, es preocupa per cadascun, i estima la seva Mare, la Mare de Déu més que tots nosaltres junts.

Jesús és viu. Com les circumstàncies de la teva vida varien cada dia, la santedat no és cosa rígida ni repetitiva. Ser sant és ser amic de Déu i actuar com ho faria Ell. En la pregària pregunta-li al Senyor.

5. Cada nit, en examinar la jornada, pregunta't: *Avui he intentat estimar Déu i els altres? M'he comportat com ho faria Jesús?*

Quan et moris, la pregunta per entrar al Cel, serà: *Has estimat Déu? Fins on ha arribat la teva capacitat d'estimar-lo? Has estat per als altres el Crist que passa al seu costat? Has vist en els altres el Senyor?*

6. **L'amor a Déu porta a estimar els altres.** No estimes Déu si no estimes els altres. L'amor a Déu dilata el cor, l'engrandeix, fins que hi cap tothom i no només els amics.

El segon manament és semblant al primer, com dues cares d'una mateixa moneda: "Estima els altres com a tu mateix, per amor a Déu".

El "com a tu mateix" és important. Autoestima. El descontentament o malestar amb un mateix es descarrega en l'entorn familiar, professional i social.

7. **"Estimeu-vos els uns als altres com Jo us he estimat"**. La caritat és estimar amb el cor de Crist i amb el seu amor, no només amb el teu pobre cor. És molt més que ser educat, cívic o filantròpic. Un sant estima tothom, no només els que li escauen bé.

8. Ser sant és ser amic de Déu. És **actuar com ho faria Ell**. És intentar ser un bon fill, marit o pare, un bon amic, persona o professional. És acomplir, per amor a Déu i als altres, les teves obligacions familiars, professionals i socials. "Acompleix el petit deure de cada moment. Fes el que cal i estigues pel que fas."

9. **No et desanimis mai.** La santedat és per a tots, no per a un grup d'elit. Equivocar-se alguna vegada és normal, l'important és recomençar. Ser sant no és ser perfecte. Déu et vol com ets, també amb els teus errors. Pensar en la misericòrdia de Déu, infinita, t'animarà.

10. **Ser sant és viure les Benaurances.** Diu el Papa Francesc, a la Gaudete et Exultate que avui convé destacar la resistència, la paciència, la mansuetud, l'alegria, el sentit de l'humor, l'audàcia i el fervor, la comunitat i l'oració constant.

11. **Quina és la teva vocació? És la teva història d'amor.** Jesús et pregunta: *em vols com amic?* És el millor regal. Descobreix perquè Déu t'ha fet com ets i com seràs feliç, si ajudes els altres amb les teves qualitats. No et preguntis: *Qui soc?* Sinó: *Per a qui soc?* Per a Déu i els altres.

Com encertar en aquesta història d'amor personalitzada? Resa. Demana consell. Pregunta't: 1. *Em conec a mi mateix, més enllà de les aparences o de les meves sensacions? Conec el que alegra o entristeix el meu cor? Quines*

són les meves forteses i les meves febleses? 2. Com puc servir millor i ser més útil al món i a l'Església? Quin és el meu lloc a la terra? Què podria oferir jo a la societat? 3. Tinc les capacitats necessàries per a prestar aquest servei? O podria adquirir-les i desenvolupar-les?

És genial! Aquestes idees del Papa Francesc, de la Christus vivit, per als joves, són per a tothom. De la teva resposta lliure depèn la teva felicitat i la de molts.

Pares

- El teu amor a Déu et porta a estimar tothom sense distinció?
- Ets sembrador de pau i d'alegria?
- Parla amb Déu, explica-li que fas, en tot moment.
- Ensenya als teus fills a ser amics de Déu.
- El teu matrimoni és un camí de santedat.

Fills

- Déu i la Verge t'estimen molt i t'estimaran sempre.
- Resa, aprèn a veure Déu en els altres.
- Déu està a l'església i a casa, a l'escola i a l'esport.
- La teva vocació és el que et farà feliç i el que el món necessita de tu.

"Els casats són cridats a santificar el matrimoni i a santificar-se en aquesta unió; cometrien per això un greu error, si edificuessin la seva conducta espiritual a esquesnes i al marge de la seva llar. La vida familiar, les relacions conjugals, la cura i l'educació dels fills, l'esforç per fer avançar econòmicament la família i per assegurar-la i millorar-la, el tracte amb les altres persones que constitueixen la comunitat social, tot això són situacions humanes i corrents que els esposos cristians han de sobrenaturalitzar."

Sant Josepmaria, *És Crist que passa*, núm. 23.

La vida no és fàcil, però si descobreixes l'amor de Déu –a l'església, a la teva família, a la feina i a les relacions socials– la seva alegria i la seva pau ompliran el teu cor.

Aprendre a estimar com Jesús és el secret de la teva felicitat.

Una aventura per gaudir. Actua com ho faria el Senyor o la Mare de Déu en les teves circumstàncies.

Educar és ensenyar a estimar perquè només l'amor dona sentit a la vida.



institutció
familiar d'educació

