

JO SÓC

5É LLIBRE DE CREIXEMENT  
EN LA FÉ DEL JOVE

Qui eres?

Són nombroses les ocasions que al llarg del dia coincidixes amb el teu reflex en un espill, en l'aigua, en la pantalla del teu telèfon... com és? reflectix realment com eres?

Tal vegada no tingues una resposta clara a estes preguntes. Tranquil! Et propose conèixer-te a tu mateix millor del que ja et coneixes. Busca en el teu interior estes respostes i la teua vida cobrarà un sentit nou sent imatge i semblança!

Vull presentar-te a algú. Tal vegada el conegues des de fa molts anys.

Sí, eixe algú eres Tu mateix.

**Qui eres? Qui viu ahí? Qui habita en tu?**



# INDEX

## **Pròleg**

A l'aigua ànecs!

I açò per a què?

Abans de començar...

Mirar, escoltar, viure... Sentir!

**1. Toc!, Toc!, Qui és?**

**2. Posa't en forma!**




**3. Repostem?**

**4. Fins a la cima**

**5. Qui ama a qui?**

**Bibliografia consultada i col·laboradors**



-  Vostè és lliure de copiar, distribuir, transformar i comunicar l'obra sota les
-  condicions de reconeixement, no comercial i
-  compartir sota la mateixa llicència.



Estimats jóvens Juniors:

Vos presente este segon llibre que s'emmarca dins del trienni formatiu «Àgape», en el qual esteu participant tots els educadors del Moviment Diocesà Juniors. El meu desig és que continueu en esta formació que segur enfortirà la vostra vida cristiana i la vostra identitat dins del moviment.

Vos faig esta invitació que inclou una petició: no compteu només amb les vostres forces a l'hora d'assimilar conceptes i aprendre coses noves, és necessari que obriu el vostre cor al Senyor perquè tot el que aneu descobrint cale dins de cada un de vosaltres i vos vaja transformant la vida a impulsos del seu amor. Obriu la vostra vida a Jesucrist!

Esta segona publicació es titula “JO SÓC”, i fa referència a l'expressió que tantes vegades va utilitzar Jesucrist en els Evangelis per a presentar-se davant del poble d'Israel com el Fill de Déu. Nosaltres reconeixem en Jesucrist al nostre Déu i Salvador, i sabem que Ell ens mostra el model de la nova humanitat. Tu també pots dir “Jo sóc” quan és Crist qui viu en tu. Eres la melodia que deixes que Crist ocupe la teua vida sencera.

El Concili Vaticà II, en la seua constitució pastoral *Gaudium et spes* (22) ens recordava com és el Senyor mateix el que ensenya a l'home a ser home: “*En realitat, el misteri de l'home només s'aclarix en el misteri del Verb encarnat*”. Per això el do de la fe no

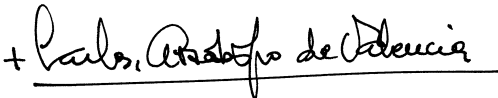
sols ens permet conèixer Déu per a adorar-lo, sinó que també ens descobrix la veritat de nosaltres mateixos.

Sé que en molts de vosaltres, volguts Juniors, com en altres deixebles del Senyor, hi ha dubtes i qüestions que vos preocupen i interroguen en la vostra vida. Algunes d'elles poden inclús ser molt profundes, reflectint la gran dimensió essencial i transcendental de la nostra vida. Segur que vos heu preguntat qui sou i què feu, el perquè de moltes coses, el sentit del patiment i del mal, el gran interrogant de la mort, o on trobar la felicitat... Vos assegure que el Senyor té respostes a tots els interrogants del vostre cor i tinc la certesa que Ell donarà sentit a la vostra existència i vos obrirà camins en tots els moments i circumstàncies.

Espere que este material i tot el procés formatiu que esteu vivint vos ajude a continuar confiant plenament en el Senyor i així, sent els seus deixebles, pugueu en la vostra missió com a educadors Juniors anunciar als xiquets i jóvens la grandesa de l'amor de Déu.

Amb gran afecte i la meua benedicció,

València, 27 de Maig del 2014

+ Carlos, Arquebisbe de València

+ Carlos, Arquebisbe de València

# A L'AIGUA ANECS!

“Quants minuts series capaç d'aguantar davall de l'aigua?”, et sona esta pregunta?. Al llarg de la teua infància és molt probable que hages jugat a comptar els segons que eres capaç d'aguantar la respiració, i a manera de ‘competició’ intentares superar la teua pròpia marca. La teua sorpresa era enorme quan l'havies superat!

Benvolgut amic o amiga, vull felicitar-te una vegada més per atrevir-te a prendre entre les teues mans estes pàgines. Gràcies per llançar-te a l'aigua i voler repetir eixe joc de xiquets per a poder submergir-te “en sec” en les profunditats del teu ser. Estàs preparat?

Tranquil! No et vaig a demanar que aguantes la respiració fins a finalitzar estes pàgines com en el joc de la teua infància. Però sí que vull invitar-te a no tindre por en el teu auto-descobrimet, i a bussejar i navegar cap al teu interior. Ho farem junts. Davall de l'aigua, davall de la teua persona, podem trobar meravelles que et permetran desenvolupar-te millor en el teu dia a dia. Però també trobarem foscors que haurem d'afrontar amb valentia. No et preocupes, tan sols confia i llança't a la teua pròpia aigua, a la teua pròpia vida.

En ella és segur que trobaràs l'Amor de Déu. En l'anterior aventura vas descobrir l'Amor que Ell té per tu, però en esta ocasió coneixeràs de primera mà que Ell forma part de tu, donant-te la teua forma de ser, amb l'únic objectiu de fer-te feliç. Esta és la meua pretensió amb este nou llibre *Jo sóc*. Ajudar-te a, que des de les profunditats de tu mateix, et pugues conèixer millor i pugues dir com ho va dir Jesús primer: JO SÓC.

No vull que esta proposta et supose una càrrega als teus quefers diaris, però desitge ajudar-te a trobar resposta a algunes de les preguntes que t'has plantejat: qui sóc? què he de fer per a ser feliç?... Tal vegada hages sentit o llegit alguns llibres anteriors semblants, o tal vegada es tracte de la primera vegada que tens l'oportunitat de llegir un llibre que està dedicat únicament per a tu. És possible que algú te l'haja recomanat o simplement per la teua pròpia voluntat t'hages animat.

En tot cas, amic o amiga, no tingues por. Comprenc els teus dubtes, les teues inseguretats, els teus recels... Tranquil, confia, no deixaré que t'afones en les profunditats de tu, estaré amb tu en tot moment i t'assegure que no t'abandonaré. Tu decidixes què llegir, com fer-ho, quan i fins on.

Tan sols em queda convidar-te a viure estes pàgines com un gran descobriment; el de la teua persona, el de la teua vida. Coneix-te a tu mateix i coneixeràs que l'Amor de Déu forma part de tu. T'assegure que la teua vida tindrà un sentit nou i diferent.

**Coneixes tot sobre tu? Et miraràs a l'espill i diràs “Jo sóc” amb seguretat?**

Secretaria Diocesana de Formació

**Juniors Moviment Diocesà**

# I ACO PER A QUE?

L'inici del nou curs 2013-2014 va suposar el començament d'un nou trienni titulat Àgape. Esta és la paraula d'origen grec que significa i expressa l'amor diví. És l'amor de Déu cap als seus fills, cap a tu.

És l'amor incondicional, l'amor generós, l'amor sense límits que té el seu fonament en el desprendiment propi per a ajudar a l'altre; pur, servicial, lliure. I més encara, és l'amor que les persones senten unes per les altres, inspirades en eixe Amor de Déu.

No és fàcil aconseguir-lo, ni tampoc experimentar-lo, perquè exigix per la nostra part d'un esforç i un compromís per conèixer el verdader Amor de Déu, interioritzar-lo en el fons dels nostres ossos; per a poder, finalment, entregar-lo sense mesura als altres fent-los feliços.

D'ací que per això Juniors Moviment Diocesà ha considerat convenient continuar redactant i publicant uns senzills materials dirigits a cada un dels quasi 3.000 jóvens del Moviment, conscients que només tenint un veritable trobada amb Déu en una evangelització missionera, per mitjà d'experiències i vivències de fe, viscudes de forma individual i comunitàries, podrem ser millors "missatgers de l'Evangeli" i eficaços educadors en la fe de xiquets, adolescents i jóvens.

És per això que el material que ara et presentem és fruit d'un important esforç per procurar que el missatge que ací queda siga directe i individual, de jove a jove, parlant-te directament al cor i recolzant-nos en recursos multimèdia diversos perquè pugues ampliar i viure esta experiència amb altres jóvens.



Déu ens crida, et crida a una missió directa, i acceptar esta voluntat i comprometre'ns a ser veraders testimonis seus exigix, com diu Sant Pau en la primera carta als Corintis, l'Amor: “si no tinc Amor, sóc com a campana que ressona o platerets que atordeixen”.

Si el curs passat teníem l'oportunitat de trobar-nos amb l'Amor de Déu en l'entorn de les nostres vides, i vam aprofundir sobre com és Ell, este curs et proposem conéixer-te a tu mateix com a imatge i semblança seua, és a dir, conéixer-te a tu mateix com a font de l'Amor de Déu.

Però el Projecte Àgape, a més dels materials formatius redactats per a xiquets, adolescents, jóvens i famílies juniors, pretén promoure iniciatives diocesanes, en especial les proposades de la Comissió Diocesana per a la Infància i la Joventut i totes aquelles que, des de la Diòcesi de València, estiguen encaminades, junt amb l'Església Universal, a aconseguir una autèntica renovació de la fe.

Viu la nostra missió amb passió, responsabilitat i compromís, posant tot l'amor, la fe i l'esperança en allò que eres i fas, complint així el precepte que el Senyor ens va donar: “Estimeu-vos els uns als altres com jo vos he estimat. En açò coneixeran que sou deixebles meus, en l'amor que tingueu els uns als altres” (Jn 13, 34-35).

**Juniors Moviment Diocesà**  
**Maig 2014**

# COM MANEJAR ESTE LLIBRE

Per damunt de tot, hem pretés que *Jo sóc fóra* un llibre del teu dia a dia, utilitzant textos breus i propostes senzilles perquè pogueres llegir-lo habitualment amb un llenguatge pròxim i directe al cor.

No obstant, he d'advertir-te que només tu marques els ritmes de lectura i vivència del que es planteja. No hi ha un moment concret en què hages de començar o acabar un tema, ni tan sols una data marcada en la qual has d'haver acabat de llegir-lo. Eres completament lliure per a decidir inclús per on començar.

Com veuràs et proposem la mateixa estructura que fins ara s'ha treballat però amb algunes modificacions quant a contingut. En primer lloc cal destacar que els cinc temes segueixen el mètode juniors en els apartats de **Viu-ho**, **Sent-ho**, **Compromet-te** i **Celebra-ho**.

A més inclou una breu oració que no et restarà molt de temps a la qual hem titulat **Parla-li**.

Finalment et facilitem també en cada tema un apartat denominat **Compartix-ho**, perquè pugues compartir eixes experiències viscudes de forma individual amb el teu grup de temps de Compromís, amb els amics, la família, en la societat... Estos apartats et poden ajudar a posar en comú amb el teu entorn allò que s'ha comentat al llarg del capítol. Si encara en la teua parròquia no heu format un grup de Compromís, tal vegada siga este un bon moment per a posar en comú el que a cada un li estiga suggerint este llibre individual, les propostes de la Campanya d'animació i formació i altres materials.

També, com hauràs observat en l'interior, trobaràs nombroses recomanacions i propostes perquè la lectura es convertisca en una autèntica experiència vital i per eixe motiu et remetem diverses vegades al CD que t'adjuntem on trobaràs cançons, textos ampliat...

Donant testimoni a més en les noves vies de comunicació social podràs compartir les teues experiències amb altres jóvens a través de les xarxes socials de Juniors Moviment Diocesà en Facebook i Twitter.

**Per què no escrius en les xarxes socials  
les perspectives que tens d'este llibre abans d'iniciar la  
lectura?**

**Saps qui eres? Et coneixes?**

Pàgina Facebook (Juniors Moviment Diocesà) i Twitter  
(@juniorsmd)

# MIRAR, ESCOLTAR, VIURE... SENTIR!

Abans d'iniciar este viatge cap a les profunditats de la teua persona, m'agradaria mostrar-te un utensili important i diferent per a la lectura i la vivència d'este llibre, tal com ja vaig fer en el llibre anterior.

Saps el que és un fonendoscopi? Potser tal vegada no el conegues així a primera vista, però te'l descriuré. És un aparell acústic emprat en medicina per a escoltar els sons interns del cos humà. Tal vegada el recordes de quan eres xicotet i estaves malalt o refredat i el metge se'l posava a manera d'auriculars i t'acostava una espora freda al pit per a escoltar el teu interior, per a sentir el teu interior.

Tant de bo poguérem tindre integrat en les nostres oïdes este aparell perquè ens permetria sentir el món d'una altra manera. Podríem escoltar l'interior de les persones, com se senten, com o perquè parlen d'eixa manera, o perquè actuen d'eixa altra... Seria la manera que tindríem per a mostrar-nos al món com verdaderament som, sense trucs, sense fum, mostrant-te a la resta com tu eres.

Jesús va tindre la capacitat de tindre integrada esta empatia total amb el món que el rodejava, i hui continua coneixent-te com la palma de la seua mà. Abans que despertes, que parles o que penses, Ell ja et coneix tot. I amb açò no et rebutja, ni t'aparta, ni et reprén, sinó que Estima sense mesures la teua forma de ser.

Dedica un temps a escoltar al món que et rodeja abans de començar. Què sents? què diuen les notícies? què diuen els teus pares? els teus amics? la teua parella? tu?

Esta experiència d'escoltar als altres i d'escoltar-te a tu mateix t'ajudarà a conèixer-te millor. En nombroses ocasions, el

món fa massa soroll sobre moltes coses i no ens permet escoltar el que verdaderament és important. És amb un utensili com el que t'he presentat com es pot afinar l'oïda per a entendre el que t'ocorre i el que et rodeja.

Dedica temps a escoltar i sentir atentament i pacientment. Així serà com cap detall s'escaparà dels teus sentits i viuràs una experiència nova en el Senyor. Serà així com seràs capaç de reconèixer quan se t'accelera el cor, o quan el teu cos està relaxat, en calma, en pau; o quan la teua respiració es veja fatigada, cansada...

Però esta experiència que et propose ha de ser celebrada des d'un ritme humà i equilibrat, perquè és molt difícil tindre una escolta interior amb una vida accelerada i desconcertada.

Et propose amb el fonendoscopi viure a ritme humà, intens i fort, però humà. Si utilitzes este aparell per a llegir estes pàgines viuràs experiències inoblidables amb un matís i un so diferent. Perquè la VIDA que et propose i que pretenc que descobrisques en tu, té amagatalls que no et pots perdre.

Així, amb una llibertat interior motivada en una inquietud d'escolta, llança't a esta nova experiència i no dubtes que hi ha un gran Amic en tu. Escolta la seua veu en el teu interior i viu la teua vida a imatge i semblança de l'Amor de Déu.

# 1. TOC, TOC! QUI ÉS?





No t'agradaria saber exactament qui eres tu? És una sensació estranya adonar-te que eres la persona que més prop tens, i una de què més desconeixes. "Qui sóc jo?", et preguntes. "Qui sóc jo?", li preguntes també a Déu.

L'experiència et fa veure que hi ha moltes coses que van canviant. Inclús les teues pròpies cèl·lules van morint a milers cada dia, quantes de què et van formar al principi han de quedar? Si algú haguera d'explicar qui eres tu, li diries que només pot conèixer una part, que encara pot canviar molt. Potser, algun dia, puguen contestar amb seguretat "qui vas ser", i encara així haurien coses per conèixer.

Estàs contínuament construint-te, evoluciones per que prens decisions que poden canviar la teua vida en un moment determinat. Res està escrit, tot pot canviar-se. Però, de què et servix pensar que tot ha de canviar? res del que ja eres servix? tot depén de tu? res és veritat del tot?

Que perill si tot depenguera exclusivament de tu. Està bé que et sentes lliure de triar, de decidir, de fer... però coneixent-te com et coneixes, no se si t'agradaria.

A certa edat segur que et van preguntar Què t'agradaria ser de major? No se per què és una pregunta habitual durant la infància, que quan eres jove passa a: què t'agradaria estudiar? en què t'agradaria treballar? Més avant, t'incomoden estes preguntes. Per sort, deixen de fer-te-les, encara que potser serà per a evitar descobrir que eres un ingenu o que les coses no són com les vam pintar de xicotets.

Però entre totes eixes preguntes, poques vegades algú ve i et diu “Qui eres tu?” i no moltes més vegades sorgix del teu interior un “Qui sóc jo?”. Hi ha milers de persones que naixen, mengen, creixen, treballen, es casen, tenen fills, i de sobte un dia es moren sense haver-se qüestionat mai sobre la seua verdadera identitat. Qui sóc? Què faig ací?

Esta pregunta és tota una aventura. La societat s'encabota contínuament a dir-te com has de ser, quin és el camí que has de seguir, pensar o dir. I en un ambient així, és difícil sentir-se lliure per a descobrir com hi ha de valuós en tu. Una cosa hi ha en tu que és “veritat”, que no és canviant. Descobrir-ho, és el camí que dóna estabilitat, que il·lumina un horitzó.

Uns diuen que has de construir “la teua veritat”, o que has de triar entre “moltes veritats”, o que pots anar intercanviant-les al llarg de la teua vida. Però tu, jove creient, tens una font molt més segura, pots escoltar el que Déu diu de tu, algú que t'estima amb bogeria segur que té paraules de “veritat” davant de la teua pregunta: “Qui sóc jo, Senyor?”

Constatem una sèrie de coses:

-Eres una persona humana, home o dona, amb totes les característiques que açò suposa: el teu cos, la teua biologia, certes emocions. Has sigut engendrat per la unió d'un home i una dona, un pare i una mare.

-Has necessitat als altres des del principi, has sigut cuidat i amat inclús abans de nàixer, per a poder eixir avant. Algú t'ha amat sense condicions.

-Busques allò que et faça feliç, tries per a aconseguir-ho.

-Eres algú capaç de pensar (intel·ligència), capaç de voler (voluntat), capaç de decidir (llibertat) i capaç de donar-se (amar).

“I va crear Déu a l'home a la seua imatge, a imatge de Déu ho va crear, baró i dona els va crear” (Gn 1, 27). És així com Déu ens



veu, perquè a la seua imatge ens va crear. És a través de cada persona, home o dona, que Déu es fa present al mig del món. Compartim amb Ell les nostres característiques, ens ha fet diferents d'animals i plantes per a poder acostar-nos als seus plans.

Ens ha fet home i dona perquè estem cridats a la unió, a formar una sola carn. Necessitem de l'altre, necessitem dels altres per a viure en comunió. Cos i ànima, que ens unix i ens possibilita viure la interioritat i acostar-nos a Déu.

En el relat de la Creació, al final de cada dia, acaba dient que “Va veure Déu que era bo”. Però al final del mateix relat, quan crea l'home a la seua imatge, baró i dona, acaba dient: “Va veure Déu tot el que havia fet i era molt bo” (Gn 1, 31), per que no era qualsevol cosa. Quan et va crear a tu, també va poder dir al veure el que havia fet que era “molt bo.

Com a persona humana:

Eres un ser viu  
Creat per Déu  
Creat home o dona, amb característiques especials cada qui  
Eres unió de cos i ànima  
El teu cos és mortal i la teua ànima és immortal perquè és espiritual  
Tots tenim la mateixa dignitat per ser persona humana  
Però cada persona és única i irrepètible, tu eres única i irrepètible  
Amb qualitats que Déu et dóna perquè les faces créixer  
Amb intel•ligència per a conèixer el bé  
Amb voluntat per a voler aconseguir eixe bé  
Amb llibertat per a triar aconseguir-ho  
Amb capacitat d'amar per a donar-te a tu mateixa als altres

**Eres realment quelcom molt bo que Déu va crear!**



Imagina que et trobes en una entrevista de treball, has acabat recentment els teus estudis i tens il·lusió per integrar-te en el món laboral. Saps, que fins a la data no has fet moltes entrevistes o potser cap, però vols causar una bona impressió, per a això, vas ben arreglat i tractes de dissimular els teus nervis amb el fi de poder controlar la situació.

Suposa que estàs assentat enfront de dos persones, una d'elles és el cap de l'empresa, i l'altra, la persona de Recursos Humans que està portant amb tu l'entrevista personal. Ja has passat per diverses preguntes sobre la teua trajectòria acadèmica o la teua experiència laboral, sobre els teus coneixements d'idiomes, a quin nivell et maneges tals programes d'informàtica... i, a continuació, la persona de recursos humans, et suggerix que li parles de qui eres tu. Et llança la pregunta dient-te: “Bé, ara vull que ens contes... Qui eres tu?”.

No vol que li exposes res sobre els teus mèrits per a aconseguir aconseguir el treball, ni que li digues perquè t'agrada el lloc vacant, simplement vol saber qui eres tu...

Generalment, davant d'esta pregunta, un podria començar pel seu nom i els seus cognoms, també parlaria de l'edat que té, els que són els membres de la seua família, el lloc en què residix... i acabaria, comentant-li sobre el seu caràcter o personalitat, dels seus gustos i preferències, d'allò que no li agrada, de les seues virtuts i potser dels defectes, etc.

Açò podria ser la resposta que li donares a esta persona que desitja contractar-te, i sempre buscant la manera que sone millor

perquè arribes a agradar-li amb la dita descripció. Contestaries tu una cosa semblant davant d'esta pregunta?

Tal vegada sí o tal vegada no, però no vull que centres els teus pensaments únicament en açò, sinó que anem un poc més enllà. Per això, m'agradaria que apartàrem a un costat esta situació imaginària, però sense desprendre'ns d'esta última pregunta: qui eres tu? És probable que ja et l'hages formulat, potser en altres temps, potser en un moment en què hages estat enfadat amb tu mateix i estigueres buscant respostes, o inclús, potser recentment.

Així i tot, m'agradaria començar amb tu d'esta manera, acostant-te a resoldre este misteri. I et preguntaràs, com que misteri? A vegades pareix que es convertisca en un enigma que no pots arribar a solucionar, per exemple, del perquè eres així o perquè t'ha tocat viure esta realitat. Múltiples són les preguntes sense resoldre que han de veure amb tu i la teua persona. I açò és el que et propose, t'invite a fer l'exercici de qüestionar-te a tu mateix, qui eres realment.

Per a això, tracta d'aclarir tots aquells pensaments que puguen rondar pel teu cap, pren-te un temps i dirigix-te a la pregunta de... Qui sóc jo? Dóna-li unes quantes voltes a això.

Eres una cosa? eres un individu? eres una persona? Qui o què creus que eres?

Una cosa és un objecte inanimat que es pot manipular, utilitzar o abandonar. Eres tu una cosa? Potser a vegades t'hages sentit com a tal, i després d'això, te n'has adonat que no et poden tractar de totes maneres. No eres una cosa i mereixes un tracte diferent, ja que, al contrari, tu has de ser considerat com una cosa molt més important, com una persona.

Estes situacions es donen perquè ser persona i tractar als altres com a persones, no és tasca fàcil. La persona és complexa, amb les seues pròpies idees, voluntats, perquè està dotada de llibertat. D'una llibertat que pot confondre's a fer el que es vullga, quan es vullga. Però és ací on errem, perquè hem sigut creats per Déu amb una invitació a la responsabilitat, no sols en el respecte i cuidat cap als altres i cap a nosaltres mateixos, sinó que també ha de ser una responsabilitat cap a la teua vida, el teu projecte i la teua història.

El problema ve quan estes idees es confonen i es pensa que no hi ha regles de joc, no hi ha normes en el tracte, ni patrons que ens indiquen com hem de ser. I què passa a continuació? Es perd la relació entre persones i ens tractem com si fórem coses, dit amb altres paraules, tendim a cosificar a les persones.

Açò ocorre actualment allà on et trobes, i sobretot és una manera de classificar les persones. Perquè veges que no parle de qualsevol assumpte que no té res a veure amb tu, et propose que penses en aquells espais en què passes a ser cosificat i a ser reduït a un nombre com a tal. Per exemple...

Què és de les primeres coses que donem perquè puguen contactar amb nosaltres? La nostra adreça de correu electrònic o el nostre número de telèfon, una xifra capaç de representar-nos.

Quin és el document que ens identifica allà on anem? El DNI o el passaport pel qual es tenen totes les nostres dades.

Una de la xifra que resumix el teu expedient acadèmic? La teua nota mitjana de 7,82.

Ser el client 100.000 d'una cadena de restaurants...

Si et dónes conte, no són únicament assumptes d'un mateix o entre algunes persones, ni una cosa casual o puntual, sinó que és la pròpia societat la que comença a catalogar-nos en certs aspectes com una xifra o una cosa. La ciència, el poder i els diners ens cosifiquen diverses vegades. Davant de tant de número, has de ser capaç d'entendre que tu eres molt més que això.

Llavors què eres? podria dir-se que eres un individu?

No, no eres un simple individu. Ja que sent un individu podries ser analitzat, substituït, anul·lat, jutjat... L'individu no té importància, no té història ni cap rostre. Amb este tipus de classificació continua existint la cosificació, la qual reduïx al ser humà a un individu. Descarta, llavors, també esta classificació per a tu.

Per això, has de tindre clar que la teua primera resposta davant de la pregunta de qui eres, ha de ser: jo sóc una persona.

Així és, eres persona... i açò comporta moltes coses amb si. En la cúspide de la creació està la persona. Eres la creació més alta i digna, ja que Déu et va pensar i va modelar (Gn 2, 7). Això no vol restar valor a la resta de la Creació, però som criatures "especials". Especials perquè som úniques, creades a imatge i semblança seua, de carn i os com ho va ser Jesús. Però no hem d'oblidar que som criatures i no "déus". I quan et parle de criatures, no cregues que em referisc al fet de ser subordinats o esclaus d'Ell. Totalment al contrari, som el més amat per Déu i Ell respecta, totalment, la nostra llibertat. Una llibertat que et permet triar entre el bé o el mal, capaç d'amar o despreciar el tresor més gran que se'ns ha confiat, la vida mateixa.

Tu com a persona eres únic, irrepetible i incomparable, i d'esta manera has de ser tractat. Tota la teua persona, va més enllà de la teua aparença física, de les teues opinions, idees i creences

que són capaços de distingir-te davant dels altres. Suposa molt més inclús dels teus coneixements, capacitats o de tot allò que pugues posseir, perquè no eres únicament el que posseïxes.

Però potser sempre et quedes en la corfa superior de tot açò. La teua imatge, la teua auto-acceptació, el teu esdevenidor, el teu propi benestar...

Et propose, que pares un moment i lliges detingudament estes paraules que et presente del llibre de la Gènesi. És probable que les hages escoltat en múltiples ocasions, però t'invite a llegir-les detingudament i a reflexionar sobre el que et volen dir:

“...I va crear Déu a l'home a la seua imatge; a imatge de Déu ho va crear; home i dona els va crear.

I els va beneir Déu i els va dir: << Creixeu, multiplica-vos, ompliu la terra i sotmeteu-la; domineu els peixos del mar, les aus del cel, i tots els sers que es mouen sobre la terra.>>

I va dir Déu: <<Mireu, vos entregue totes les herbes que engendren llavor sobre la superfície de la terra i tots els arbres fruiters que engendren llavor vos serviran d'aliment. I l'herba verda servirà d'aliment totes les feres de la terra, a totes les aus del cel, a tots els rèptils de la terra, a tot ser que respira.>>

I així va ser.”

Gn 1, 26-31

**Estàs intuïnt ja qui eres i d'on vénis?  
casualitat? coincidència? Amor?**

Compartix amb altres jóvens les sensacions i opinions que t'han sorgit després de llegir esta lectura, a través dels perfils de Juniors Moviment Diocesà en les xarxes socials de Twitter i Facebook.

Adona't, teu lloc en la creació és central, a imatge i semblança de Déu. I el model emprat per a crear-te és el mateix Jesús. Si eres capaç de veure't així, seràs capaç de resoldre les qüestions sobre qui eres tu. Donaràs amb la clau. Seràs capaç de comprendre't, de saber verdaderament qui eres, per què i per a què has sigut creat.

Vols saber qui eres? Fixa't en Jesús, com era, com amava, com parlava; tu has sigut creat a imatge i semblança seua.

Et fas persona en la mesura que poses en joc les possibilitats, els talents i les llavors de Déu plantades en el teu ser. Perquè m'entengues millor eres domicili que alberga Déu, o per dir-ho d'una altra manera, tu eres Temple de Déu.

Sí. Tu tens la capacitat d'assemblar-te molt més a Ell. Potser penses que eres molt diferent, o que paréixer a Ell siga molt difícil. Tranquil! Has d'adonar-se'n que les teues eleccions i decisions al llarg de la teua vida, han redistribuït els estats o domicilis del Temple de Déu que eres. Estàs remodelant-te com a Temple de Déu?

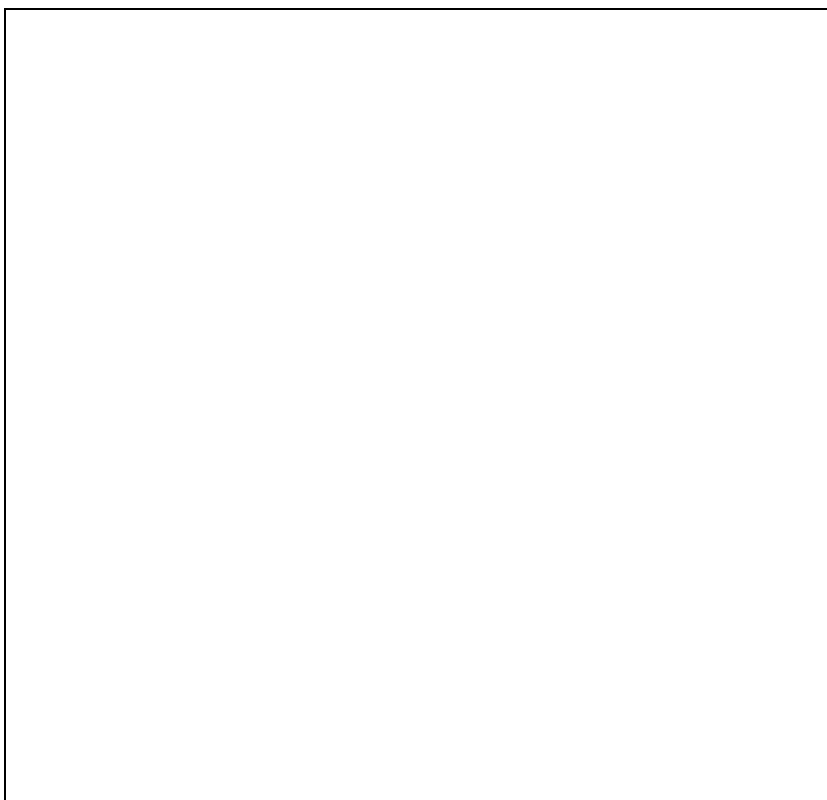
Jn 14, 22-24.

Llavors? quin tipus de Temple de Déu eres?

A continuació, et propose que dibuixes un esbós d'una casa vista des de dalt en la que pugues contemplar les distintes habitacions. Este domicili serà un símil de la teua persona, com a Temple de Déu, en el que tu decidixes com es distribuïx, quins

habitacles s'assemblen a Jesús i quals et diferencien d'Ell. També, vull que escrigues sobre cada una d'estes habitacions, paraules o frases que facen una descripció sobre la teua persona.

En el CD trobaràs diverses cançons que poden acompanyar-te a dibuixar el pla del teu domicili. Espere que t'agraden!



**Quins habitacles són més grans?  
Quins han reduït el seu espai? Quins tens abandonats?  
Quines necessiten una reforma?**



Abans de continuar, m'agradaria mostrar-te un missatge que ens regala el Papa Francesc:

«Ai dels que es fien de Sió,... gitats en llits de marfil!» (Am 6,1.4); mengen, beuen, canten, es divertixen i no es preocupen pels problemes dels altres.

Són dures estes paraules del profeta Amós, però ens advertixen d'un perill que tots correm. Què és el que denuncia este missatge de Déu, la qual cosa posa davant dels ulls de els seus contemporanis i també davant dels nostres hui? El risc d'endropir-se, de la comoditat, de la mundanitat en la vida i en el cor, de concentrar-nos en el nostre benestar. És la mateixa experiència del ric de l'Evangeli, vestit amb robes luxoses i banquetejant cada dia en abundància; açò era important per a ell. I el pobre que estava a la seua porta i no tenia per a menjar? No era assumpte seu, no tenia a veure amb ell. Si les coses, els diners, el mundà es convertixen en el centre de la vida, ens aferren, s'apoderen de nosaltres, perdem la nostra pròpia identitat com a hòmens. Fixen-se que el ric de l'Evangeli no té nom, és simplement «un ric». Les coses, el que posseïx, són el seu rostre, no té un altre.

Però intentem preguntar-nos: Per què succeïx açò? Com és possible que els hòmens, tal vegada també nosaltres, caiguem en el perill de tancar-nos, de posar la nostra seguretat en les coses, que al final ens roben el rostre, el nostre rostre humà? Açò succeïx quan perdem la memòria de Déu. “Ai dels que es fien de Sió!”, deia el profeta. Si falta la memòria de Déu, tot queda rebaixat, tot queda en el jo, en el meu benestar. La vida, el món, els altres, perden la consistència, ja no compten res, tot es reduïx a una sola dimensió: el tindre. Si perdem la memòria de Déu, també nosaltres perdem la consistència, també nosaltres ens buidem, perdem el nostre rostre com el ric de l'Evangeli. Qui corre darrere del res, ell mateix es

convertix en res, diu un altre gran profeta, Jeremías (cf. Jr 2,5). Estem fets a imatge i semblança de Déu, no a imatge i semblança de les coses, dels ídols.

Llavors, mirant-los a vostés, em pregunte: Qui és el catequista? És el que custòdia i alimenta la memòria de Déu; la custòdia en si mateix i sap despertar-la en els altres.

**Jornada de Catequistes, 2013.  
Plaça de Sant Pere, Vaticà.**

Fixa't bé en estes últimes paraules. Fa referència als catequistes com podria fer-les de qualsevol cristià. Qui eres tu, jove cristià? Eres el que custòdia i alimenta la memòria de Déu; la custòdia en si mateix i sap despertar-la en els altres.

Perquè tu eres Temple del seu Amor, perquè has sigut creat a imatge del seu Fill, amb capacitat de ser social, de comunió, afectiu, sexual, intel·ligent, espiritual, lliure... i un infinitat de qualitats o atributs, que ens designen com a Temple, domicili on custodiar Déu en nosaltres mateixos.

Però què està passant amb el teu domicili?, per què estàs fent reformes en ella? Tens un model clar, no un model com el de les reconegudes marques de roba, sinó un model de VIDA. Un model de construcció, una forma d'albergar amor i el seu Amor. No sé si te n'adones, però moltes vegades et deixes atraure per altres models. I no és roïn, però una moda o una tendència no ho és tot. Jo et propose un estil de vida, l'aigua que aconseguix saciar-te per sempre.

Sé que t'esforces per assemblar-te a Jesús, però has de prendre-t'ho de debò, sinó et proposes fer-ho des d'este mateix instant (com a repte, com a horitzó, com a exemple de vida...),

l'única cosa que estaràs fent és distingir-te d'Ell. Perquè estàs creant el teu propi temple, redistribuint els teus habitacles, i construint novament el teu propi domicili per a estar satisfet amb tu mateix.

Llavors planteja't,

**Saps ja qui eres?**  
**Quina persona vols ser?**  
**Per què no deixes que Ell siga en tu o tu en Ell?**



És probable que ara tingues alguns dubtes de què has de fer si eres Temple de Déu, però també és cert, que has creat tantes reformes en tu que no li reconeixes, i potser no sàpies què fer per a poder assemblar-te una miqueta més a Ell.

Tinc una proposta que fer-te, i tal vegada així pugues començar este camí de coneixement de tu mateix i de millora en la teua persona. Es tracta d'un exercici que farà que revises sobre tu mateix, trobant aquells reflexos de l'amor de Déu que hi ha en tu, així com també les ombres que apareixen. Ombres capaces d'esborrallar eixe reflex que ha de ser nítid, per a descobrir un rostre, una imatge, la de Déu sobre tu.

Este exercici el pots fer ara, però has de buscar un moment de tranquil·litat i no únicament en l'ambient, sinó també per la teua part. Hauràs de buscar en el fons de tu per a arribar a trobar-te tal com eres, i no contestar amb la primera cosa que se t'ocórrega.

M'agradaria que feres i et comprometeres amb tu mateix a fer un examen de consciència, o dit d'una altra manera, una tasca d'Amor. Perquè és la millor forma de formular-te preguntes sobre tu mateix, sobre la teua persona, per a iniciar així un procés de conversió i renovació interior, mostrant al món el verdader Temple de Déu que eres.

Per això, m'agradaria que respongueres personalment a estes preguntes que et mostre a continuació. És important que no et detingues a mitat, sinó que les treballes, una a una, fins al final.

En esta tasca d'amor, vull que et dirigisques a Déu fent una revisió personal sobre com et trobes en este precís instant, i descobrisques en quin punt de partida estàs. Dic punt de partida, perquè m'agradaria que et servira per a traçar una nova ruta en la teua vida personal, ja que posaràs a la teua persona baix la mirada de Déu. Sent-te Temple de Déu i contesta a les qüestions següents:

- Pensa en este mateix matí, Has eixit de seguida del llit en el moment d'alçar-te o t'has proposat començar el dia amb una oració??
- Dediques moments al llarg del dia per a resar?
- Recordes l'última bona acció que has fet?
- Quan veus les notícies en la televisió i posen imatges en què apareixen persones que ho estan passant malament, Et recordes de demanar per elles?
- Sols recordar-te de la Mare de Déu i orar amb ella?
- Quan vas a Missa, amb quina disposició vas? Procures estar atent en cada un dels moments? Respectes, vius i sents el moment de la comunió?
- En el treball, la universitat, en casa... Aportes calma i tractes de solucionar els problemes quan sorgixen? O al contrari, Et sumes a eixes discussions i perds els papers??
- Et costa perdonar als altres? o necessites tindre molt clars els motius per a donar tu el pas i perdonar el proïsme? Quant has perdonat hui?
- Sols col·laborar en casa?
- Cuides les relacions familiars?
- Portes orde en la teua vida?, o descuides molts aspectes i persones en el dia a dia?

- Eres sincer, clar i vas amb la veritat per davant? O al contrari, Tractes d'ocultar la veritat perquè no caiguen sobre tu les reprimendes??
- Fuges en les ocasions en què has pogut ofendre el Senyor? Demanes perdó a Déu pels teus pecats i pels dels altres?
- Qui porta les regnes en la teua vida? Les portes tu? Tens algun propòsit marcat en ella? I en eixos propòsits, apareix el Senyor per algun costat?
- Cuides de la teua parella? La feixos feliç o busques la teua pròpia felicitat i per això estes amb ella?
- Penses a seguir l'exemple de vida de Jesús? Desitges ser realment domicili que alberga el Senyor?

Podràs trobar en el CD altres exàmens de consciència per a poder aprofundir més sobre tu mateix. No tingues por a preguntar-te sobre tu mateix!

Podria realitzar-te altres preguntes, però m'agradaria que fores tu mateix qui realitzara esta acció la pròxima vegada. Eres tu qui millor et coneix, saps en quins punts fluixeges i has de tindre'ls en compte per a perfeccionar-los. I no sols això, sinó que has de buscar sempre la trajectòria i la manera de projectar de manera més nítida eixe reflex del Senyor en tu mateix. Viu per mitjà d'Ell i deixa que siga Déu qui manege les regnes de la teua vida. Només has de confiar en Ell per a descobrir millor qui eres i qui pots arribar a ser.

**Saps ja qui eres?**

A continuació, et propose que visualitzes este vídeo que et deixe adjunt en la carpeta d'este capítol, perquè veges que sempre hi ha temps per al canvi i la maduració personal, que ha de ser un projecte que et plantejes anar construint-lo, a poc a poc, durant tots els dies de la teua vida. Disfruta'!!

Vídeo Puc canviar? Editorial Verb Diví - EVD.



## EL CAMINANT

Anava de poble en poble, d'aldea en aldea. Feia anys que no tenia domicili fixa i caminava per la vida lleuger d'equipatge. Una motxilla amb poques coses: una muda, una tovalla, una Bíblia, les obres completes de Machado i poc més. Era tot el seu equipament. No necessitava més.

Anant per cert paratge solitari, es va entropessar amb un riu d'aigües transparents i profundes. Decidit a prosseguir el seu camí, es va despullar i va ficar tot en la motxilla. Després va llançar les seues pertinences a l'altre costat del corrent.

Quan anava a cabussar-se va notar un estrany pes en el cor. El va revisar pacientment i va descobrir en ell orgull, sentiments de superioritat, insolidaritat, intolerància... Va anar tirant tot allò a l'aigua i es va despedir d'ells.

Quan, despullat i mullat, va aconseguir l'altra vora, es va sentir per primera vegada en la seua vida verdaderament lliure. Ara sí que podia prosseguir el seu camí descobrint en cada home a un germà.

Antonio González Paz

Sé, que no és fàcil comprendre tot açò que t'estic contant, inclús potser penses que esta història no va amb tu, o també, potser et resulte difícil o quasi impossible posar-te com a meta el veure't com a reflex de Déu. Confia en tu, perquè com ja t'he dit



anteriorment, és Jesús qui revela la identitat de l'home i coneixent-lo més a Ell, et coneixeràs, al mateix temps, més a tu. Eres la seua obra, la qual ha sigut creada com a retrat del mateix Fill de Déu, perquè descobrisques en Ell tot el potencial que pots arribar a tindre.

I no és Jesús un heroi de còmics amb superpoders, ni el baló d'or del futbol en plena forma, ni tan sols el primer President dels EUA; sinó que és molt més que això, Jesús és Esperanza, és Vida, és Amor, ho és tot, i tu pots arribar a descobrir eixa vocació en la teua vida.

Si li descobrires en tu, si tu fores net de cor, descobriries...  
Que tots som obra de Déu, portem alguna cosa de bo en el cor.  
Que tots valem la pena, i ens queda quelcom de la imatge de Déu.  
Que a tots cal donar-los una altra oportunitat.

Que tots som dignes d'amor, justícia, llibertat, perdó.  
Que tots som dignes de compassió, respecte i de molts drets.  
Que totes les criatures són les meues germanes.  
Que la creació és obra meravellosa de Déu.

Que no hi ha raó per a alçar barreres, tancar fronteres.  
Que no hi ha raó per a cap classe de discriminació.  
Que no hi ha raó per al fanatisme i per a no dialogar amb algú.  
Que no hi ha raó per a maleir, jutjar i condemnar a ningú.  
Que no hi ha raó per a matar, ni per al racisme.

Que tots els ancians tenen un cabal de saviesa, i els jóvens, d'ideals.  
Que els adolescents tenen un cabal de plans, i els xiquets, d'amor.  
Que les dones tenen un cabal de fortalesa, i els malalts, de paciència.

Que els pobres tenen un cabal de riquesa,  
i els discapacitats, de capacitats.

Que hi ha raó per a tendir ponts, donar a tots la pau, treballar per la  
pau,

amar i defendre la creació.

Que hi ha raó per a ser germans i continuar sent amics.

Que hi ha raó per a somriure a tots.

Que hi ha raó per a donar a tots els bon dia, donar a tots la mà,  
intentar novament fer-ho tot millor.

Que hi ha raó per a continuar vivint, per a viure en comunitat.

Que hi ha raó per a prestar un oïda al que diuen els altres.

Que hi ha raó per a servir, amar, patir.

Que hi ha raó per a moltes coses més.



## En l'espill de Déu

A l'estiu reps molts missatges per a mirar-te en l'espill. A veure si estàs guapo, bronzejat, prim, fibrós o curvilínia. I la majoria de les vegades eixa mirada conduïx al desànim. D'alguna manera, també Déu és com un espill que cal aprendre a mirar, perquè et mostra el millor del ser humà.

No és com l'espill de la paret, que només et mostra l'extern, el rostre, el semblant, l'expressió, el cos... Si mires bé, en la mirada de Déu descobrixes qui eres.

**Però no és fàcil aprendre a veure't amb la seua tendresa.**

### 1. Si em mire amb els meus ulls

“ S'obrirern els ulls als dos, i van descobrir que estaven despullats”  
(Gen 3, 7)

Si et mires amb els teus ulls, ja saps el que veus. Això de tots els dies. Manies, desitjos, motius. Records, esperances. Complexos. Èxits i fracassos. Vanitat. O autocrítica. Ferides. Absències. Bons i mals moments. Penses amb les idees de sempre. Coneixes bé les teues paraules. Saps quines són sinceres i quins no.

**Saps el que t'agrada i el que t'enerva. En el mapa de la teua vida destaquen amb força uns noms, i altres passen desapercibuts...** tot si mires amb els teus ulls. Si et mires amb els

teus ulls continues girant, eternament entorn de tu mateix. (Jo, me, mi, amb mi...)

**En què em veig “mal”?**

### **POEMA A CEGUES**

Està faltant la llum i  
escric el poema a cegues  
en el full d'un vell calendari.  
Per primera vegada em done conter  
que les paraules són vanes  
i va és el nostre enteniment  
si en la nit la tinta  
no aconseguix desprendre's de  
la foscor del cel  
i el meu poema no aconseguix  
il·luminar-me el camí  
dins meu  
i si tu no estàs amb mi  
per a donar-me consol  
d'esta amarga pal·lidesa  
de l'ànima obscura.

***Silvia Favaretto***

## **2. Si m'aconseguires veure amb els teus ulls**

“I va crear Déu al ser humà a la seua imatge; a imatge de Déu ho va crear; baró i femella els va crear” (Gn 2, 27)

Si aconseguies veure amb els seus ulls. Veuries, segurament, alguna cosa distinta. **Veuries a algú molt estimat.** Veuries possibilitats. Un projecte. Una missió. Confiaries més.

Disfrutaries amb el que és regal (en compte de témer perdre'l). Celebraries els noms de la teua vida amb més llibertat. Disfrutaries de les coses xicotetes sense complicar-ho tot. Adquiriries perspectiva per a veure també al voltant. Tindries menys por. Potser també veuries les ombres reals, com a oportunitat i cridada. El Senyor t'ho mostrarà tot. Què veurà Ell quan et mira?

**Què creus que diria Déu de tu?**

**Què t'invitaria a “veure” que normalment passa desapercebut?**

### **CANÇÓ SATISFACTÒRIA**

Què bé el teu amor ací perquè lladre  
i espante als lleons de la mort!  
Què bé el teu amor vetlant com un pare  
esta por que tinc de perdre't!  
Què bé el teu amor brollant al migdia  
una saba fresquíssima i amada!  
Què bé espedaçant l'agonia  
i posant esperances en el coixí!  
Què bé que estiga allà lluny, madurant  
com un bresquilla blana de tendresa!  
Què ben quan està prop, despuntant  
  
com un tros de Déu, de l'amargor.  
Què bé en el matí, despertant  
com un Ressuscitat de tendresa...!

***Jorge Debravo***

### **3. I si vera als altres amb els teus ulls...**

“I va veure Déu tot el que havia fet: era molt bo” (Gen 2, 31)

Probablement també la vida seria molt més fonda, més plena. Aprendries a mirar amb la tendresa de Déu als altres –potser inclús als que et resulten difícils en el tracte. Vibraries amb les ferides dels que se senten abatuts. Te faria mal l'angoixa del famolenc. Celebraries més les festes alienes.

**Intuiries el cabal de vida que corre per davall de cada ser humà. Creuries en la gent.** Descobriries l'amable en cada persona, que en tots hi ha alguna cosa amable. Trobaries motius per a tendir la mà abans que per a alçar murs.

**Com veu Déu el món que et rodeja? Com veu la teua família, els teus amics? Com veu els conflictes, problemes, tragèdies, notícies, històries entorn de tu?**

#### EL MIRACLE

Este matí t'he vist distint  
el teu pas era dansa  
els teus gestos, poesia  
els teus ulls resaven.

Este matí l'he sentit  
com mai abans.  
El seu murmurí era un cant,  
les seues protestes, un prec,  
la seua pregunta, pregària.

I a ell li he entés  
potser per primera vegada.  
El seu enuig és ferida,  
la seua duresa, por,  
el seu cinisme, derrota

Hui cada rostre

volia contar-me una història  
cridant-me des del fons de la Vida.

Totes les veus  
conflueixen en un únic càntic  
que contava  
els dubtes, els laments,  
les festes, les declaracions  
d'amor  
les nits fosques  
els dies clars  
les equivocacions  
i els somnis.

I ara, quan torna la ceguera,  
em pregunto qui em va obrir els ulls.

***José María R. Olaizola***



Com vas fins ara? És possible que haja sigut un començament un tant directe, ja que t'he presentat diversos conceptes que depenen d'allò més íntim de la teua persona, i pareix que no t'haja donat la possibilitat d'esquivar-los. Potser, de colp i volta, et supose certa dificultat per a aprofundir sobre tu... Agafes este llibre,

obris el seu primer capítol i et qüestionas qui eres i et dius que estes redistribuint este Temple de Déu que hi ha en tu, que no fas per semblar-te a Ell, a Jesús.

Està bé, potser hauré sigut un poc brusc... Creus que he pogut ser així? o potser serà que no estigues acostumat a formular-te este tipus de preguntes dirigides cap a tu? Perquè llavors açò és molt diferent.

És molt important que en la teua vida com a cristià, examines de tant en tant com et trobes i com estàs sent en el teu dia a dia. Com si agafares un termòmetre per a prendre la temperatura del teu cos, però en compte de temperatura, és l'estat en què et trobes. És important que comptes amb l'ajuda d'algú que t'escolte i que et recorde que has de posar-te el termòmetre del teu estat sovint.

Sobretot quan un se sent mal amb si mateix, perquè és en estos moments quan fuges de mirar-te a l'espill i voler reconèixer-te, evadixes donar-te explicacions i tractes de tirar cap avant pensant que els problemes es poden deixar arrere sense que



t'acompanyen. Però açò no és així, necessites compartir el teu estat abans que la gota òmpliga el got, per a alleujar el teu estat de malestar o de preocupació.

Parle d'una figura com un acompanyant espiritual. Per això, si contes amb la sort de tindre'l, m'agradaria que després d'este capítol, en el que he procurat que et retrobares de nou amb tu mateix, i que acudires a un examen de consciència personal, et dirigires a ell a comentar-li com et trobes. Si tens alguna qüestió o vols aprofundir en algun aspecte, recolza't en ell i conta-li tot. El més segur, et podrà aconsellar per a continuar avant; et coneix bé.

En el cas que no comptes amb un acompanyant, la meua recomanació és que vages a la recerca d'esta figura ja que és clau en el camí de la fe. Encara no has descobert per què? És molt senzill, és algú que es troba en la mateixa senda que tu, però va uns passos davant de tu, per això pot ajudar-te sempre que ho necessites a resoldre els teus dubtes i acompanyar-te en el teu creixement quan alguns obstacles t'ho impedisquen. Esta persona pot ser el consiliari de la teua parròquia, un antic educador, un jove més major que tu... La meua recomanació és algú que seguisca vinculat a la comunitat parroquial i que tinga una fe forta, a més amb el que cregues que pots teixir una bona relació. Si vols saber com buscar un bon acompanyant, pots acudir al segon Llibre de Creixement en la Fe titulat ACOMPANYAT.

Així que, a què estàs esperant? Crida-li i queda amb ell per a prendre-vos alguna cosa. Aprofita per a contar-li el que has treballat en este inici. Segur que també tindrà molts consells per a donar-te i contar-te des de la seua pròpia experiència.

No oblidés agrair-li la seua companyia i conta-li també tot el que vages descobrint en avant.

# 2. POSA'T EN FORMA!





“Hui tinc ganes de plorar. El meu interior se sent intranquil, alguna cosa no ha eixit com esperava. Darrere hi ha un poc de tristesa, un poc de frustració, un poc de dolor. Hui ha sigut sobretot la frustració... i la conseqüència, que tinc ganes de plorar. Durant molt de temps no sabia posar-li nom al que em passava. Sé bé com a em sent, però no sempre arribe a comprendre qual és la causa, el fons del que em succeïx. Tan poc em conec?”

Supose que t'identifiques en situacions semblants. Quantes coses ens succeïxen al dia! Què complicat és el món dels sentiments! Quan intentes explicar-li'l a algú no trobes una paraula que explique perfectament el que et succeïx. Quants matisos necessites perquè s'expressi el que tu vols.

No obstant, et sorprens com hi ha gent al teu voltant que no necessita saber molt més per a detectar que t'està succeïnt. Què passa d'eixe amic o d'eixa amiga que et mira preocupat quan et veu? Amb poques paraules, o algun gest, ja sap el que succeïx.

I açò ja es multiplica si parlem en la relació de parella. Una necessitat continua que eres el centre per a l'altra persona. Inclús en moments difícils, on parlar de sentiments és complicat, sempre estàs esperant que l'altre es de conte, senta el mateix, empatitze... en una paraula, continue sent l'amor el sentiment dominant.

I inclús al contrari, descobrixes com poden arribar a dominar-te sentiments com l'odi, el rancor, l'enuig, l'empenyament, la tensió, la por... què difícil arriba a ser poder controlar-los.

Pel que veus, millor dit, pel que sents, tot el món de la raó, de l'autocontrol, fins de la "saviesa popular", es posen en joc quan el teu món més profund "sent". El que estudies, el que treballes, les teues aficions, els teus hàbits, els teus costums, el que vas heretar, el que vas aprendre, queda marcat pel teu món interior, moltes vegades desconegut, però sempre apassionant.

I davant d'este "món interior" que s'obri davant de tu, pots prendre distintes posicions. Potser seràs dels que l'eviten completament: "no pot notar-se res del que sent, tot açò ho tinc controlat". O potser seràs dels que viuen al vent del que sent: "he de deixar-me portar pel que sent, lliure és el que em farà feliç". O potser t'excuses sobre el que sents, a tu i als altres: "açò que em passa significa que..."

No sé exactament com vius i respons a tots els teus sentiments. Els ocultes o no, només sé una cosa segur de tu, que "sents". Et pot costar més o menys conèixer-los, o potser necessites tota la vida per a aconseguir-ho, però saps que ací es troba la clau de qui eres. És el lloc exacte on eres "tu" de veritat, el lloc on es guarda tot. Entrar en eixa estança no sempre és fàcil, i inclús a vegades no saps ni on està la clau. Per això, entregar-la a algú no és tan fàcil, un tresor així de gran no és qualsevol cosa.

Eres tot un univers "Aconseguiré algun dia conèixer-te?" Amb quin respecte i amb què atenció hauríem d'entrar ací. A totes les persones que coneixes realment? A totes les persones que els deixes entrar ací? Qui té la clau? En quant sigues conscient de com eres de sensible tu, del que a et succeïx, més comprendràs a l'altre. És un llenguatge complex, i moltes vegades nou i desconegut, però si no comences a parlar el mateix idioma, difícilment ens entendrem.

Però succeïx una cosa curiosa amb tot açò. En els sentiments també ha d'entrar la Fe. Si el terreny dels sentiments és

important per a relacionar-se amb les persones, com no ho va a ser per a la teua relació amb Jesús? Potser et sorprenga.

Mentres tu li estàs donant voltes a açò, Jesús ja s'ha posat en marxa. Té paraules boniques, i un missatge profund per a moltes de les coses que et passen. Però una cosa que ha fet és aprendre el teu idioma, el nostre idioma, per a poder contar-t'ho i que pugues comprendre'l. Però també ha après l'idioma dels sentiments. Quan parlem de Jesús, se'ns oblidava que també sentia, que la seua bona notícia no estava falta de gestos, de mirades, de sentiments. Mirava a cada un i cada un se sentia mirat, mirades d'amor, plenes de sentiment que transformaven a qui el mirava. Els seus gestos i les seues actituds porten darrere molt.

T'invite que veges Jesús plorant. Sí, també va plorar. Déu plora! Plora enfront de la tomba de Lázaro, el seu amic (Jn 11, 35); plora per Jerusalem, quan a l'arribar prop d'ella la contempla per última (Lc 19, 41); també quan va caure rostre en terra, sentint tristesa i angoixa en Getsemaní (Mt 26, 37-39).

Ell parla el teu llenguatge, Ell sent com tu sents, Ell s'ha fet home com nosaltres per a compartir-ho tot excepte el pecat. Jesús ja s'ha posat en marxa per a trobar-se amb tu, comprendre't i parlar-te de tu a tu. Què has començat a fer tu?

Ell vol transformar eixa estança, vol donar llum a tot el que sents. Vas a deixar-lo entrar?



Vull invitar-te a bussejar per les profunditats del teu ser. T'atreuixes? Agarra amb força la botella d'oxigen i submergix-te en el teu interior fins a arribar al fons de tu mateix: el teu cor.

El cor és el múscul més fort de tot el teu cos. Al llarg del dia, passen per ell més de 14.000 litres de sang que han de ser bombats a totes les parts del

cos, perquè tot el teu ser, funcione a la perfecció. Impressiona veritat?

Se sol dir que és el lloc on processem, assumim i orientem tot això que rebem de l'exterior, ja que és en el nostre cor on queden gravats els millors i els pitjors moments de la nostra vida.

Podem dir, amb raó, que el cor és el motor del nostre cos. I és que està compost de moltes peces fonamentals perquè tot el nostre ser funcione. En ell és on es forja la teua identitat i les teues opcions. El lloc més íntim i personal, perquè és on es troben els teus afectes, per això, també, és el més vulnerable. En ell habiten els teus desitjos. També és el motor que dinamitza les teues passions, allò que patixes i que et mou a compadir; allò que poses en el que realment val la pena i mereix la teua fe i entrega: "Perquè on està el teu tresor, allí estarà el teu cor" (Mt 6, 21).

Per això, és necessària l'atenció del teu cor, la teua ànima, perquè totes les peces que el conformen, puguin funcionar. És fonamental el coneixement de tu mateix per a tindre la capacitat de

prestar atenció als altres. Sentir-te a gust amb tu mateix, és conèixer tot el teu ser i les peces que conformen el teu interior.

Els sentiments, les passions, les virtuts i els desitjos són engranatges que ajuden a fer que el nostre "JO", és a dir, TU, cobres sentit en el món que et rodeja. Sentit en la manera en què et desenvolupes per complet com a persona, i el teu cor creix, com la llavor de la paràbola que cau i germina en terra bona.

El que cau en terra bona són els que escolten la Paraula amb un cor noble i generós, la guarden i donen fruit amb perseverança (Lc 8, 15).

Tal vegada no sigues conscient d'això, però moltes vegades eixa llavor germina gràcies al cultiu dels teus afectes, dels teus sentiments, les teues passions i les teues virtuts, els quals fan que cada dia et desenvolupes més com a persona.

Per a arribar a esta mirada interior cap al fons del teu ser, cap al fons del teu cor, hem de parar un moment. M'agradaria invitar-te que prengueres consciència de tu mateix. Com es fa això? Tranquil, t'acompanyaré, simplement hauràs de seguir els següents passos i després continuem.

- Pren una fotografia recent teua, on aparegues sol tu. Pots agafar algun dispositiu i fer-te la foto a l'instant que estàs llegint estes paraules. T'ajudarà que siga el més recent possible.
- Posa't còmode, en un lloc tranquil. Intenta que en este lloc no et moleste molta gent. Tal vegada un

bon lloc podria ser “la teua Tenda de la trobada” que en l'anterior llibre et suggeria.

- Porta la foto amb tu.
- Utilitza la música que et propose en el CD per a relaxar-te. La trobaràs en este apartat.
- Respira amb tranquil·litat, relaxa't. Tanca els ulls.
- Pren consciència de totes les parts del teu cos, començant pels dits dels peus, continuant pels turmells, els genolls, les cames, l'esquena, el teu pit... Sent la forma en què respires... porta les teues mans fins a tocar el teu rostre... Pren-t'ho amb calma. És important que sigues conscient de totes les parts del teu cos en un estat de relaxació.
- Ara obri els ulls. Estàs preparat per a continuar.

Pren la imatge que t'invitava a realitzar a l'inici d'este exercici, mira-la, observa-la. Sí. Eres tu. Què observes en ella? Com et veus? Què hi ha darrere d'eixe rostre? Quines són les teues passions? I les teues virtuts? Eres realment com mostra la imatge o ocultes els teus sentiments, els teus somnis...?

Dedica un temps a anotar allò que observes, o allò que ocultes de la teua imatge.

Compartix amb altres jóvens com tu, les experiències sobre com et veus, quina imatge tens de tu... a través dels perfils de Juniors Moviment Diocesà en les xarxes socials de Twitter i Facebook.



Com deia Santa Teresa, “no estem buits”. No som pura corfa, veles al vent; no som sers estructurats per un closca; tenim esquelet, tenim estructura, tenim interior. Més o menys desenvolupat, més fort o més dèbil, més definit o menys, més ric o més pobre, però tots tenim alguna cosa dins: això ens fa humans, és la nostra riquesa i la nostra limitació, la nostra virtut i el nostre patiment.

Conèixer-te a tu mateix, com a imatge i semblança de Déu, exigix la capacitat de “adonar-te” dels teus desitjos i aspiracions, de les teues ansietats i temors, dels teus records i fantasies. Adonar-te de les teues paraules i silencis, dels teus conceptes i idees, de les teues passions i sentiments. En la mesura que més et dones conter de com eres, més reconeixeràs l'Amor que Déu et té. Perquè sigues com sigues, recorda que, a tot “Tu”, Déu T'Ama.

Alguna vegada, sense cap motiu, el borrhissol del teu cos, s'ha eriçat i has sentit un eriçó que et recorria tot? Alguna vegada has sentit alguna cosa en el teu interior que difícilment has pogut explicar? Alegria, dolor, felicitat, ràbia...? Són els sentiments que brollen del teu cor. Estats d'ànim que es produïxen en la profunditat del teu ser, motivats per una cosa que t'ha impressionat.

En algunes ocasions t'hauràs dit a tu mateix, “que no em vegem plorar”, o sense cap motiu no has pogut contindre les teues llàgrimes i has desitjat cridar als quatre vents el feliç que estàs. Açò és el sentiment que t'impessiona, et commou i et mou a una acció concreta, expressada amb el teu cos. Perquè reprimir allò que sents? Perquè no expressar-ho? De què tens por? Sé tu mateix, volgut jove. No faces com les cebes amb la teua vida! Lleva't les capes que no deixen descobrir-te com eres!

I perquè et parle de sentiments? Déu, al crear-te, va sembrar en el fons del teu cor un mecanisme perquè fores vulnerable al que et rodeja. Et va fer SENTIR el món i la vida, perquè

pogueres entregar-te a ella i pogueres reconèixer-te, saber qui eres en ella.

De la mateixa manera, va fer amb les passions que mouen el teu interior. Però què és una passió? La passió és una emoció intensa que conté el desig per una cosa. Les passions són naturals de la persona humana i són molt nombroses. Tal vegada t'apassione l'esport, la lectura, el treball, la naturalesa...

Has escoltat alguna vegada l'expressió: 'esta persona és una apassionada del seu treball'? Què significa? Ni més ni menys, que s'entrega totalment en allò que realitza i disfruta fent-ho. Es pot dir que el que sentim, i ens és grat, és el que ens porta a apassionar-nos.

A vegades tenim una mala concepció de les passions, pensem que ens conduïxen cap al mal, cap al fugaç, el passional, però en si mateixes no són ni bones ni roïnes. Només reben una qualificació positiva o negativa en la mesura que depenen de la teua capacitat de raó i de la teua voluntat. Una voluntat entesa com la llibertat que Déu t'ha donat per a fer el bé o el mal, una capacitat d'elecció i responsabilitat cap a la consecució de la seua missió: la construcció del Regne de Déu en el teu dia a dia.

Les teues passions són sempre bones quan contribuïxen a una acció bona, i roïnes en el cas contrari. Quina obvietat! no? Sí. Però les passions et mouen en el teu quefer, i tot depén de en quina disposició les prengues, de quina siga la teua voluntat.

En l'exemple de l'expressió que t'indicava anteriorment, la persona a qui ens referíem s'esforça, se sacrifica pel seu treball, i en ell troba una gran passió. La paraula passió implica esforç, sacrifici, entrega, amor pel que es fa. També la passió pot veure's reflectida en la relació de parella o entre els amics. La parella que visca la seua relació amb passió, significa que hi ha una entrega pacient, total i sacrificada per l'altra persona. Però atenció! No significa açò que hi

ha una passió cap al merament carnal o banalitzant a l'altra persona, sinó una passió pel ser de la persona que l'acompanya en la vida.

També es convertix en danyós quan la passió et porta a desitjar alguna cosa amb força i saps que això no contribuïx al desenvolupament del teu ser: apassionar-se pel tindre, pel consumir, apassionar-se per un mateix entrant en un estat d'egocentrisme sense importar-te els altres... t'ha passat alguna vegada? Estàs a temps de canviar! No és bo que “el teu cor” cresca amb estes passions!

Anem molt ràpids? Pren un respir i rellig les últimes paraules si és necessari. És la teua vida un tumult de passions?

Si recordes, a l'inici d'este apartat, et demanava que feres un exercici d'immersió en les profunditats del teu cor. D'ell germinen els teus afectes, els teus sentiments, les teues passions... un múscul xicotet però amb una força portentosa.

Una força que ens supera, que ens encoratja, que no es cansa, una força anomenada Amor. “Déu és amor” (1 Jn 4, 8. 16), i és en el teu cor on habita. És el lloc on naix i on experimentes l'Amor en la teua vida, l'únic lloc de Déu. Si açò fóra així, Déu seria part de la teua identitat, dels teus sentiments, de les teues opcions, dels teus desitjos, de la teua passió. Si açò fóra així, les males passions no tindrien lloc, els mals desitjos no tindrien cabuda, la mala actitud tindria el rebuig, perquè Déu, el seu Amor, inundaria tot el teu ser.

Déu et va fer lliure per a decidir i des d'eixa condició, t'acompanya tots els dies perquè no et descuides del camí que Ell et somia. Des de la llibertat, Ell et crida en el teu interior a fer el bé, que dones el millor de tu en cada cosa que fas, en cada cosa que vius.

No som perfectes. Déu va fer de tu una persona a imatge i semblança seua, però no ens va fer déus. No. Ens poden els nostres desitjos, les nostres passions, els nostres sentiments. Potser com el jove ric, també a tu et coste desprendre't dels béns que atresores, d'allò que t'allunya del Regne del cel, de fer el bé.

### **De la paràbola del jove ric...**

Quan eixia Jesús al camí, se li va acostar un corrent, es va agenollar davant d'ell i li va preguntar:

-Mestre bo, què faré per a heretar la vida eterna?

Jesús li va contestar:

-Per què em crides bo? No hi ha ningú bo més que Déu. Ja saps els manaments: no mataràs, no cometràs adulteri, no robaràs, no donaràs fals testimoni, no estafaràs, honra a ton pare i a ta mare.

Ell va replicar:

-Mestre, tot això ho he complit des de la meua joventut.

Jesús es va quedar mirant-lo, el va amar i li va dir:

-Una cosa et falta: camina, ven el que tens i dóna-li'ls als pobres, així tindràs un tresor en el cel, i després vine i seguix-me.

A estes paraules, ell va arrufar el suny i es va anar trist perquè era molt ric.

Mc 10, 17-22

Però a pesar de les teues imperfeccions, Jesús es queda mirant-te i t'ama. No fa una altra cosa més que amar-te tal com eres, amb els teus defectes i virtuts. No et reprén, no t'acusa. T'ama, i des de la teua llibertat podràs fer com el jove ric, que se "va anar trist perquè era molt ric" i el que li demanava el Senyor era molt costós, o tal vegada orienta la teua brúixola interior cap a Ell i respongues a la seua cridada de "vine i seguix-me".

Al formar-te en el ventre matern, Déu va posar en tu unes virtuts perquè feres el bé, et va consagrar i va constituir com a persona, amb unes qualitats perquè, tenint com a model al seu Fill Amat pogueres seguir les seues empremtes (I Pedro 2, 21) i així, respondre quan volgueres a la seua cridada, donant el millor que tens dins. El nostre Pare t'entrega les virtuts (la prudència, la justícia, la fortalesa, la templança, l'esperança, la fe i la caritat) perquè desenvolupant, la teua vida prenga la correcta direcció cap a la construcció del teu propi ser.

Déu ens va entregar al seu Fill perquè vivint amb Ell, i per mitjà d'Ell, la nostra vida tingueres sentit, aconseguint la plenitud fent el bé. Tenim al referent i model de vida, però per què et costa tant de ser com Ell? per què les teues passions et dominen i no et fan créixer? qui està en el centre dels teus sentiments? Et dónes conter que no estàs molt "en forma"?

Posa en forma el teu cor: el teu interior! Fes que viva forts sentiments, que gaudeixca de l'afecte i dels desitjos que el rodegen i que s'apassione per la senzillesa de la vida. Però sobretot fes que en el centre del teu cor, estiga Déu i Ell siga fonamental en el teu camí en el dia a dia. No tingues por d'acollir-lo! Transformarà i multiplicarà la teua vida! Així serà com donaràs un complet sentit a la teua vida i els teus sentiments, desitjos, afectes, passions... cobraran una força nova. Ell et donarà un cor nou, i t'infondrà un esperit nou; arrancarà de la teua carn, el cor de pedra, i et donarà un cor de carn (Ez 36, 26).

Germans i germanes! No tingueu por d'acollir a Crist i d'acceptar la seua potestat! [...] No temeu! Obriu, més encara, obriu de bat a bat les portes a Crist! [...] No tingueu por! Crist coneix «el que hi ha dins de l'home». Només Ell ho coneix! Ben sovint l'home actual no sap el que porta dins, en el fons del seu ànim, del seu cor. Moltes vegades se sent insegur sobre el sentit de la seua vida en este món. Se sent invadit pel dubte que es transforma en desesperació. Permeteu, perquè, —vos ho pregue, vos ho implore amb humilitat i amb confiança— permeteu que Crist parle a l'home. Només Ell té paraules de vida, sí, de vida eterna!

***Homilia del Papa Sant Joan Pau II en el començament del seu pontificat.***

*Plaça de Sant Pere. Diumenge 22 d'octubre de 1978.*



A llarg de l'any dediques molt de temps per a cuidar el teu aspecte físic: posar en forma el teu cos, les dietes... De la mateixa manera també hauries de cuidar el teu cor, el teu interior. Tranquil! No vinc a promocionar-te cap producte alimentari saludable ni gens paregut.

Tal vegada et preguntes quin tipus d'exercicis existixen per a cuidar el teu interior. A més dels exercicis cardiovasculars, una dieta sana..., també està la possibilitat d'exercitar les teues virtuts. Així enfortiràs el teu cor, el teu esperit, per a fer el bé. Però "com cuidar el meu cor amb les virtuts?" Sí. Les virtuts són una part essencial de l'interior de la persona que t'ajuden a fer el bé. Són una disposició habitual i ferm de la teua persona que et porta sense pensar-ho a fer el bé, no sols realitzant actes bons, sinó a donar el millor de tu mateix.

Podríem dir que les persones posseïm unes virtuts que són més o menys desenvolupades segons la circumstància de la nostra vida. En la mesura que exercites més les teues virtuts, i més encara aquelles que tens poc treballades, més afavoriràs al teu voltant i major serà el teu entrega a fer el bé.

**Impressionant veritat? Tocarà posar en forma nostres virtuts!**

**Acceptes el repte?**

Hi ha una quantitat important de virtuts que podríem englobar-les en les següents: la prudència, la justícia, la fortalesa i la

temprança. Estes són les virtuts cardinals que ajuden a la persona a orientar la seua vida cap al bé.

## **PRUDÈNCIA**

Què és?

La prudència situa la persona en el discernir, en tot moment i en tota circumstància, el seu verdader bé i triar els mitjans més justos per a realitzar-lo. No hauries de confondre'l amb la timidesa, el temor o la inseguretat. La prudència t'ajuda a triar el camí correcte.

Com es practica

T'invite que, al decidir una qüestió en el teu dia a dia, penses uns segons abans de prendre la decisió. Detindre't un moment i valorar t'ajudarà a actuar de manera prudent i no llançar-te sense pensar les conseqüències o el que la teua acció pot suposar. Si la teua decisió és important, pren-te-la amb calma. Sé prudent i decidix-la amb temps. Les millors decisions són les que han sigut prèviament madurades, reflexionades i resades.

## **JUSTÍCIA**

Què és

La justícia és la constant i ferma voluntat de donar a Déu i al proïsme el que els és degut. Té una gran vinculació amb l'amor, ja que la justícia, sense l'amor no pot existir. L'amor "sobrepassa" la justícia, en la misericòrdia.

Com es practica



Poses en pràctica la justícia quan ames al proïsme per damunt dels prejudis que pots tindre sobre ell, veient a cada u com la persona que és. És així com amant el proïsme s'és just, i et permet donar-li tot el millor que tens en tu.

## **FORTALESA**

Què és

La fortalesa t'assegura, en les dificultats, en les adversitats del teu dia a dia, la fermesa i la constància per a practicar i fer el bé. La fortalesa va relacionada amb el sacrifici. Podríem considerar-la com eixa veu interna que et diu "ànim!" quan el teu cos no pot més. L'has escoltat alguna vegada? qui et dóna eixes paraules d'alé, de fortalesa?

Com es practica

Pren-te un respir! No et canses de donar el millor de tu mateix, de sacrificar-te per la consecució del Regne de Déu, per fer el bé. Però este servici és moltes vegades cansat, dur, sacrificat. En eixos moments difícils, respira fondo. Valora el positiu, pensa en l'objectiu que pretens aconseguir... Tindre la meta clara t'ajudarà a enfortir el teu esperit!

## TEMPRANÇA

Què és

La temprança ajuda al domini la persona sobre els seus propis instints o impulsos. Modera l'atracció cap als plaers sensibles i procura la moderació dels béns obtinguts. Podríem parlar de la capacitat de moderar-se a un mateix en el reflex de la humilitat de cos i cor.

Com es practica

Es pot practicar cada dia en múltiples situacions. Estàs rodejat de “cartells lluminosos” que et diuen, compra'm, beu-me, prova'm, besa'm, toca'm, agafa'm... quina resposta dones a estos impulsos i instints? En la mesura que enfortisques la teua temprança i dones una resposta coherent davant d'estos instints, el teu cos i el teu interior t'espantaran a ajudar més als altres, i deixaràs de tindre una actitud egoista i egocèntrica. Sacrificat? Sí. Però no impossible!

T'invite a comprometre't assumint cada dia una virtut nova. En la carpeta corresponent a este capítol en el CD trobaràs una taula d'exercicis sobre més virtuts, explicant-te què són, com practicar-les...

A què estàs esperant? Agafa una virtut i posa-la en pràctica al llarg del dia. Analitza a la nit com ha anat l'experiència. Així faràs un verdader exercici del cor: del teu interior. Posa't en forma!



A continuació et presente un salm per a resar-lo des del fons del teu cor. És una oració senzilla que et brolla com a font des del teu cor i que d'ella rega tot el teu ser. Disfruta-la i no oblidis posar en forma com eres i qui eres! El somni més preat de Déu.

### SALM DEL COR

Vull compartir el meu cor amb tu, Senyor Jesús.  
Vull fer del meu cor pa tendre i fresc,  
fogassa de llaurador compartida en la taula de tots,  
on no hi ha llocs perquè no hi ha primer.  
Deixe en la taula el meu pa fet molles,  
i les tovalles tacades en roig com a record.  
Deixe la meua cadira de palla que espera a l'home  
que sempre ocupa l'últim lloc com a lloc.

El meu cor, Senyor de l'alba, es fa taula,  
tovalles blanques d'amistat per als pobles.  
El meu cor, Senyor Jesús,  
se sent sol quan la teua mesura no l'ompli dins.  
El meu cor s'arruga i patix i plora  
quan l'Amor no encén el meu amor en foc.

Tu eres el mar. Jo sóc la platja.

Tu eres l'onada que inunda la meua arena portada al vent.

El meu cor el vas fer per a tu, Senyor de l'alba,  
i no és feliç si tu no eres, al fi, el seu Centre.

Tu eres amor, per això busques, pelegrí,  
els meus amors perduts en ídols de palla i ferro,  
que s'esfumen i es vinguen com a déus estranys  
a les mans que del mà ens van fer.

Jo busque la veritat i només trobe veritats.

Busque l'amor, i només en molles el trobe.

Busque la bellesa i es fa nit en el camí

Busque la llibertat i em sent presoner.

Busque el bé, i el mal se'm fa

ungla a la carn i em dol viure en este dolc.

No vull més veritats, que busque la Veritat  
que il·lumine la meua vida i li done un Projecte.

No vull més amors, que l'Amor que busque  
és Amor de brollador amb vida sense terme.

No vull més belleses, que Bellesa és només  
aquella que no mor amb el temps.

No vull més llibertats, que ser lliures és viure  
en l'interior del cor que has fet.

Tu, Senyor de l'alba, el meu Bé, la meua creació nova,  
on junts somiarem en silenci.

No vull un cor de pedra, dur i podrit,

que colpege a cada pas i sàpia a fem;

un cor de pedra que ixca només

entre les ruïnes perdudes d'un desterrament.

No vull un cor de pedra que visca fred

entre els gels, les neus dels vell.

Vull un cor que siga humà, fet de carn,

com el teu nascut de la dona i el silenci,  
que és puresa virginal i és Esperit,  
fet home per a perdre el cor sense amo.

Dóna'm un cor, Senyor Jesús, manso i humil,  
on hi haja espai per al que arribe corrent,  
que les meues mans eixugaran les gotes de suor i  
refrescaran el cansament i acompanyaran el somni.  
Dóna'm un cor que somie mons sense conquistar,  
que visca la utopia de l'home nou.

Dóna'm un cor que siga feliç amb mi mateix,  
que aprenga a voler-se per a voler sense prec.  
Dóna'm un cor que sàpia perdonar-se sempre,  
per a comprendre i perdonar primer.  
Dóna'm un cor orant com el teu que s'òbriga al Pare,  
que és Pare nostre.



## Viure és creure

Qui es vol quedar ancorat en un instant? Qui no aspira a anar omplint la pròpia vida de relats, trobades, passions, gestos, lliçons, idees i sentiments? **En este món nostre de joventuts eternes, no sobra recordar de tant en tant que la vida no és una cosa estàtica ni un moment congelat.** Que cada dia és únic, i en ells vas construir una història irrepètible i recurrent un camí per

al que no hi ha marxa arrere. **Que viure (i creure) és créixer, sempre, fins a l'últim dia. Que la vida no es gasta, sinó que es constrüix.** I el temps que passa no és temps que descomptes, sinó un relat que vas creant.

### 1. Créixer cap a dins

“Fill meu, atén a les meues paraules, presta oïda als meus consells: que no s'aparten dels teus ulls, guarda'ls dins del cor, perquè són vida per al que els aconseguix” (Prov 4, 20-22)

Perquè no eres un bebé ni un criatura. Perquè el teu món interior es pot anar poblant d'aprenentatges, de reflexions, de ferides i sanacions, d'èxits i fracassos, d'amors i defícis, de busca i trobades... Perquè saps que has canviat des que eres xicotet, però també saps que encara et queda molt per canviar, i que tant de bo en un futur veges les coses amb més fondària, amb més experiència, amb més humanitat, amb una fe diferent... perquè al

cap i a la fi seria una llàstima ancorar-te en un punt de la vida i pensar que ja està tot fet...

**En què has anat canviant en els últims temps?**

**Sents que vas madurant o pots madurar en algunes qüestions personals?**

**La fe t'ajuda a creure?**

## **2. Créixer en el món**

“Vosaltres sou la ix de la terra, però si la sal es torna sosa, amb què la salaran?” (Mt 5, 13)

I aprendre a veure-ho amb ulls més savis, amb un poc més de realisme, el realisme que no et paralitza, sinó que t'anima a lluitar pel possible. Amb una consciència més lúcida dels límits i les possibilitats. Amb un cor compassiu, és a dir, capaç d'entendre eixe món amb els seus matisos i les seues subtileteses. Fugint de les simplificacions i acceptant la complexitat que sol definir les teues relacions, els teus estudis i treballs, els teus compromisos i projectes...

Vas aprenent a descobrir el món en la seua diversitat?

Aprens a entendre i respectar les distintes situacions de les persones?

### 3. Créixer amb Déu

“Confia en el Senyor de tot cor i no et fies de la teua pròpia intel·ligència; en tots els teus camins tin-lo present, i ell aplanarà les teues sendes” (Prov 3, 5-6)

Que no et basten les oracions de la teua infància. Que les busques necessiten noves respostes, i les teues inquietuds necessiten una Presència que console i ajude. Que les imatges que tens de Déu, sempre incompletes, van canviant i omplint-se de matisos, i aprens a entendre un poc més de tu, de la teua lògica i el teu Regne, de la creu i la resurrecció, de la teua cridada i d'este món que és una creació ferida, però expectant. Clar que necessites que Ell es faces més gran en tu. Un poc més. Sempre.

SÓC.

Sóc Presència i parrup.

Promesa i trobada,  
cridada i crit.

Sóc Paraula o Silenci,  
cançó i poema,  
huracà o brisa.

Sóc camí i refugi,  
carícia i abraç,  
veritat i vida.

Sóc bandera i projecte,  
llibertat i repte.

Sóc, en Tu, un miracle.

Jm





Créixer, madurar, aprendre... són verbs que comporten un desenvolupament de la persona, de tu persona. I és que en tots els moments de la vida estem en constant aprenentatge. El teu cor sempre està en constant exercici de creixement, de maduració, posant-se en forma davant de les moltes situacions que et rodegen.

En este sentit, en un apartat anterior, et proposava que exercitares el teu “jo” interior des de les teues virtuts, per a poder conèixer-te millor a tu mateix, ja que des d'eixe autoconeixement podràs correspondre a la cridada que Déu t'està fent de construir el seu Regne en el teu dia a dia.

Hui vull proposar-te que compartisques eixa experiència amb unes persones molt especials: les persones majors, els ancians. Este seria un bon moment per a assentar-te a parlar amb els teus ancians més pròxims sobre el procés de creixement que han portat al llarg de la seua vida i el poguéreu compartir per a ajudar-te en la construcció del teu ser, a la imatge i semblança de Déu.

Quines virtuts, capacitats o dons han pogut desenvolupar els teus ancians al llarg de la seua vida en diferents situacions? Quant de Déu hi ha hagut en este desenvolupament del ser?

Per a ajudar-te un poc més en eixe diàleg que et convida a realitzar, pots proposar-li als teus ancians més pròxims que et conten com han reaccionat davant de diferents situacions de la

seua vida i si les reaccions que han tingut ha estat Déu present en elles. La conversació no et deixarà indiferent!

Tal vegada pugues compartir amb ells l'apartat de compartix-ho d'este mateix tema, i des d'este diàleg puguen sorgir noves pràctiques que te servisquen per a desenvolupar millor les teues virtuts i capacitats. No obliades que Déu va posar en tu totes les qualitats, positives i negatives per a la consecució del seu fi!

### **A quines esperes?**

**Llança't i compartix amb els teus ancians quines virtuts o capacitats els han ajudat a madurar com a persones en la seua vida!**

**Et podrien donar algun consell per a practicar alguna virtut?**

Et propose la següent taula perquè pugues anotar aquells consells arreplegats, i també ho pugues compartir amb altres jòvens com tu, a través de les xarxes socials de Juniors Moviment Diocesà en els seus perfils de Facebook i Twitter.

VIRTUT	COM ES POT PRACTICAR

# 3. REPOSTEM?





Hi ha moments en què et preguntes exactament, "què estic fent en la meua vida?" Més prompte, la pregunta va acompanyada amb una certa angoixa, i no ho expresses en un crit perquè no vols fer el ridícul.

Amb el dubte que et plantejava em referisc a l'experiència de tindre que fer eleccions de veritat, en les que saps que t'estàs jugant el futur, o que hauries de pensar a llarg termini cap a on vas. Durant molt de temps te vas

acostumant (i et van acostumant) a anar fent el que tocava. En el col·legi o en l'institut, pràcticament, quan tornaves de l'estiu (si no havies de repetir curs), la qual cosa tocava era fer "el curs següent". Però en cert moment, toca prendre una decisió. Seguisc o no, continue estudiant? batxillerat o algun mòdul? triar assignatures per a ciències, lletres...? És com si hagueres de saber ja el que seràs en un futur... i tu no saps encara qui eres.

I així es repetix l'experiència una vegada i una altra inclús en els cursos de la universitat fins a arribar a l'últim, "que faig l'any que ve?"; cursos especialitzats, màster, apuntar-se a la desocupació... "en què em vaig a convertir?"; després dels anys de treball, "és açò el que vull?"; i més avant, casar-se, tindre fills, muntar una casa...

No t'aclapares, no és qüestió de respondre a tot de colp. Però és essencial que et preguntes si hi ha un horitzó en la teua vida a què vas caminant. Potser et passes tota la vida buscant-lo, però això ja és caminar, és anar buscant un sentit al que la vida et va oferint.

Hi ha gent que te por de donar resposta a estes coses, o que ningú li ha ensenyat a sentir-se segur en les respostes. Espere que tu, almenys, et trobes aprenent. Però este és el preu de la llibertat: pots viure en una por atroç a equivocar-te o transformar-ho en unes ganes immenses d'encertar. Encara que pugues pensar que és el mateix, no és així. El primer, et paralitza; la segona cosa, et fa llançar-te cap a la pròxima pregunta. La por obri la porta a caure en la temptació de triar el camí fàcil, o el camí plaent o renunciar a triar, sense pensar si és la decisió adequada.

A més, durant el camí, vas aprenent. Les coses no són sempre perfectes, o les eleccions són les més encertades. Hi hi ha coses de què segur que et penedixes i altres de què estàs orgullós d'haver-les triat. Però al mig, també es troben decisions en què t'has deixat portar, has confiat en les paraules d'altres, i inclús t'has deixat en les mans de la providència, de Déu. Les seguretats es van construïnt amb l'experiència, però algunes d'elles et porten a una confiança cada vegada major.

I al cap t'estaran venint especialment els moments en què les coses no han eixit bé.

-Després de l'accident, creus que tot segueix igual?

-Després de morir mon pare, sóc lliure per a seguir el meu camí?

-Amb gent així, val la pena ser educada?

-Dos anys en la desocupació et pareix un bon horitzó?

-Perquè em tracten com una cosa millor no tindre parella.

Estes experiències arriben a bloquejar qualsevol horitzó que te plantejes. I tu, com a creient, acabes preguntant-te: "que té Déu que veure amb tot açò? de què em servix creure?". La malaltia, la

mort, el pecat, ofeguen qualsevol pla, qualsevol futur, m'aparten o em tiren del camí.

Si Déu té una cosa que fer, que evite tot açò, tots els mals del món, tot el pitjor que em passa. Açò ho permet Déu?

Este és el pas més important del creient. En el camí de descobrir qui eres, a on vas i quins feixos ací, acceptes que eres criatura, que eres lliure, que tens virtuts, defectes... però que no estàs sol. Déu no pot controlar-ho tot sense carregar-se la llibertat que t'ha donat. Necessita que li tries, que sigues lliure per a deixar-lo acompanyar-te. Que confies que pot ajudar-te, pot transformar les teues pors en oportunitats. T'ensenya a veure les coses des de l'esperança i no des del desconsol, que la Fe il·lumine les teues preguntes. I un Amor tan gran que t'acompanya en cada moment.

Déu és capaç de transformar amb la seua Gràcia tot el que tu eres. És la força que et capacita per a aconseguir el que consideres impossible, el que penses que és insuportable. L'experiència de la Fe, de la confiança total en Déu, fa que en el que eres dèbil, Déu es faça fort.

Davant de tot el que és malaltia, patiment, dolor, dependència, angoixa, ... per la Gràcia del seu Amor, Déu et cura.

Davant de tot el que és mort, menyspreu, insults, burla, abandó, foscor... per la Gràcia del seu Amor, Déu et dóna vida i et ressuscita.

Davant del que és pecat, entropessons, errors, negacions, allunyament,... per la Gràcia del seu Amor, Déu et perdona.

Diu Sant Pau "en la meua debilitat et fas fort" (2 Cor 12, 9-10). És ací on Déu és Déu mateix, on desaparec jo (per que no puc) i li deixe actuar a Ell. Necessita la teua acceptació, necessita que tu vullgues que siga el que ho fa tot. Potser no és prou amb què ho

penses, sinó que ho experimentes, que ho explícites, que li deixes actuar en tu.

Mai és tard per a fer-ho. Segur que recordes haver-ho viscut alguna vegada. Per què no tornar a intentar-ho?



La vesprada està caient, no has parat en tot el dia. Has anat d'ací cap enllà i per fi has pogut arribar a eixe lloc on el temps es deté, on no importa res, només estàs tu. Mires a tu al voltant i res, ni ningú, et pot molestar. Només pots veure els arbres, la terra i el sol, que cada vegada està més ataronjat i va caient en l'horitzó.

En eixa tranquil·litat, alguna cosa desperta el teu interés. El teu cos sent com una cosa li recorre, i s'estremix. Comença notar una gran força fora de tu, però no eres capaç de veure què és. Notes com cada vegada té més força.

Mires al teu voltant i continues estant sol. O això és el que tu penses. Fixa't bé, no estàs sol. En tot moment hi ha una força que t'acompanya, dia i nit. A totes hores, eixa força va on tu vas, a vegades més fortes, altres ni la sents. Mai l'has vist, o mai t'has parat a fixar-te en ella.

És el vent, que està sempre ací, encara que no ho veges, encara que a vegades no et dones conter i no el sentes. Ell està en tots els teus moments, amb més o menys força, amb més calor i presència o amb més fred i absència. Però està, està junt amb tu (Jn 3, 8).

Ell et mou i t'anima, et marca el dia a dia i et canvia. No el veus, però el sents. Encara que moltes vegades, pots creure que ho estàs veient, o notant la seua presència al veure com les fulles dels arbres es mouen, com la penell apunta una direcció, com fa volar el remolí... així és Jesús.



No el pots veure, però el sents. Necessites la seua presència. Però on pots viure'l, o buscar-lo per a tindre'l més present? A pesar de la teua necessitat, és Déu el que et regala el fer visible l'invisible, a través dels sacraments la presència de Jesús és real entre nosaltres.

Per això, en aquells moments en què el camí es fa llarg, pesat, repetitiu... i necessites un espenta per a continuar, pots parar i realitzar eixe "reomplir" en els sacraments. Eixa "gasolina" que t'alimenta per a seguir avant, per a continuar el camí. Ells són el combustible que t'acosta més a l'Amor del Pare, per mitjà del Fill, i brollen d'Ell per a ser la teua font de vida, la Gràcia de l'Esperit Sant.

### **T'acostes a Ell per a repostar? És Jesús l'assortidor de la teua vida?**

T'invite a acudir al CD per a veure la imatge del retaule de Fra Bonifacio. Com veuràs, del costat de Jesús brollen set fils de sang que s'aboquen en set imatges. Són imatges que representen els sacraments. Si tens l'oportunitat també pots acudir a visitar-lo en el museu Pio V de València. Disfruta'!!

En el teu dia a dia, per desgràcia, t'hauràs trobat amb moments difícils, incòmodes, amb situacions que millor esborrar, amb accions de què no es poden estar molt orgullós. Amb moments aborronadors, amb desil·lusions que t'han marcat. Moments en què la malaltia, els mals actes i la mort han marcat el teu caràcter, el teu sentit de la vida, la teua actitud davant del màs. Amb això has deixat de sentir i intuir eixe vent de què t'he parlat abans, has sentit que s'allunyava de tu eixe Amor, perquè no el veies prop o no senties eixe Amor de Déu, ni en els teus sers més volguts, ni en el

teu grup on sempre has compartit la fe... Sents que tot et falla. En estos moments, en l'últim que esperes recolzar-te és en els sagraments, o l'acudir a ells per a eixir avant. Et comprenc, tranquil, tractaré d'ajudar-te.

Para't a pensar-ho un moment, i si ho consideres necessari torna a llegir-ho. Els sagraments ixen de l'Amor de Déu perquè siguen la teua font de vida, i açò no fa qüestionar-te sobre per què no acudixes a renovar-te i eixir amb forces de nou?

Jesús no va vindre per a deixar un món pitjor del que estava, per a això els hòmens ja ens haguérem arreglat sols, deixant-ho completament en tenebres i on el patiment fóra el sentiment més bell.

Ell va crear el cor i el sentir del ser humà, de tots aquells que formen l'Església, aquella comunitat de deixebles encarregats de transmetre al món sencer la fe i viure l'Amor que Jesús els va donar. Ell va viure com un de nosaltres. Com has vist en el tema anterior, Jesús va sentir la mort d'un amic, la malaltia d'algun dels seus, la condemna de la gent per mals actes, la traïció d'un amic... Jesús va sentir i va patir el mateix que pots estar passant tu.

Ell és com tu, menys en allò que et separa de l'Amor de Déu: el pecat. Per això, Jesús va voler que poguérem recuperar la proximitat al Pare. Tornar a estar en Gràcia de Déu, com ho vas estar des del dia del teu baptisme.

Anem molt ràpid? Rellig les últimes paraules i paladeja què vull dir-te amb elles. Si vols aprofundir més sobre el baptisme et recorde que en l'anterior llibre vam treballar amb ell. Et recordes?

Tu, que eres Temple de l'Amor de Déu, mai estaràs sol i menys en els moments difícils. Perquè per a això, Ell va instituir els sagraments, perquè tu lliurement, t'acostes a Ell i experimentes la

presència de Déu que cura, perdona, enforteix, alimenta i capacita per a amar. Abellidor, no?

### Reconciliació

Davant dels mals actes, la culpa i el mal, Ell et dóna l'oportunitat d'acostar-te al Pare i viure el perdó. Així ens ho explicava Jesús en la Paràbola del Pare Misericordiós. “Era precis celebrar un banquet i alegrar-se... perquè estava perdut i l'hem trobat” (Lc 15, 11-32).

Déu cura tot el que està ferit en tu, i et capacita per a tornar al camí amb una força nova, amb un esperit renovat.

Sols acudir a esta “estació de servici” a repostar?  
Com et sents al viure la reconciliació?

### Unció

Possiblement algun dia, necessitaràs que Jesús visite la teua vida amb major força, a causa de moments de patiment, dolor o malaltia. El sagrament t'unirà més a la Passió de Crist i et donarà fortalesa, pau, ànim i el perdó dels teus pecats, i si és la seua voluntat fins a la salut.

Potser fins ara no has passat per esta situació, però ja veus, fins en els pitjors moments de la teua vida, Jesús es fa present en tu.

T'agradaria rebre esta visita en els moments més dèbils?  
Confies que Ell et pot alliberar del teu patiment?

## Eucaristia

“Tinc set” (Jn 19, 28). Tal vegada en nombroses ocasions experimentes la sensació d'angoixa, falta de sentit, de rutina, de set, de respostes... de mort. Davant d'açò, Déu ens dóna la vida. Ens dóna tot, la vida eterna. I això ho veiem en la Creu, ací és on ens dóna el seu gran Amor. Ell s'entrega per tu i per tots en el sacrifici de l'Eucaristia, salvant-nos del pecat i de la “mort”.

I tu, vas a l'eucaristia?

És la teua font de vida? És la que sacia el teu set? o ho veus com una cosa rutinaria?

Com vius tu l'Eucaristia?

Compartix les sensacions i experiències que t'han sorgit amb estes preguntes a través dels perfils de Juniors Moviment Diocesà en les xarxes socials de Facebook i Twitter.

En el camí del teu dia a dia, possiblement necessites saciar la set que el ritme de la vida t'exigix. Déu t'espera amb els braços oberts per a saciar el teu set. Ell també té set de tu perquè pugues reomplir-te en Ell i eixir amb el depòsit de la teua vida, desbordant del seu Amor.

TINC SET DE TU. Sí, eixa és l'única manera en què a penes puc començar a descriure el meu amor. TINC SET DE TU. Tinc set d'amar-te i que tu m'ames. Tan preciós eres per a mi que TINC SET DE TU. Vine a Mi i ompliré el teu cor i curaré les teues ferides. Et faré una nova creació i et donaré la pau encara en les teues proves. TINC SET DE TU. Mai has de dubtar de La meua Misericòrdia, del meu desig de perdonar-te, del meu anhel per beneir-te i viure La meua vida en tu, i que t'accepte sense importar el que hages fet. [...]

Recorda que eres pelegrí en esta vida viatjant a casa. El pecat mai et pot satisfer ni portar-te la pau que anheles... Vine a mi sense tardança perquè quan em dones els teus pecats, em dones l'alegria de ser el teu Salvador. No hi ha res que jo no puga perdonar i curar, així que vine ara i descarrega la teua ànima. [...]

Quan finalment òbrigues les portes del teu cor i finalment t'acostes prou, llavors em sentiràs dir una vegada i una altra, no en meres paraules humanes sinó en esperit: "no importa què és el que hages fet, te amo per tu mateix.[...]

Estes paraules de la Beata Mare Teresa de Calcuta, expressen el sentiment de set que Déu té de tu, i com a través dels sacraments pot saciar-te.

Si t'has quedat amb ganes de llegir més, t'invite que vages al CD i lliges el document sencer titulat "Mira que estic a la porta i et cride".

### **I tu, tens set? Tens set de l'Amor de Déu? Tens set de trobar-te amb la font d'este Amor?**

Només hi ha un lloc on pots saciar eixa set. Només hi ha un lloc on et pots sentir perdonat. Només un lloc on et pots sentir eternament amat. I eixe lloc s'anomena Jesús. Ell només té ulls per a tu.

M'agradaria que escoltares la cançó de Juan Luis Guerra, Només tinc ulls en tu, com si foren paraules que Ell et murmura a l'orella.

Esta mirada que hauràs escoltat en la cançó, és la que provoca una superació a les teues pors, a les teues debilitats i

frustracions, perquè és mirant-lo als seus ulls on aprens a amar i a perdonar, sent amat i perdonat. Ell fa que confies en l'Amor de Déu, i que visques la vida amb l'alegria amb què Ell va viure.

I el fet que pugues afrontar la vida, no és perquè et tornes a tancar en ella una altra vegada, o perquè no tornes a la font de l'Eucaristia, sinó perquè comences a entendre i viure en Jesús, per mitjà d'Ell i dels sagraments, i així experimentes la GRÀCIA DE DÉU.

Esta és un do gratuït que vam rebre en el dia del nostre baptisme, on l'Esperit Sant ens ompli la nostra ànima, a fi d'ajudar-nos i encaminar-nos en la verdadera alegria de l'Amor de Déu.

**Quantes vegades hauràs de parar-te a 'repostar' en la teua vida?  
Estàs preparat per a deixar-te omplir i sobreixir del seu Amor?**



En este moment et podries comprometre a moltes coses, No? Encara que el més segur és que tingues un gran embolic en el teu cap, que no estigues per a cap compromís, ni cap sobre esforç que vaja més enllà del que ja fas, veritat?

Vols atrevir-te i eixir del que fas tots els dies amb forces renovades? Et compromets a fer una

cosa del que potser, no fas, o no ho feies amb este nou esperit renovat?

És molt senzill. En l'apartat anterior t'he parlat dels sacraments i la importància que tenen per a viure la fe i l'amor de Déu, d'una manera més madura. És moment de viure el Sagrament de la Reconciliació d'eixa mateixa manera. Donem un pas en ferm, i que ho visquem com la font de vida que ens acosta a Déu, de la qual eixim més renovats i vius.

El sagrament del perdó probablement haja perdut tot el teu interés. Potser ho entendreàs com una intromissió a la teua intimitat, però només vull demanar-te una cosa. Oblida't d'eixa imatge que t'has format respecte d'això i d'eixe acudit sobre el sacerdot que tens davant. Deixa't portar pel que és, viu el sagrament, la font que t'acosta més a l'Amor de Déu, a la seua misericòrdia, al seu perdó. Tal vegada et pot ajudar l'examen de consciència que vam treballar en el primer capítol.

En el CD trobaràs un resum d'una de les audiències del Papa Francesc sobre la confessió. Llig-lo i disfruta de com en cinc paràgrafs, és capaç de trencar les teues barreres i animar-te a la confessió

Una vegada entengues que el sagrament de la reconciliació és bo per a parlar amb el germà i dir-li eixes coses que et pesen en el cor, i quan acabes de confessar-te isques sentint-te lliure, gran, bell, perdonat, net i feliç, sentiràs com diu el Papa Francesc, el bell de la confessió.

Si ja et sents amb la suficient confiança per a realitzar la confessió, et deixe una carta que Jesús t'ha escrit personalment. Disfruta de la versió completa que trobaràs en el CD. Ací et deixe el principi d'esta carta, perquè pugues reconèixer la tendresa de les paraules que et dirigix.

Benvolgut amic:

Ja sé que penses que no saps bé de què demanar perdó. Quan eres xicotet potser contaves sempre el mateix [...] Al cap i a la fi, potser has arribat a pensar que no feia falta confessar-se més [...] el que vull donar-te és tan gran i tan important per a la teua felicitat que no em cansa d'esperar que canvies. [...] Però no tingues por. Jo perdono sense castigar, puc ajudar-te a canviar. [...] elimine tots els pecats comesos, que són el combustible per a realitzar més, i, després, repare el que està danyat en el cor...

Jesús, El teu Senyor i Amic.



**T'atrevides a ser feliç? A sentir-te ple de l'Amor de Déu? A ser  
lliure i a viure de la misericòrdia de Déu?**

**A què estàs esperant?  
Llança't i disfruta del sagrament de la Reconciliació!**



El que et vaig a demanar ara és una cosa molt senzilla. Has de posar tota la teua atenció i totes les teues ganes per a viure-ho de la millor manera possible, de manera que t'ompliga i visques la celebració d'una manera més profunda i diferent del que havies fet fins ara.

És bo que entengues molts dels gestos d'una Eucaristia, perquè és, el centre de la teua vida i la font que et renova. A

vegades s'arriba a convertir en una cosa rutinària i poc gratificant, degut que no et diu res.

No et sents així en algunes de les celebracions? No t'avorrires de no entendre moltes coses que fa el sacerdot?

En este apartat t'invite que acudisques a una eucaristia diferent de la que sols anar. No t'estic demanant que canviés de sacerdot o de parròquia, tan sols d'horari, per començar a trencar un poc la rutina a què estàs acostumat.

Porta't ja siga imprés o format digital, el document que trobaràs en el CD. Llig-lo amb atenció abans, perquè sinó, de poc et servirà en la celebració.

Trobaràs un text que t'ajudarà en esta celebració anomenat "Una nova Eucaristia".

En este document s'expliquen les parts de l'Eucaristia. Tant les que coneixes, com aquelles que sol realitzar el sacerdot i tal

vegada desconegues. L'Eucaristia està carregada de simbolismes i significats que et poden acostar més a esta font de vida.

T'havies preguntat alguna vegada per què es tira aigua en el vi? O què és el que recita el sacerdot quan s'alça a proclamar l'Evangelí? Si et sorgix algun dubte com esta o altres després de la celebració, acudix al teu sacerdot i pregunta-li.

Finalment, recordar-te que l'Eucaristia és la font de vida, on Jesús s'entrega per tu i on et mostra l'Amor de Déu. No ho oblidis i sé valent. Acosta't a l'Eucaristia amb una altra mirada.

**Ànim, açò serà l'inici d'una verdadera experiència de l'Amor de Déu!**



## Viure a cor obert.

Podries pensar que és millor no implicar-se amb quasi res. Utilitzar molt el cap i la butxaca, i protegir el cor. Perquè és turbulent, voluble i fràgil, i a vegades et porta pel carrer de la incertesa. Però després imagines el que seria una vida sense posar el cor en joc, i et veus fred, autòmat, calculador... I tu **vols això**? És veritat que a vegades patisques. Però la vida són quatre dies, i **Déu no t'ha creat per a la**

**gelor, sinó per a la passió profunda de qui aposta.**

### 1. De qui és partidari tu cor?

De tant en tant convé tornar a fer-se eixa pregunta. On poses les expectatives, els anhels, les il·lusions? Si és en un espill o és en un feix de bitllets, o en la comoditat o la diversió. O en els aplaudiments, o l'èxit. O en alguns noms. O en la fe. I la justícia. I la gent. **És important saber què és el que t'ompli**, el que t'inquieta, el que t'ocupa i et preocupa, a la qual cosa li dones l'oportunitat de llevar-te la tranquil·litat. Perquè ací és on estàs vivint amb més implicació.

On està hui el teu cor?

#### Cor partidari

El meu cor, ho saps,  
no està amb el que triomfa o que ho espera,  
amb el jurament mercader  
que aguaita el bon profit,

s'acatxapa, bota sobre la utilitat, que és la seua volguda.

Busca guany en l'abraç,  
obté renda de les palometes i posa rèdit a la llum,  
cobra rebut per les albes miraculoses,  
per canviant gràcia del color  
d'una invisible rosa precipitada,  
dolç i precipitada  
com si fóra un home o una cridada  
o una felicitat humana: sí.

El meu cor no està amb l'home que sap  
de la veritat tot el que és necessari  
per a oblidar la resta d'ella,  
satisfet del vent, poderós del fum,  
canceller de la boira,  
rei potser, però mai de sí.

*Carlos Bousoño*

## **2. Amor ja correspost.**

«No temes, que jo t'he triat, t'he cridat pel teu nom, tu eres meu.  
Eres preciós als meus ulls, i jo t'amo» (Is 43, 1-4)

A vegades un necessita sentir una declaració d'amor. Una declaració que hi ha algú, Algú, que sempre està ací, amb tu. Que l'amor, en la teua vida, ja està sembrat. Que quan t'alces, quan et sents sol, quan estas amb altres, quan t'enamores o quan se't trenca el cor. Quan et sents com un volcà o com una baieta, quan eres feliç i quan la teua vida és drama, quan la fe flaqueja o quan és ferm, quan els motius estiren tu o quan pareix difuminar-se... sempre, sempre, hi ha qui t'ama primer.

Deixa't embolicar per eixa confirmació, que Algú t'estima...

**Dis-li que no em tema, amor, i dis-li...**

Dis-li que no em tema, amor, i dis-li  
que estic al seu costat com l'aire,  
com un vidre de boira o com el vent  
que s'acqueta la vesprada.

Dis-li que no em fuja, amor, i dis-li  
que no em torne a ferir, que no me a banda,  
que sóc la brillantor humida en els seus ulls  
i el batec en la seua sang.

Dis-li que no m'allunye, amor, i dis-li  
que jo sóc el llindar del seu domicili,  
l'aigua del seu set  
i aquell únic pa per a la seua fam.

Dis-li que no s'oculte, amor, i dis-li  
que ja no tinc rostre ni senyals  
d'haver viscut abans de voler-me.

D'haver viscut, abans.

Dis-li que no recorde i dis-li  
que no respire, amor, sense respirar-me.

***Julia Prilutzky Farny***



“Feu açò en commemoració meua” (Lc 22,19) estes són les paraules que Jesús pronunciava en l'últim sopar als deixebles, després de beneir amb ells el sopar i instituir l'Eucaristia. Potser no tots el van entendre a la primera. Segur que algun, fins després de ficar-li el dit en les seues llagues, no va entendre el que estava ocorrent en eixe sopar.

I tu? Després d'allò que s'ha viscut en el celebra-ho, entens el què va ocórrer eixa nit? Tu cor s'ha transformat, i ja eres una persona plena de la Gràcia de Déu, amb un horitzó nou i amb nous camins per on caminar.

Ara t'invite que compartisques allò que s'ha viscut amb algú pròxim. Busca a aquell que veges que està més allunyat de la vida de Déu, a aquell que no viu l'Amor de Déu i a aquell que no a experimentat cap sagrament. Anima't i acosta't a Ell i convida'l que t'acompanye a una Eucaristia. Ara que tu ja la vius d'una altra manera, podràs acompanyar-lo, no? I a l'acabar, pregunta-li.

Ajuda-li a entendre l'Eucaristia, com el teu ja ho has fet. Açò pot ser una manera de posar en pràctica les obres de misericòrdia, les quals naixen de tu perquè portes la Gràcia de Déu en el teu cor.

Compartix les teues experiències i sentiments sobre esta vivència en els perfils de Juniors Moviment Diocesà en les xarxes socials de Twitter i Facebook.

# L. FINS AL CIM







Vull ser feliç! Què he de fer?

Si açò fóra eslògan d'un anunci publicitari tindria poc èxit. Més prompte, el que hauria de fer és oferir-te una cosa i dir-te després que "açò" és la verdadera felicitat. O hauria de posar a algú amb cara de satisfacció o felicitat consumint el que verdaderament fa feliç.

No et pareix estrany que, per a parlar de felicitat, t'estiga parlant d'anuncis? És que he de vendre't alguna cosa? És que el meu producte no és prou bo com perquè l'acceptes? És allò més habitual, el bo costa una cosa; les coses, es consumixen i s'esgoten; tot té un preu. Com eres tu? Compres felicitat?

No sé com ho han aconseguit, però segur que series capaç de fer una llista del que et vindria bé per a fer-te feliç. Els diners, el preu de les coses, ha arribat a marcar el grau de felicitat per a molta gent. No pots negar que series més feliç si tingueres resoltes certes coses: gastos habituals, una casa, la manera de viatjar... tot allò que t'evite preocupacions. Però i si no tingueres res d'això?

La fama, el poder, la bellesa... clar que donen felicitat, però, a quin preu? Clar que t'agrada ser reconegut, que la gent t'aprecie, que sigues important i la gent considere la teua opinió per a fer les coses. Clar que t'agrada tindre certes responsabilitats, organitzar el treball d'algú, ser qui organitza i "mana" perquè eres qui sap fer les coses, eres l'autoritat. Clar que t'agrada vestir al teu estil, amb distinció, atraient als altres, que a primera vista algú pugua admirar qui eres i atraure a les persones que et puguen interessar.

Et torne a preguntar et disposes a pagar el preu d'eixa felicitat? No sempre succeïx com a tu t'agradaria. Estaria bé que tot funcionara així, però al final et toca saber com actuar. A qui vols al teu voltant? No sempre s'acosten les persones que volgues, o s'acosten justament les que no volies. I quan penses quina imatge vols donar, pensant que eres totalment lliure, notes com et porten a acostar-te a models prefixats o a barallar-te contra ells.

Potser la frustració davant del que no es pot aconseguir fa descobrir mitjans més ràpids per a ser feliç. Una cosa que et distraiga, que t'allibere, que et desinhibisca. És l'espai perfecte per a l'alcohol i les drogues, el sexe sense més o altres coses que ens sorprendrien. Una sensació de felicitat que dura un temps, que necessita repetir-se per a omplir. A més, embolicat en un mar de justificacions: es treballen les amistats en la botellassa, veiem si som compatibles gitant-nos, eres tu mateixa quan et desinhibixes amb un porret... "El plaer del que prohibix". Estàs segur?, este és l'únic camí per a tot açò? Quanta gent coneixes enganxada a esta forma de viure i quantes vegades vius tu també així.

Tot té un preu, tot és efímer, disfruta la vida!! El mateix eslògan que la majoria dels productes tecnològics. Abans que aprengues a utilitzar totes les funcions i aplicacions del teu mòbil, de la teua tablet o quasi de qualsevol cosa, ja estan convencent-te que has de canviar-ho, que has d'actualitzar-te. Gens dura. I tu, coneixes totes les aplicacions de la teua felicitat?, és tot d'usar i tirar?

De tot açò, el que és segur, és el teu desig interior de trobar la felicitat. Un desig d'una felicitat que dure per sempre, que allargue els moments plaents en el temps, que t'ensenye a adaptar els canvis i encaixar els moments complicats amb una mirada d'esperança.

És ací on es fa present algú que t'ama de veritat, algú que ha deixat una llavor en el cor perquè el busques, perquè li busques. És així com tu eres, així t'ha creat. Déu vol descobrir-te la teua felicitat i et mostra el camí per a trobar-la. El desig de felicitat que tu i que tots portem dins, ha sigut posat per Déu perquè el busquem. Per tant, necessites Déu per a poder ser feliç.

Des de la Creació fins a la vinguda de Jesús, Déu et vol mostrar un camí que conduïx a la felicitat i a la vida, has d'escoltar-lo, fiar-te del que et diu i posar-ho en pràctica. El resultat és que sigues realment feliç i per sempre. Jesús et mostra eixe camí que és un camí d'amor, d'entrega i de servici com a verdader camí de felicitat, un camí que ell mateix va recórrer obeint el Pare.

Quin mandat més bonic, no? Ama, sé feliç, sé alegre. No necessita eslàgans, només un horitzó cap al qual caminar, un camí que recórrer. I Jesús t'ho proposa a tu, a la teua persona: *“Benaventurada”, “Feliç”, “Feliç”* que poses en pràctica els mandats del Senyor.  
T'apuntes?



Al llarg d'este llibre, t'he estat parlant sobre alguns dels conceptes que ens conformen com a criatures de Déu, dotades amb capacitats i qualitats, que ens assemblen al model en majúscules, JESÚS.

Tots estos atributs ja els posseïxes, estan dins de tu, ja que Déu ha volgut que sigues d'esta manera. Ell no t'ha ideat imperfecte, sinó que ha tingut en

compte fins a l'últim i més xicotet detall.

Fixa't en l'ampli ventall de sentiments que expresses segons la situació o el moment que experimentes, les passions amb què exterioritzes la teua il·lusió i alegria per la vida, així com també, les virtuts que vas forjant segons el pla i horitzó de vida que es va construint dins de tu.

Has sigut constituït amb tota un infinitat de qualitats i característiques entrelaçades entre si, pensades una a una per a albergar a un ser d'allò més bell. Amb elles sabràs anar component la teua imatge conforme has sigut ideat, amb el desig de paréixer a poc a poc més a Ell i amb la intenció, que sigues realment feliç fent el bé.

Que bonic queda llegit en unes línies, però que difícil és traslladar-ho a la vida real, no? Així és, però com amb tot l'anterior, el difícil ho poses tu. Encara que no ho crees, pots caminar desorientat i no saber bé quin és el camí a seguir per a construir-te

com Jesús vol de tu i trobar la verdadera felicitat. T'assegure que no és una cosa impossible d'aconseguir.

Penses que m'equivoque? Depenent al que anomenem felicitat, potser divergim en opinions, i és normal. Per això, per a un moment, i escriu el que suposa per a tu la felicitat i com creus que eres feliç. És important que recordes moments en què t'has sentit d'esta manera i penses com tractes de tornar visualitzar o pressentir novament este estat d'ànim. Tracta de ser el més sincer possible.

Què és per a tu la felicitat?

Com creus que eres realment feliç?

Molt bé! Acabes de plasmar en unes línies el que suposa per a tu la felicitat i com creus que has d'aconseguir-la. Davant d'açò jo podria dir-te que òbviament, qui millor que tu mateix, que

et coneixes i saps el que t'alegra i agrada d'esta vida, per a descriure't de quina manera aconseguir la teua pròpia felicitat? Jo no conec res dels teus gustos ni les teues preferències. Les paraules que has escrit anteriorment són molt personals, ja que brollen dels teus propis desitjos. A l'anterior no podré recórrer, però sí que puc tractar de mostrar-te una altra perspectiva. Això sí, sempre que tu vullgues també conèixer-la, per descomptat.

Hi ha la idea que la teua felicitat personal l'hagen construït altres, de manera que cregues que seràs feliç aconseguint metes que ja han pensat abans per tu. A què em referisc?

Tranquil, t'explique de manera senzilla tot açò. No és perquè sigues el protagonista com en la pel·lícula del "Xou de Truman", o que conspiren contra tu com si foren uns alienígenes. És molt més senzill, és el mer fet de viure en un món fascinant, atractiu i desorientador.

Per dir-ho amb altres paraules, vius immers en una societat et presenta una varietat d'ofertes i desitjos que et fan la impressió que podem comprar la felicitat o el prestigi personal. Vas veient per on vaig?

Un món en què pareix que des que naixes, la teua trajectòria personal i la teua gamma de desitjos vinguen ja predeterminats. Pareix que et proposen una vida amb instruccions en el seu interior, que has de seguir al peu de la lletra per a aconseguir tot el que et plantejges en esta vida. Però açò és mentida, a la qual cosa realment juguen és a desorientar-te al mig de continus impactes que bombardegen els teus sentits i imaginació.

T'inciten a aconseguir-ho tot, però en un aparador de desitjos molt retallat i xicotet. D'esta manera, vas enxiquint també la teua capacitat de mirar el món des d'uns ulls alegres i confiats. Per tant, aspire a una felicitat a curt termini i immediata, però insuficient .

No pretenc amb tot açò tirar baix els teus somnis, ni redefinir quin ha de ser el teu significat de la felicitat, perquè estaria molt equivocat. No obstant, t'estic proposant que et faces preguntes, que reflexiones i mires on normalment no busques. Potser allí descobrisques, el que moltes vegades està ocult per a la societat, la senda correcta per a aconseguir la felicitat sobre la qual pocs parlen, la felicitat absoluta.

Abans de continuar, m'agradaria que escoltares la següent cançó perquè mentrestant vages donant-li voltes a açò que t'estic contant. La cançó la pots trobar en el CD, en la carpeta d'este capítol, és de Rosana, titulada "Es felix... és gratis".

És important continuar comentant este canvi de perspectiva, perquè tot ser humà porta impregnat la capacitat de busca de la felicitat, però no tots saben quin tipus de felicitat és la que busquen.

Desitge parlar-te, llavors, des d'un punt de vista cristià. És aquell que contempla les coses de la creació com creades per a la humanitat i totes són bones i plaents segons el disegni diví. Per tant, amar el millor de la vida, disfrutar dels plaers i deixar-se desbordar de felicitat per la satisfacció d'allò que s'ha desitjat, no està fora dels plans de Déu.

Així és, Déu desitja que tu sigues feliç. Vol que ho sigues, que disfrutes bevent de la font que dilata el teu cor i et proporciona el gust per la vida. Et fan confondre felicitat amb plaer. Les situacions plaents poden ajudar-te a confiar en les coses bones, sentir que estes viu i redescobrir-te a tu mateix. És triar el que t'agrada o no t'agrada. Però no tots els plaers porten a la verdadera felicitat. Cal saber quin ha de ser el brollador de la nostra pròpia estima, perquè no tots els plaers valen.

Si et dónes conter, açò pren un rumb diferent del que et mostra l'aparador del món fascinant i desorientador. Et pose l'exemple d'allò que molts jóvens tenen com a referència de felicitat i que persequen com a model. Són molts dels personatges famosos que tenim hui en l'actualitat, figures que estan en el *Top* mundial, persones que ho tenen "absolutament" tot. Tenen diners, fama, reconeixement personal, la companyia de parelles famoses i models, influixen en els altres... I açò és el que persequen, a xicoteta escala, la gran majoria de persones: reconeixement en les xarxes socials, poder influir sobre els altres, tindre diners i fama, tindre la parella d'aspecte físic perfecte, etc. Creuen que amb açò s'obtindrà la felicitat. Potser tu també et trobes com esta gran majoria.

Però què passa? Adona't que molts d'estos personatges famosos, tenint molt, volen més, i tenint més, no queden saciats. En compte de redescobrir-se i tractar de buscar un camí millor, acaben perdent l'horitzó, i inclús podent entrar en un procés d'autodestrucció. Ho té tot, però no té res, perquè no és feliç.

Davant de tot açò, Jesús, et mostra una eixida i et vol acompanyar a una cima a què pujar, un missatge que escoltar, un



aire nou que respirar. Però abans has de preparar-te i esforçar-te per a canviar. Eres capaç de pujar a eixa cima, on el seu aire pur es fa irrespirable per a qui s'ha acostumat a un aire contaminat?

Saps de quina cima et parle? Saps quin va ser el missatge que ens va donar perquè aconseguíem la verdadera felicitat?

Esta cima és la cridada Muntanya *Eremos*, és a dir, la Muntanya de les Benaurances. I un missatge, les benaurances, que et mostra el com ser i no el com tindre, per a beure directament del brollador de la vida. Un brollador que la “felicitat” del posseir, del enviar, del ressaltar... han taponat, i no permeten la felicitat d'amar i ser amat. Jesús vol que puges a esta cima, per això t'acompanya i et parla sobre les benaurances.

Planteja't que la teua situació actual és com si et trobares en una habitació amb múltiples portes. Cada una d'elles te oferta diferents coses. Tu les vas obrint amb la idea d'anar saciant la teua necessitat de felicitat, però et dones conte que després d'una porta amb el rètol de fama, diners, poder... apareix una altra porta. I cada vegada, tens la sensació que et vas acostant, més i més, a la felicitat. Per això, seguixes i continues obrint portes, però desgraciadament no la trobes.

Has de tornar a eixa habitació primera amb totes les portes. Deus, llavors, llevar-te coses de damunt, oblidar molts dels béns que busques, despullar-te per a conèixer-te a tu mateix. Tens posades moltes peces de sentiments que t'has de llevar, per a quedar-te només tu. Tu a soles! Serà llavors, quan et descobrisques i faces una conversió cap a un canvi d'horitzó.

Esta conversió, no suposa únicament un canvi de mentalitat, sinó que cal anar un poc més enllà. És una nova conversió en la teua vida. Pregunta't, amb quina d'estes portes t'estàs identificant? Pots pensar i creure en una verdadera transformació del teu cor cap a la felicitat?

Esta és la clau. La conversió en direcció al “Regnat de Déu”, que va predicar Jesús i a la que ens continua convidant en les nostres comunitats cristianes. Llavors, seràs capaç de visualitzar altres portes, més estretes (Lc 13, 22-30), sobre les quals únicament passaràs si has deixat com et feia de superficial feliç.

Desprén-te d'allò que no és part de tu. Obri fins a un total de 8 portes estretes que et conduïxen a eixa cima de la felicitat. Un camí en pujada, que Jesús l'ha recorregut primer, i Ell està disposat a recórrer-lo novament amb tu. Sobre cada una de les portes hi ha un rètol que t'invitarà a entrar quan estigues realment preparat.

Vols saber que diuen eixos rètols?

Et recomane que lliges detingudament estos rètols anomenats benaurances. Estaràs preparat per a creuar les portes després de llegir-los?. Si no, no et preocupes, estàs a temps de canviar i preparar-te per a visualitzar este horitzó de vida que Jesús et regala.

1. Benaventurats els pobres d'esperit, perquè d'ells és el Regne del cel.
2. Benaventurats els mansos, perquè ells posseiran en herència la terra.
3. Benaventurats els que ploren, perquè ells seran consolats.
4. Benaventurats els que tenen fam i set de justícia, perquè ells seran saciats.
5. Benaventurats els misericordiosos, perquè ells aconseguiran misericòrdia.
6. Benaventurats els nets de cor, perquè ells veuran Déu.
7. Benaventurats els que busquen la pau, perquè ells seran cridats fills de Déu.
8. Benaventurats els perseguits per causa de la justícia, perquè d'ells és el Regne del cel.

Les benaurances són eixes portes que et poden portar a l'autèntica felicitat. El teu cor té un desig infinit de felicitat que ningú el pot saciar, només Déu, i esta naix de l'Amor de Déu.

Les benaurances són una promesa de felicitat per a totes les persones que vullguen recórrer el camí que Déu els marca. Amb elles, Jesús et dona una benedicció infinita perquè busques la pau amb un cor feliç.

**Estàs disposat a recórrer eixe camí? Està en les teues mans  
endinsar-te en elles!**

**Sigues feliç, benaventurat, de mamprendre este nou camí cap a la  
cima.**

Perquè entengues un poc millor la importància de mamprendre un camí nou, des d'una perspectiva cristiana, voldria mostrar-te el testimoni de Jose Lluís. Un jove de València, que va passar per unes situacions difícils i poc desitjades al llarg de la seua vida. Gràcies a *Proyecto Hombre*, i a la seua fe en Déu, va prendre un camí de conversió que li va permetre trobar un estat de benestar i de felicitat.

*Proyecto Hombre* és l'esforç de moltes persones, professionals, terapeutes, familiars, voluntaris, tots units a fi d'acompanyar i ajudar les persones en procés de rehabilitació i reinserció social. Ací et deixe el seu testimoni. Espere que et faça reflexionar sobre el camí cap a on vols dirigir la teua vida i com vols aconseguir la teua pròpia felicitat. Disfruta-ho!

## TESTIMONI D'UNA AU FÈNIX

Volia començar dient que part de la meua vida no ha sigut fàcil, més prompte complicada. Per diverses circumstàncies que em van anul·lar com a persona i van fer perdre la meua dignitat com a tal.

En esta situació, tan difícil i allunyada totalment de Déu, un bon dia vaig decidir deixar la meua vida en mans d'Ell. Vaig començar a resar, a demanar-li a Déu que tinguera misericòrdia i compassió de mi, i em va sentir.

Aquell beneït dia que em vaig deixar caure sobre les seues mans. Va ser quan la meua vida va començar a canviar i a partir d'ací, és quan he començat a sentir-me la persona més feliç del món.

És molt còmode viure d'esta manera, deixant que Déu vaig actuar sobre mi i no prestant resistència. Tot allò que Déu crega que és bo per a mi, m'ho fa saber per mitjà de gestos, accions, persones... i en cas contrari, també m'ho indica. Amb esta forma de viure tot ho tinc i res em falta.

Déu té una història meravellosa per a mi i simplement el que faig és deixar-me en les seues mans, i tot allò que m'envia li ho agraiïsc, encara que a vegades siga una creu un poc pesada de portar, però que a mi, em sap a glòria.

Jose Lluís.



Una cosa que encara no t'he comentat, és que en este camí personal cap a la felicitat també hi ha moments en què has de realitzar certes parades per a contemplar la felicitat en els altres. I qui són els altres?

Són aquelles persones que tens al teu voltant que tenen la mateixa

intenció que tu, aconseguir la felicitat, i encara que es tracte d'un repte personal, no vius sol, per la qual cosa la teua felicitat i la d'ells és una cosa recíproca. Et rodeja una comunitat, un barri, una realitat... persones que necessiten la teua ajuda, i tu de la d'elles.

T'has fixat a contemplar alguna vegada la felicitat d'aquell que te rodegen? La dels teus pares, la de la teua parella, la dels teus germans, els teus amics... o potser fa temps només et fixes en tu i en els teus propis interessos?

No sigues tan egoista, no aconseguiràs esta meta si viatges sol. I en el cas que ho aconseguies, hauries de compartir-ho amb els altres, sinó de què servix ser feliç si no pots ser-ho junt amb els que estan al teu costat? La felicitat i la soledat, són idees contradictòries.

M'agradaria que durant les setmanes següents, et fixares en les coses que als teus sers més volguts els fa feliç: quins projectes i

horitzons de vida s'han proposat, i sobretot, si tu els estàs ajudant a fer que els puguem aconseguir.

Açò seria donar un primer pas. Sense adonar-te, els actes que fas amb els més pròxims per a fer-los feliços, i que penses que res han de veure amb tu, també et contagiaran i t'aniran progressivament fent més feliç. O potser no has sigut feliç veient ta mare somriure quan li has donat una sorpresa? no has sigut feliç quan la teua parella somriu compartint moments amb tu i sentint la teua companyia? no has sigut feliç quan un amic t'ha agraït l'haver-li ajudat a superar un difícil obstacle en la seua vida?

Si açò és així, continua lluitant pels somnis dels altres. T'ho agrairan i, al mateix temps, tu li l'agrairàs a ells perquè sense voler-ho, et veuràs recompensat amb un sentiment desbordant de felicitat.

Però com abans t'he dit, açò seria donar un primer pas. Ara tocaria pujar un escaló més a què fins ara potser no hages pujat. Es tracta de descobrir on es troba la felicitat d'aquells que pertanyen al teu entorn i no són tan pròxims i mereixen també que tu els faces feliços.

Potser resulte una tasca un tant difícil d'aconseguir, perquè com anar a una persona amb què a penes has parlat i conèixer que li fa feliç?, i com jo puc ajudar-li a aconseguir-ho? He ací la qüestió!, Llança't a experimentar-ho! Jesús ho feia en el seu dia a dia, i ho seguix fent. Es prostra davant dels mes necessitats, davant d'aquells que no tenen res ni ningú, i els rescata d'eixa situació desgraciada.

Jesús parlava als desconeguts i els donava la vida, la il·lusió que necessitaven per a continuar el seu camí i ser feliços. Bastava, a

vegades, de donar-los un abraç o escoltar-los parlar sobre les seues necessitats, els seus anhels o els seus projectes de vida. I açò, en l'actualitat, també ho fan molts sacerdots, religioses i persones que desitgen eixir davant del rescat dels altres per a portar-los fins a la cima.

Encara que no ho crees, vivim en una societat que necessita estos carismes. De persones que troben la vocació en els altres. Amb això, no creus que tot seria molt millor, en un món en què ens ajudem els uns als altres, i no sols pensar en el "JO" mateix?

Pensa llavors, que potser l'alegria i la felicitat, hages de començar a buscar-la també en la trobada de les persones, quan eixa trobada és autèntica. En l'abraç inesperat (i en l'esperat també). En l'amor correspost. En l'amistat. En una vesprada en què descobreixes que compartir el teu temps, el teu treball, el teu esforç, val la pena. En un estona d'oració. En les ferides que es curen. En el perdó que fa sentir que es poden reparar els errors comesos. A alliberar-se de les aparences que enganyen. A acceptar alguna que una altra dosi de fracàs. En la humilitat...

### **A quines esperes?**

**Ix al carrer i descobreix la felicitat en els cors aliens al teu!**



Finalment, voldria deixar-te un vídeo on podràs contemplar un exemple molt pròxim a nosaltres i que va dur a terme açò del que t'estic parlant. És una entrevista realitzada pel periodista i artista, Pedro Ruiz, en el programa de 'La Nit oberta' que queda arreplegada dins del vídeo de "La Felicitat segons Vicente Ferrer". Posa atenció en cada una de les paraules de Vicente Ferrer. És meravellós el missatge que ens llança!



A continuació t'invite que lliges este Salm del Seguiment, perquè pugues parar-te a pensar i a orar un poc sobretot el que has llegit en este tema i així ho compartisques amb el Senyor. Dedica uns moments de silenci i de reflexió personal.

### **Salm del Seguiment**

Aniré darrere de tu, si tu véns a mi  
buscant horitzons més amplis per a volar.

Aniré a ensenyar a tots que tu eres llibertat,  
que només en tu es troba el brollador,  
la felicitat, la verdadera pau.

Aniré sempre en el teu nom desposseït de les meues coses,  
buscant en la nit, assedegat del teu amor.

Aniré a dir-los a tots que tu eres alegria,  
l'eterna oferta d'un amor total.

Aniré a buscar camí darrere de cada lluita,  
on els hòmens patixen el seu plor i soledat.

Aniré si tu em crides a ser sempre el teu amic  
sense importar-me res, perquè tu eres mon caminar.

Aniré dient a tots, aniré contant sempre,  
aniré entre els hòmens cridant la veritat.

Continua esta oració junt amb Ell escoltant esta cançó de l'Hna. Inés de Jesús, titulada Felíç trobada. Tanca els ulls i aprofita del moment que et brinda esta oració.



## Passió per la vida

No basta passejar l'existència per este món. No és prou deixar-se portar entre els dies, i estar a gust, però només això. Fa falta molt més. Riure amb verdadera alegria i plorar quan toque. Amar, en el bo i el pitjor. Trobar

motius profunds i autèntics per a avançar. Construir alguna cosa que dure, o almenys intentar-ho. No tindre por al fracàs, sinó a quedar-se assentat. Tindre metes que de veritat meresquen la pena. Deixar-se un captivar pels sons, aromes, colors, històries i projectes del nostre món. Això és viure amb passió.

### 1. No et quedes a mitges...

«Així, fills, escolteu-me, feliços els que segueixen els meus camins. Escolteu l'ensenyança i fa-vos savis, no la rebutgeu. Feliç l'home que m'escolta vetlant a les meues portes dia després de dia, guardant les llindes de la meua entrada. Perquè **qui em troba, troba la vida**» (Prov 8, 34-35)

El gran problema del nostre món no és la limitació, que eixa la tenim tots (cada quin la seua). El problema és el conformisme: instal·lar-nos massa prompte en realitats que ens agraden, encara que no ens ompliguen. És satisfer-nos molt ràpidament amb un plàcid benestar en compte d'aspirar a la plenitud. És viure en la

dinàmica del *depén, mola molt, bon rotllet* en compte de deixar-nos saccar per opcions i camins que ens trauen de les fronteres més habituals. És viure en bambolles, confortables encara que incompletes.

*Et deixes portar en algunes coses que després penses fredament i no t'omplin?*

*Et sents a mitges en alguna cosa?*

*I per què no aspirar a més?*

### **Només l'amor**

Quan l'amor és gest de l'amor i queda  
buit un signe sol.

Quan està el tronc en la llar,  
més no la flama viva.

Quan és el ritu més que l'home.

Quan potser comencem  
a repetir paraules que no poden  
conjurat el que perd.

Quan tu i jo estem cara a cara  
i una extensió deserta ens separa.

Quan la nit cau.

Quan ens donem  
desesperadament a l'esperança  
que només l'amor  
òbriga els teus llavis a plena llum.

*José Ángel Valente*

## 2. Viure a fons

«Jo, Jahveh, t'he cridat en justícia, t'així de la mà, et vaig formar, i t'he destinat a ser aliança del poble i llum de les gents, per a obrir els ulls cegos, per a traure del calabós al pres, de la presó a què viuen en tenebres» (Is 42, 6-7)

Açò és, de fet, la nostra vocació comuna. Passar per la vida buscant-li l'entranya al món. Tocar els rostres i les històries que ens freguen, i descobrir ho aprofundisc en elles. Mirar sempre un poc més enllà, un poc més lluny, i deixar-nos sorprendre, inquietar, emocionar, captivar o esglaiar per allò que sempre ens renova. Aspirar al gran, el bell, el bo, al fons, el ple, per què no? Amar l'amable. Criticar el pitjor, i apuntar solucions, o almenys aspirar a elles. Donar respostes, no sols arpades. No fugir del que puga estar a l'altre costat de les nostres opcions, perquè només qui és capaç de tirar-se al camí arriba a algun lloc. Acceptar el dia i la nit.

*Hi ha alguna cosa que t'apassione?*

*Alguna cosa que, sentes que en la teua vida val la pena?*

*Alguna cosa que t'òmpliga, dóna igual si a vegades és d'alegria i altres d'inquietud?*

«Estigueu sempre alegres en el Senyor; vos ho repetisc, estigueu alegres. Que la vostra bondat siga coneguda de tots els hòmens. El Senyor està prop.» (Flp. 4,4-5)

### **Fe de vida**

Donar fe de vida vull, de la meua,  
donar fe que vaig nàixer, que sóc viu,  
que sóc lliure, que estic captiu,

que té tristesa la meua alegria.

Testimoni la nit amb el dia,  
la presa amb el cabirol fugitiu,  
la guerra amb la pau. I el que escric  
és la senzilla història de la meua homenia.

Sóc home i lluite, i perquè lluite, existisc.  
Sóc home i creme i és amor la meua flama.  
La meua homenia és una forma de milícia.

Sóc un més que canta el que ha vist  
i mira a l'esdevenidor de front; insistisc  
que esta hora del món és la propícia.

Sóc un més que creu, que espera i que ama  
i que defén a tot el que reclama  
el seu tros de pa i de justícia.

*Antonio Murcià (Fe de vida, 1968)*



Hem parlat de moltes coses sobre la felicitat. De com has de trobar el camí del benaventurat en què Jesús t'acompanya i t'anima a pujar a la cima de la muntanya. De com compartir la felicitat amb els altres i com fer que els altres la compartisquen amb tu. I finalment, en este tema, hem

parlat de tindre passió per la vida i de l'actuar amb Amor, perquè és la clau que obri estes portes a la felicitat.

I ara què fer? Simplement, m'agradaria, que fores tu també testimoni del que aprén i el mostrares als altres. Et propose que planteges una reunió amb els adolescents que hi haja en la teua comunitat parroquial, i que els faces qüestionar-se què suposa la felicitat per a ells i què els fa ser feliços, perquè al finalitzar es donen conter que contemplen la felicitat des d'un perspectiva que no és l'adequada.

És important que et prepares bé esta xarrada amb ells, ja que pot generar un debat sobre el qual tots podreu aprendre d'això. A vegades, la manera de descobrir el que el Senyor ens proposa en la vida és tractant de mostrar-se'ls als altres, i inclús posant-te com a exemple, com ensenyar a compartir a algú la felicitat si tu no la compartixes amb els altres?

Segurament, amb estos adolescents siga més difícil fer-los veure que per a poder visualitzar la senda que els conduïx a la felicitat, hauran de desprendre's de moltes coses: el que es compra amb diners, el que els aporta les xarxes socials, el que els aporta una nit en un botelló...



Hauràs de fer-los veure que la societat ens mostra eixe aparador (el que et comentava en un principi) de desitjos i plaers de què tots entenem. Però no està ací el descobriment de la felicitat, sinó que cal apartar la mirada i començar a caminar contracorrent cap a un món de veritat i llibertat.

Potser serà una tasca difícil però no impossible. I amb ella, estic segur que plantaràs en ells la llavor que, sinó ara, més avant anirà germinant i fent-los veure el que els proposes.

També dir-te, que és una bona oportunitat per a descobrir què és allò que realment els entusiasma per a ser feliços i tirar-los una mà en els seus projectes personals. Serà un bon moment perquè junts vos esforceu per caminar esta senda en pendent i vos podeu acompanyar.

Molt d'ànim i esperança, i recorda't que el Senyor està present en totes eixes bones obres.

**Ànim i fins a la cima!**

# 5. QUI ESTIMA A QUI?





Quan eres simplement un grapat de cèl·lules en l'úter de ta mare, en els primers dies de gestació, el cervell de ta mare, modulats per tu (sent un embrió), va desactivar l'hormona de l'estrés i va activar, no obstant, l'hormona de la confiança. Com si ta mare haguera rebut de part teua, quan eres només un fetus, una orde que li va dir: *"Sóc jo, no et preocupes, no sóc un individu estrany"*.

És el primer vincle que vas tindre amb una altra persona, creixent eixe vincle d'afecció i sorgint l'equilibri emocional. És la primera comunicació que vas tindre amb ta mare i, el més sorprenent, és que els senyals que enviaves sent un simple fetus, van influir en el cervell de ta mare, matisant conductes i sentiments, fent que se sentira tranquil·la i relaxada.

Aproximadament en la 5a setmana, el teu cor va començar a bategar. Alimentat a través de ta mare, bombava el teu xicotet cor allò que anava rebent d'ella.

I quan va començar el tercer trimestre de gestació, ja estaves totalment format, amb els sentits desperts, capaç de sentir, oldre, agradar i percebre qualsevol contacte. Però, sobretot, podies sentir l'interior que et rodejava. És la primera i única ocasió en què el teu exterior, és l'interior d'una altra persona. I reaccionaves als batecs del cor de ta mare, fins a del pas de la sang a través del cordó umbilical. El teu cor marcava el ritme del batec des del cor de ta mare.

És així com el vincle que es genera és tan gran, que vas acabar percebent l'amor d'aquella que et va portar en el seu ventre. Potser les circumstàncies en què vivia podien ser millors o pitjors, més o menys feliços, però, per a tu, que estaves en el seu interior, només existia una relació d'amor incondicional.

Així va haver de ser l'experiència de Maria i de Jesús. En el seu ventre, Jesús va adequar el seu cor al cor de Maria. Va aprendre a amar amb amor humà a través de l'experiència irrepetible de sa mare. Al mateix temps, la seua presència donava pau a Maria, mentres ensenyava a amar a qui és l'Amor mateix, Jesús. És així com Jesús va compartir amb nosaltres la nostra manera d'amar, amb les seues limitacions, però per la que nosaltres podríem entendre el que havia vingut a anunciar-nos. Com no anem a cridar-lo Sagrat Cor de Jesús i Sagrat Cor de Maria? És ací, on es va produir la verdadera ensenyança de l'Amor de Déu.

Estàs cridat a amar perquè la primera experiència que has tingut ha sigut la de ser amat. Més encara, estàs capacitat per a amar perquè algú t'ha amat primer. I eixe és Jesús, la que t'espenta a buscar-lo, a sentir que viu dins de tu, has de fer que el teu cor comence a bategar al seu ritme. Un ritme que no t'és estrany perquè Ell ha pres un cor com el teu. Que et diu directament: *“Sóc jo, no et preocupes, no sóc un individu estrany”*.

Jesús ha vingut a viure en el teu interior, en el teu cor, en el centre de tot el teu ser. La pregunta del Qui sóc jo? es respon del que el teu cor estiga ple. Tot el que expresse el teu cos, tot el que parle la teua boca, serà del que sobreïska el teu cor (Lc 6, 45). És moment d'omplir-lo de coses bones, de benediccions, d'allò que et succeïx i necessites expressar. Però és deixar també que el teu cor s'ompliga de Déu, que deixes a Jesús i al Pare vindre a habitar-lo, a omplir-lo, perquè sobreïska de les seues paraules i així l'expresse la teua boca i els teus gestos.

Quan ho omplis d'altres coses, de la teua boca ixen coses fosques i el teu cor s'endurix. *“Els donaré un altre cor i infondré en ells un esperit nou: els arrancaré el cor de pedra i els donaré un cor de carn”* (Ez 11, 19). Eixe és el cor de Jesús, el cor que vol per a tu, el cor que ha donat a l'home perquè canvie. Tantes vegades passes les coses per la raó, pel cervell, i no tant pel cor, que acabes abandonant qui eres, a què estàs cridat.

Només hi ha un mandat de Déu, l'Amor. Un mandat que et porta a trobar-te amb Ell, amb el que t'ha amat primer, amb aquell a què escoltar el seu cor et tranquil·litzava com una mare quan vivies en el seu ventre. Estàs cridat a amar Déu amb el mateix amor que Ell t'ha donat, a tornar-li allò que gratuïtament has rebut. I, quan el teu cor este ple de Déu, ple d'Amor, sobreixirà tant que no tindràs un altre camí que continuar amant Déu i als altres, a tu mateix i a tot el que crea. Res hi ha en el món que no meresca ser amat, res hi ha en el món que no haja nascut de l'Amor de Déu. És quan renunciés a Ell quan camines perdut, quan altres coses omplin eixe espai i la foscor es fa present.

Posa a bategar el teu cor al ritme de Crist, contagia eixa passió per amar tot el que Déu ens dóna, que sobreïska el teu cor fins a arribar a El per a aprendre a amar als altres. Vols canviar el teu cor? Encara estàs a temps.



Com estimes? Que fas per a amar? Tens alguna persona en què fixar-te? Ames a totes les persones de la mateixa manera? Quina capacitat d'amar tens? Saps d'algú que ame fins a l'extrem? I el seu amor, d'on procedia? M'agradaria invitar-te a resoldre estes, i altres dubtes al llarg d'estes línies que et presente.

Tal vegada no trobes un model de referència per a totes estes preguntes, però en totes elles podem parlar de la forma d'amar que Jesús va tindre amb cada un de nosaltres, però m'agradaria començar pel principi. Igual que nosaltres a Jesús també li van estimar. El que és Amor, va aprendre a amar humanament, i qui va començar a ensenyar-li va ser María.

Ella al dir Sí, li va canviar la vida. Una afirmació que va suposar un amor rotund cap al seu fill, fins en els moments de patiment, humiliació i mort. Amar i amar a tots, encara tenint el seu fill clavat en la creu, i donar tot el seu amor a qui el seu Fill li va entregar: el jove deixeble. Tu (Jn 19, 26-27).

María va donar tot el seu amor a aquells que es van sentir sols, traïts, desemparats, sense rumb, perseguits... actuant com a Mare de tots inclús en el moment en què va morir Jesús. No va renunciar ni va vacil·lar en el seu Amor de Mare ni quan tot pareixia no tindre sentit. Ella va continuar amant i mostrant al món la seua capacitat d'Amor.

Però anem a poc a poc. Encara que es tracte de l'amor entenc que, en major o menor mesura, el coneixes. Vull que mires

en profunditat eixes quatre lletres (AMOR) i les sentes com el que són, un do que Déu et regala.

Partim d'una premissa molt important: ningú naix sabent estimar però tots naixem amb la capacitat d'amar. En cap llibre ve el manual de com fer-ho, ni quins passos donar, ni que condicions socials has de tindre, ni a qui has de fer-ho, ni que fer en cas de ser amat... TU AMES PERQUÈ ALGÚ, T'HA ESTIMAT PRIMER.

Encara que açò et parega que és una frase dita a la lleugera, no ho és. És una expressió per a analitzar personalment, t'has sentit amat? com has correspost? has amat? ames perquè algú t'ha amat primer?

Pensa en un moment de la teua infància on t'hages sentit amat: l'afecte dels teus pares, la carícia dels teus iaïos, la preocupació del teu quan vas estar malalt... I ara pensa en els moments en què tu has amat.

Et suggerisc que agarres l'àlbum de fotos de la teua infància i observes les mostres d'afecte i afecte que els teus et donaven. Escolta la cançó que et propose en el CD del cantant *Estes Tonne* i deixa't portar. Què et transmeten? t'has sentit amat? els ames?

Compartix les teues experiències de la infància i també la teua imatge que t'evoque eixe sentiment en el perfil de Juniors Moviment Diocesà a través de les xarxes socials de Facebook i Twitter.

Igual que els teus familiars t'han amat des del primer moment en què vas nàixer, Déu també ho va fer inclús abans de la teua concepció. Déu, que és Amor, no et crea i et deixa en el món, així sense més. Ell et primerea (1 Jn 4, 19), és a dir, va primer i

davant de tu des del primer moment. Ell ja t'estava amant des de molt abans que nasqueres perquè el teu cor sobreïska d'eixe amor per sempre, capacitant-ho a amar als altres.

Déu t'ama tant que et somia feliç. I perquè tu estigues feliç, Ell va enviar al seu Fill perquè el conegueres i visqueres per mitjà d'Ell a través de la seua Paraula. Per a això, va triar la dona més senzilla, humil, afectuosa... aquella dona que se sentia amada i podia transmetre-li-ho a Jesús.

I així va ser, va triar María, una xiqueta que transmetia l'amor dels seus pares, Joaquín i Ana. Una adolescent que va viure l'alegria del Déu de l'Antic Testament. Una dona que es va desviure pel seu espòs, José. Una dona que no dubtà a dir Sí, a l'Amor de Déu, a acollir el Fill de Déu, i a amar-lo fins a l'extrem.

Eixe amor que va viure María la va transformar. Creus que és possible que l'amor transforme les persones? Creus que un verdader sentiment d'amor pot canviar-te la vida? És més t'has sentit amat? T'ha transformat eixe amor?

Et vaig a exposar un exemple molt simple, hi ha estudis que diuen que les plantes que són cuidades amb afecte creixen millor. Aquelles a què li'ls canta, parla i se'ls tracta amb afecte, creixen més forts, frondoses i millor que aquelles que no reben una paraula d'amor.

Interessant, no? Intenta imaginar-te el que pot fer l'amor. Si això li ocorre a les plantes, què et pot passar a tu? Què passaria si et tractara tot el món amb afecte i un somriure enorme? Com viuries el teu dia a dia?

Un altre exemple és el d'una embarassada. Hauràs sentit moltes vegades que li'ls aconsella que parlen al bebé estant en el ventre, que el tracten amb dolçor, que li posen música tranquil·la,



que el seu ambient siga tranquil... Creus que se li transmet al bebè eixe amor? Quin vincle creus que es crea amb sa mare?

D'esta manera, Déu t'ama igual, Ell et tracta amb afecte, et mima, et cuida... T'està amant constantment i això ho hauries de guardar en el teu cor, no et pareix?

També Marí­a guardava tots estos records i els meditava en el seu cor (Lc 2, 19). Tu, igual que ella pots guardar tots els moments, experiències i vivències d'eixe Amor en el teu cor. Però no ho ocultes, vés més enllà. Fes com Marí­a, medita'ls, i com ella, dóna un pas més. Que els teus actes reflectisquen eixe Amor que sobreix en el teu cor.

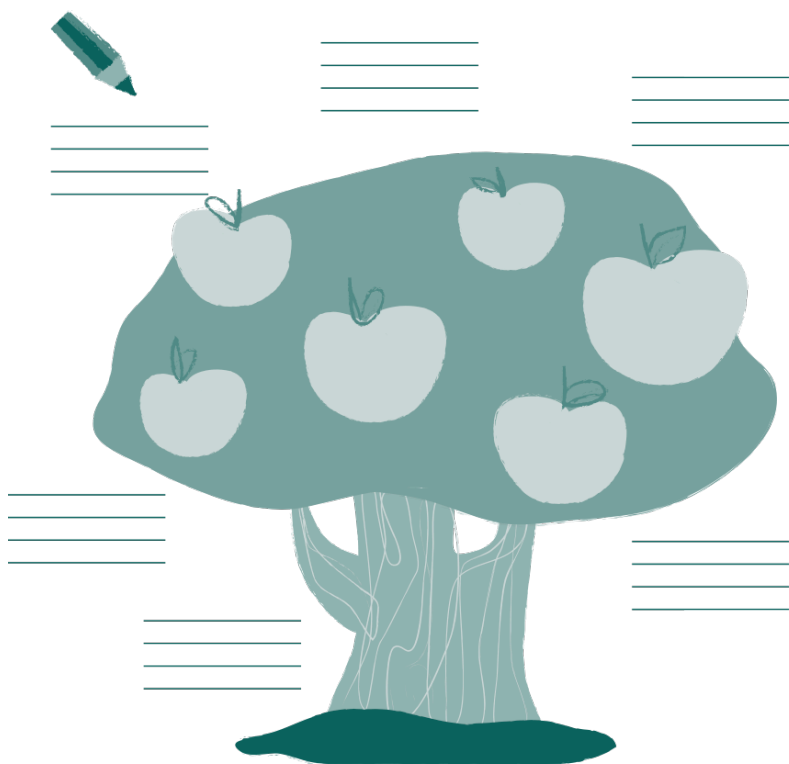
Déu no vol que et guardes per a tu eixe amor, en exclusivitat. No vol que siga vida per a uns privilegiats, Ell t'ha regalat un gran tresor, i te l'entrega amb una intenció. Primer ompli la teua vida amb dons perquè et poses a buscar-lo i després vol que com Marí­a li l'entregues als altres.

Vol que isques a compartir-lo i a viure'l. Que pel teu amor, els teus germans es transformen i visquen eixa felicitat, eixe Amor que tant t'ompli i tant t'ha transformat. Ix! Ix fora i transmet-lo! Et veus capacitat? Et sents preparat?

Un amor que és l'arbre que dóna fruit. Tu eres eixe arbre i Déu el que et rega, cuida, poda, alimenta i AMA. I el fruit és el que tu dónes als altres, però cuida que el teu fruit siga recol·lectat, compartit i disfrutat, no siga que es quede en l'arbre i caiga en el sòl fins a podrir-se.

Parem un moment! M'agradaria que feres un exercici de mirar i pensar en eixos fruits que el teu arbre dóna. Quins són? en quin estat es troben? verds, dolços, madurs, podrits...?

A continuació trobaràs un arbre amb diferents espais on pots definir els fruits que la teua vida dóna, i també podràs analitzar de manera breu en quin estat estan. Un exemple podria ser l'amor als teus pares com es troba? què els oferixes? què t'ofeixen?... Disfruta'!!



Tots estos fruits brollen de l'Amor de Déu i depenen de tu, en quin estat el compartisques amb els altres. Així li ho va fer veure Jesús als seus deixebles donant-los un manament nou: “Ama-vos uns als altres com Jo vos he amat, ama-vos també uns als altres. En açò coneixeran tots que sou deixebles meus: si vos ameu els uns als altres.”(Jn 13, 34-35).

Però els amics de Jesús no van entendre molt bé el que els estava dient, perquè per a ells era difícil pensar que només tindrien un únic manament. És a dir, els jueus, tenen 613 manaments, dels quals 248 eren sobre coses que havien de fer, i 365 sobre coses que calia evitar. Llavors va arribar Jesús en la nit de Dijous Sant, acabat de ser traït, i els va donar el manament nou: el manament de l'Amor.

Però llavors... què havien de fer amb la resta de manaments?

Dies abans Jesús va ser posat a prova per un fariseu que li preguntà quin era el més important d'estes normes, a la qual cosa Ell va contestar: “Escolta Israel, el Senyor nostre Déu és l'únic Senyor. Amaràs el Senyor el teu Déu amb tot el teu cor, amb tota la teua ànima, amb tota la teua ment i amb totes les teues forces. El segon és este: Amaràs el teu proïme com a tu mateix.” El fariseu va acceptar de cor la resposta i va parlar amb sensatesa, a la qual cosa Jesús li va dir: “No està lluny el Regne de Déu.” (Mc 12, 28-34)

Açò és l'essència de la vida: Amar Déu i al proïme, açò és el que ens acostava al Regne de Déu. Ell eixa nit de despedida ho deixà molt clar, “Estimeu-vos els uns als altres com jo vos he estimat”(Jn 15, 12-14).

Este ha de ser el teu fruit, la qual cosa has de fer perquè no es quede podrint-se en les teues branques o en el sòl. Déu et parla, et canta i et mima, perquè dones el millor de tu.

I què es pot fer? Com pots donar-lo als altres? Fes el mateix que van fer els deixebles i Marí: van eixir i li'l van mostrar al món. Esta és l'acció que Déu et demana. Que isques de ta casa, del teu racó, de la teua comoditat i comences a amar.

T'invite a disfrutar d'un vídeo sobre Marí en el que es mostra el que ella va patir, va amar i va entregar. La passió de Marí.

### **Has vist quina capacitat d'amar mostra Marí?**

Tu tens la mateixa capacitat d'amar que ella.

Creus que eixos sentiments, emocions  
pots guardar-los en el teu cor?

L'home bo, del bon tresor del seu cor trau el bo; i l'home roín, del mal tresor del seu cor trau el pitjor; perquè de l'abundància del cor parla la boca (Lc 6, 45). Ànim! Eixos sentiments que acaben d'eixir del teu cor, els pots donar.

Enamora't de la vida! Fes que el teu entorn senta eixe amor i eixa alegria que has trobat en Déu. Mostra-li-la als que més ho necessiten, perquè saps que eres capaç. Agafa i transmet l'alegria de l'Evangeli, com ha dit el Papa Francesc en la seua Exhortació Evangelii Gaudium, "l'Evangeli t'invita davant de tot a respondre a Déu amant que ens salva, reconeixent-lo en els altres i eixint de nosaltres mateixos per a buscar el bé de tots" (39).

I què millor reflex de la idea d'eixir fora, que les paraules que ens continua dient: "Preferisc una Església accidentada, ferida i tacada per eixir al carrer, abans que una Església malalta pel tancament i la comoditat d'aferrar-se a les pròpies seguretats" (49).

Segur que alguna vegada t'has sentit en l'encreuament de decidir si li deies a una altra persona que t'agradava. I sempre estava el dubte de, "i si...?". Açò és com tot, segurament et faça mal

la resposta perquè no era la que esperaves, o no. Qui sap? Però el que et farà pensar, és el fet de no haver-te atrevit i desviscut per dir-li'l.

Per tant tot açò és el mateix, el Papa Francesc t'està demanant que tu sigues l'Església viva, alegre, que isca al carrer a transmetre l'Amor de Déu, a transformar els cors, com possiblement ja ho haja fet el teu. No dubtes a donar-ho als altres, inclús als més allunyats!

Mai oblides que Déu sempre t'ama, et perdona i vol que estigues junt amb Ell, per a fer més fort açò, Ell només et demana una única cosa: amar als altres, com Ell t'ama.

**T'atrevides? Et veus amb forces per a això? Et veus capacitat?**



Hi ha una cita que pot marcar-te molt i al llarg d'este llibre l'hauràs llegit en diverses ocasions i sense adonar-te la passes per alt, com a aigua que cau en el riu. Però si et pares, i la mires novament potser et done una gran pista de com viure tot allò que s'ha llegit fins ara.

“Ama-vos uns als altres com Jo vos he amat, ama-vos també uns als altres. En açò coneixeran tots que sou deixebles meus: si vos ameu els uns als altres.” (Jn 13, 34-35).

Per l'amor que tingues, reconeixeran que eres deixeble seu. I açò què vol dir? Hi ha diferència entre l'amor? No és el mateix amor el que dóna un creient o un no creient?

Pareix que així ho és, perquè és el mateix Jesús qui fa latent està diferència. Amb Ell l'amor és diferent i els actes que naixen de tu, al creure en Ell, són un verdader abraç a l'Amor de Déu. L'única cosa que es busca és tindre més pròxim l'Amor de Déu, tindre més pròxim el Regne de Déu, com li va dir Jesús al fariseu.

Així que trauré de la caixa dels objectes perduts, un cofre amb un regal que vam perdre fa molt de temps: els teus pares potser l'han sentit, als teus iaïos els sonarà i molt, però crec que a tu, no et sonarà.

Són les Obres de Misericòrdia. Estes obres són un catàleg d'actituds i sentiments, que l'Església va donar perquè poguérem fer més viu este fragment de l'evangeli, ja que l'amor que es tinguem ens reconeixeran: "Pels seus fruits vos reconeixeran" (Mt 7,15-20)

Atenció amb els profetes falsos; s'acosten amb pell d'ovella, però per dins són llops rapaços. Pels seus fruits els coneixereu. Potser es cullen raïm en els albarzers o figues dels cards? Així, tot arbre sa dóna fruits bons; però l'arbre danyat dóna fruits roïns. Un arbre sa no pot donar fruits roïns, ni un arbre danyat donar fruits bons. L'arbre que no dóna fruits bons es tala i es tira al foc. És a dir, que pels seus fruits els coneixereu.

El que ocorre, és que hem perdut la senzillesa de posar-li nom a les coses i si pares a pensar-les segur que en el teu dia a dia realitzes algunes d'estes obres de misericòrdia. Elles són:

**Obres de misericòrdia  
espirituals**

Ensenyar a qui no sap  
Donar consell a què ho  
necessita  
Consolar a l'afligit  
Corregir el pecador  
Perdonar a què m'ofén  
Patir amb paciència la  
injustícia  
Resar per vius i difunts

**Obres de misericòrdia  
corporals**

Donar de menjar al famolenc  
Donar de beure a l'assedegat  
  
Vestir al nu  
Rebre a què no té llar  
Visitar els malalts  
Assistir als presos  
Soterrar els morts

T'invite que les medites acudint al CD, on d'una manera més pròxima les explique per a entendre-les millor. Observa com no estàs lluny de donar als altres el que Déu t'ha regalat: el seu Amor.

Després d'este exercici de revisar les obres de misericòrdia, m'agradaria demanar-te que en estes línies, plasmares com posar-les en pràctica en la teua vida. Tal vegada algunes d'elles ja les feixos sense adonar-te, com les feixos? Pensa també en aquelles en les quals no has pogut encara realitzar.

Anima't!

Faig...	Obres de Misericòrdia	M'agradaria fer...





En la vesprada del Divendres Sant, Jesús, clavat en la Cruz, va expirar i va donar la seua vida per cada un de nosaltres. Ell es va agarrar a la Cruz com si fóra la seua companya inseparable per a tan llarg camí. Ell va abraçar la Cruz amb tal força que va depositar en eixes dos fustes part d'Ell.

I nosaltres ho revivim d'una manera molt especial, en la celebració dels Oficis del Divendres Sant. Eixe dia no se celebra Eucaristia en tot el món. L'altar està sense estovalles, sense creu, sense ciris ni adorns. Recordem la mort de Jesús. Els sacerdots es prostren en el sòl davant de l'altar al començament de la cerimònia. És la imatge de la humanitat afonada i oprimida, i al mateix temps penitent, que implora perdó pels seus pecats.

Després de les lectures i l'evangeli es passa a un moment de molta expressivitat, la veneració de la Santa Creu, és presentada solemnement la Creu a la comunitat, cantant tres vegades: MIREU L'ARBRE DE LA CREU, ON VA ESTAR ACANADA LA SALVACIÓ DEL MÓN. VENIU A ADORAR-LO.

I tot seguit, en processó, es besa la creu. Mira-ho bé, els cristians només ens podem agenollar davant del Santíssim, és l'única cosa que mereix la nostra veneració. Perquè el Divendres Sant, la creu en la que va ser calvada nostra salvació, també es pot venerar de la mateixa manera. Per tant com es diu en els Oficis, és la creu on va estar calavada nostra salvació. Veniu a adorar-la.

T'invite a acudir a adorar la Cruz on va ser clavada la teua salvació. Què penses quan veus la creu? Què són eixos dos trossos de fusta per a tu? Penses que en la creu està la teua salvació, el perdó dels teus pecats i l'Amor de Déu?

Pots anar a la teua parròquia i adorar aquell Crist clavat en la Cruz que teniu en l'Església. I preguntar-li: Per què ho vas fer? I deixar-te portar pel silenci i el teu cor. Ell tindrà per a tu Paraules d'Amor.

O si tens oportunitat, pots acudir a una oració de Taizé. Podràs trobar informació sobre ella en: [www.taize.fr](http://www.taize.fr) o en [www.acogidavalencia.com](http://www.acogidavalencia.com)

Deixa't portar per un estil d'oració on el centre és la creu, i on l'ambient i els cants t'acompanyen a voler anar abraçar la Creu de tu salvació.

T'animes? Posa un poc de ganes i segur que no tornes a veure de la mateixa manera a l'arbre de la creu, on va ser clavada la teua salvació de la mateixa manera.



## 1. Ama i fes el que vullgues

Què seria de la teua vida si llevessis l'amor? Què seria si no hi haguera gent a qui voler, i sense l'esperança de ser amat? Què seria de tu si no pogueres cridar-nos amics, si no hi haguera algú a qui trobar a faltar a vegades? Com mantindre't en peu, si no fóra per l'esperança d'un abraç, d'una paraula càlida, d'una

trobada, una rialla compartida? Et quedaràs sense la vida si renuncies a l'amor. **Millor amar, o buscar-ho, de mil maneres, amb mil noms... encara que no sempre siga fàcil i encara que a vegades et trenque el cor.**

## 2. Amor Present

**L'amor està trenat de noms, de rostres, d'històries.** No és només la passió romàntica del «gran amor», eixa història única i irrepetible que pareix tan pròpia de novel·les i cançons. És un amor aterrat, concret, que té tantes formes. És amor de pare, de mare, de fill. És amistat. És compassió. És la dedicació a aquells que tens. És l'invisible lligam amb cada ser humà, de la que a vegades ni sóc conscient. Eixa capacitat d'amar és tan vital com l'aigua quan estàs necessitat. Com la sang que fluïx per les teues venes. **Si no tinc amor, no sóc res. Però si tinc amor, ho tinc tot.**

On hi ha, hui, amor en la teua vida?

### 3. Amor en camí.

«Ara ens queden: la fe, l'esperança, l'amor: estes tres. La més gran de totes és l'amor.» (1 Cor 13, 13)

**A vegades és bo adonar-te que en el futur, demà, el mes que ve, o algun dia, continuaràs coneixent persones que seran importants.** Noms que ara ignores, es tornaran promesa, es tornaran murmuri, es tornaran roca sobre la qual podràs alçar-me, sense por. Gents que et voldran, i amb els que podràs sentir-me en casa. Gents als que voldràs, i amb ells podràs riure, o tal vegada plorar. **Compartirem inquietuds i entusiasmes, confiança i compromís. A la manera de Déu, que, si una cosa és, és Amor.**

Què aprens, en Déu, sobre l'amor?



Després de tot allò que s'ha viscut, experimentat i meditat en este llibre, m'imagina que t'has quedat tocat d'una manera o un altre. Algunes de les experiències o textos t'han tocat el cor i has pogut viure l'Amor de Déu Pare en el seu Fill, que va entregar la seua vida per tu. Perquè entengueres l'Amor que Ell et

té, el perdó i la misericòrdia que Ell t'oferix, i així pogueres entendre que tu eres també Fill de Déu.

En estos temes t'he demanat moltes coses i molt variades, supose que algunes t'hauran costat més que altres. Inclús conforme has llegit alguna, en el teu cap ha ressonat això de "què diran de mi". No et preocupes, als amics de Jesús segurament els va ocórrer el mateix. Tot just ser capturat Jesús, molts es van tancar i es van amagar, altres potser van eixir amb ímpetu però de seguida es van afonar i es van tancar en si mateixos.

Però després de la Resurrecció, després d'entendre que açò no havia acabat, van començar a entendre tot, van començar a veure llum en les paraules i gestos que Jesús els havia dit. I sobretot el dia de Pentecostés, plens de l'Esperit Sant, plens de l'Amor de Déu, van eixir fora. I van donar als altres eixe Amor que havien viscut i experimentat.

Per això et demane que faces com ells, que isques fora i dones eixe Amor que has experimentat, per mitjà del Fill que t'ha fet veure l'Amor del Pare. Així que vull que faces un gran regal, un regal a algú que està llunyà al que tu vius. No cal que te'n vages a

cap lloc, vés i acosta't a eixe amic que a vegades no compartix la teua fe, o no la viu de la mateixa manera. I fes-li un regal, una CREU.

Sent-te enviat a eixir i donar el que has rebut, ix fora i dóna-li al teu amic eixa creu de fusta com a gest d'amor. No cal una gran explicació del per què, sinó que necessites donar-li l'arbre de la VIDA.

Si tens oportunitat, compartix amb ell què és per a tu eixa creu.

# BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

AA.VV. *Misión Joven*. Revista de pastoral Juvenil (varios números).

ADSI. Abrir los ojos. Proyecto de Pastoral con jóvenes. PPC, 2007.

ADSI. Búsqueda. Proyecto de Pastoral con jóvenes. PPC, 2008.

ALVEAR, J. Soy yo. Aprendo a ser persona. PPC.

BENEDICTO XVI. Carta Encíclica “Deus caritas est”.

BENEDICTO XVI. Carta Encíclica “Spe Salvi”.

BENEDICTO XVI. Los caminos de la vida interior. Chronica, 2011.

CONCILIO VATICANO II: Gaudium et spes

MARTÍN, J.L. Vida y Misterio de Jesús de Nazaret. II Mensaje.

Editorial Sígueme. 2007.

NUÑEZ, R. Interioridad y personalización. PPC

QUINZA, X. sj. La memoria del corazón. Paulinas.

QUINZA, X. sj. Las puertas de la felicidad. Paulinas.

LEWIS, C.S. Los cuatro amores. Ediciones Rialp, 2012.

NOVELL, X. Carta a los jóvenes. Editorial Espasa, 2011.

YOUCAT. Catecismo Joven de la Iglesia Católica. Ediciones  
Encuentro, 2011.

[www.archivalencia.org](http://www.archivalencia.org)

[www.pastoralsj.org](http://www.pastoralsj.org)

[www.rtve.com](http://www.rtve.com)

[www.taize.fr](http://www.taize.fr)

# COL·LABORADORS

Jose Luís