



Dilluns 23

## Within me: La felicitat

Relaxa't i escolta la pròpia respiració; nota com l'aire entra lentament pel nas i surt suaument per la boca; tanca els ulls lliurement. Evoca una situació, moment o dia en què t'hagis sentit molt feliç: què feieu, amb qui estaves, on eres, què et provocava aquest sentiment...

(Al cap d'un parell de minuts) Torna a escoltar la respiració i obre els ulls a poc a poc. Expressa a <http://sg1xdia.blogspot.com/> la teva gratitud envers les situacions i les persones que et fan feliç: "Dono gràcies per tenir una família que té cura de mi..."



## Persones: Penso, després actuo. Roger i Jordi

Una bobina acaba sent una taula, un palet es transforma en una cadira ... "L'estoc" ofereix una nova vida a materials rebutjats, una segona oportunitat a objectes oblidats. Aquesta empresa impulsada pels germans Mayals aposta per l'economia circular en la fabricació de mobles utilitzant també el talent de persones amb capacitats diferents.

Veure el vídeo <https://youtu.be/ASQRxqZuKDC>

Passa amb els materials i passa amb les persones. Moltes vegades, hi ha capacitats que no s'aprecien, que mai es posen en valor, que algú va apartar cap a un costat. Aquesta és precisament l'altra pota del projecte de "L'estoc": aquí els mobles tenen una nova vida de la mà de persones amb diversitat intel·lectual o, com expliquen ells, "persones amb capacitats diferents". Persones per a les quals no sempre va ser fàcil que el món entengués les seves capacitats. A "L'estoc" la filosofia és trobar alternatives per recuperar la capacitat de tornar a començar. És empoderar i dir **Tu sí pots.**

Dimarts 24



**Cites: Nelson Mandela**

*"Vaig aprendre que el coratge no és l'absència de la por, sinó el triomf sobre ella. El valent no és qui no sent por, sinó aquell que conquereix aquesta por"*

És fàcil i intuïtiu publicar les seves paraules, retuitejar els seus pensaments i llegats per a la història, però crec que com a cristians i cristianes el més interessant seria deixar-nos interpel·lar per la seva vida i descobrir el que ell veia i intuïa, el millor de les persones, sigui quina sigui no només la teva condició sinó la teva història d'aprenentatge. Ell sabia que si aprenem a odiar, també podem aprendre a estimar. Ningú neix odiant o estimant, però en tot ésser resideix la més profunda humanitat. @pastoralsj

## Divendres 27

**El diumenge 29 se celebra Sant Gabriel**

Cada 29 de setembre l'Església Catòlica celebra la festa de tres Sants Arcàngels: Sant Miquel, Sant Gabriel i Sant Rafael. La paraula Arcàngel prové de les paraules gregues "Arc" que significa "principal" i "àngel" que és "missatger de Déu". Al segle IV, l'art religiós va representar als àngels amb forma de figura humana. Al segle V, se li van afegir les ales, com a símbol de la seva promptitud a realitzar la Voluntat divina i en traslladar-se d'un lloc a un altre sense la menor dificultat. Sant Gabriel, que en hebreu vol dir "Déu és fort", "Fortalesa de Déu", apareix sempre com el missatger de Yahvé per complir missions especials i com a portador de bones notícies. Va anunciar a Zacaries el naixement de Joan, el Baptista, i a la Mare de Déu, l'Encarnació del Fill de Déu.

La institució dels Germans de Sant Gabriel (gabrielistes) celebra aquesta festa ja que l'origen del seu nom es deu al fet que un dels primers Germans que va estar amb Sant Lluís fins a la seva mort es deia Gabriel. Així mateix, anys després, un dels Superiors Generals, Gabriel Deshayes, va saber configurar el llegat de Montfort de manera que perdurés en el temps fins als nostres dies.

## Dijous 26

**Pregarock: Brave.** Sara Bareilles Tornada

But I wonder what would happen if you say what you want to say and let the words fall out.

Honestly, I want to see you be brave with what you want to say and let the words fall out.

Honestly, I want to see you be brave.

<https://youtu.be/QUQsqBqxoR4>

La cançó la descriu l'autor "com un veritable himne de drets civils en un moment en què no hi ha himnes de drets civils i n'hi ha una gran necessitat". Bareilles, la cantant, pensa que "hi ha tant honor, integritat i bellesa en ser capaç de ser qui ets, [...] És important ser valent perquè en fer-ho també li dones als altres permís per fer el mateix "



**Sí que pots, que ningú et digui que no**

