

Ressò

març 20



Senzillesa

La vida és presència - GAUDIM-NE



vidaCreixent

MOVIMENT CRISTIÀ
DE GENT GRAN

La quaresma, temps de conversió

El 6^è capítol del nostre temari ens parla de la conversió, una paraula que sentirem molts cops durant aquesta quaresma. El títol és molt indicatiu: “temps de conversió per anar renovant les opcions de vida, els compromisos i les esperances”. Tanmateix, hi ha una vessant que cal tenir molt present: la solidaritat. De fet forma part del mateix títol. En un paràgraf molt encertat l'autor ens diu:

“...durant la vellesa, visc l'etapa en què he de ser més sensible i solidari. Malgrat les aparences, no estic sol. Són molts els qui ens acompanyen...”

En un món en que cada cop hi ha més gent gran que està sola, ens cal recordar aquestes paraules. Sovint associem la solidaritat als diners, a donar al qui no té el més necessari per a viure, a “tapar forats” dels qui no arriben a tenir una vida digna. Tanmateix hi ha una necessitat quasi tant gran com la econòmica, la d'escalf humà, la de poder comunicar-se, la de sentir-se acompanyat.

Podria ser un bon propòsit per aquesta quaresma, fer companyia a algú que sabem que està sol o sola. És una bona obra, necessària... i econòmica.

Xavier Moretó, Consiliari de Vida Creixent

Espai de reflexió i pregària

Aturar-se. Cicle A. Cura per a l'angoixa

Escolteu! Voleu salut mental i corporal? A la muntanya! Voleu respirar sense contaminació? A la muntanya! Voleu alliberar-vos de l'angoixa? A la muntanya! Voleu alliberar-vos del psiquiatre? A la muntanya! Voleu ser persones de reflexió, percepció, observació? Pareu esment: a la muntanya! I s'avisa la grua. No hi ha paradors ni hostals.

La muntanya significa, per a nosaltres, la necessitat urgent d'allunar-nos -una *distància interior*- del món quotidià, dels nostres tràfecs, dels nostres afanys, dels nostres deficiències. Allà ens trobem nosaltres mateixos i sentim una veu que ens interroga i ens reanima. De la muntanya no ens en podem estar!

La persona esdevé adulta quan sap escoltar.

El deixeble és l'home de l'escolta.

El punt culminant de la transfiguració -visió de Jesús, resplendent Fill de Déu- és la veu del Pare: "Aquest és el meu Fill estimat; escolteu-lo".

Pere: "Senyor, que n'estem de bé aquí dalt! Si voleu hi faré tres tendes, una per a vós, una per Moisès i un altra per a Elies".

A Crist no el podem manipular amb les nostres pròpies exigències. Ell ha de complir la seva missió. Pere confon la pausa amb la meta. Ell voldria estirar indefinidament aquest moment gloriós de repòs que sols és per a posar-se decididament en camí.

Cal que, després d'airejar-se, i alliberats de tota angoixa, baixem altre cop a la plana. El nostre lloc és la llar, el carrer, el treball. La fe està amassada de llum i de foscúries.

Mn. Pere -diaca

Salm 51. Compadeix-te de mi, Déu meu

La veritable revolució comença per tu mateix:

En lloc d'exigir, abans de convertir-te o de comprometre't a fons, que s'arreglin les institucions i les estructures, comença per una sincera autocrítica, fes la revolució al fons del teu cor purificat per l'Esperit, ofereix aquest cor penedit com el més acceptable dels holocaustos, vessa després al defora la teva joia esdevinguda apostolat de cara als pecadors i lloança de cara a Déu i, finalment, dóna't com una pedra viva per a les noves muralles de la Jerusalem renovada.

1 Per al mestre de cor. Salm del recull de David.

2 De quan el profeta Natan anà a trobar-lo després que David hagués tingut relacions amb Betsabé.

3 Compadeix-te de mi, Déu meu, tu que estimes tant; tu que ets tan bo, esborra les meves faltes.

4 Renta'm ben bé de les culpes, purifica'm dels pecats.

5 Ara reconec les meves faltes, tinc sempre present el meu pecat.

6 Contra tu, contra tu sol he pecat, he fet el que és dolent als teus ulls. Per això ets just quan dones la sentència, irreprensible en el teu veredict.

7 Tu saps que he nascut en la culpa, que la mare m'engendrà pecador.

8 Tu que estimes la veritat al fons del cor, m'ensenyes dintre meu a tenir seny.

9 Aspergeix-me amb hisop, que quedi pur; renta'm, i seré més blanc que la neu.

10 Fes que torni a sentir els crits de festa, que s'alegrin els ossos que havies fet pols!

11 Aparta la mirada dels meus pecats, esborra les meves culpes.

12 Déu meu, crea en mi un cor ben pur, fes renéixer en mi un esperit ferm.

13 No em llancis fora de la teva presència, no em prenguis el teu esperit sant.

14 Torna'm el goig de la teva salvació, que em sostingui un esperit magnànim.

15 Ensenyaré els teus camins als pecadors i tornaran a tu els qui t'han abandonat.

16 No em demanis compte de la sang que he vessat, Déu meu, Déu que em salves, i aclamaré la teva bondat.

17 Obre'm els llavis, Senyor, i proclamaré la teva lloança.

18 Les víctimes no et satisfan; si t'oferia un holocaust, no me'l voldries.

19 La víctima que ofereixo és un cor penedit; un esperit que es penedeix, tu, Déu meu, no el menysprees.

20 Afavoreix Sió amb la teva benvolença, reconstrueix les muralles de Jerusalem.

21 Llavors acceptaràs els sacrificis, l'ofrena sencera i els holocaustos; llavors oferiran vedells al teu altar.

Crida a ser testimonis

Sal i llum. Utilitzant les metàfores de la sal i de la llum, el text d'aquest evangeli apunta, ens orienta cap al final, és a dir: el que Jesús vol deixar ben clar és.- que els seus deixebles han de viure i actuar de tal manera que tot el món vegi les seves bones obres. Això és el primer.

El segon o la conseqüència està en el fet de què la gent, veient aquesta conducta, els animi a donar glòria a Déu. Déu mereix ser cregut i lloat. Les metàfores que utilitza Jesús són eloqüents, senzilles, entenedores. Jesús parlava de manera que qualsevol el podia entendre.

Tant la sal com la llum són del tot necessàries per a la vida. Perquè la vida tingui sabor i bellesa. La insípida i la foscor són òbviament dues expressions d'una vida trista, desagradable, fins i tot insuportable. El que Jesús ens vol dir és que el seu projecte inclou que la vida sigui agradable.- de manera que puguem gaudir-la, sentir-nos-hi a gust.

Gaudir del bon gust i color de les coses i de la convivència amb les persones. L'evangeli no és un anunci de renúncies i penalitats. I, encara menys, una crida a portar una vida desagradable i sense al·licients que Déu mateix ha posat en aquest món i ens aquesta terra. Però, atenció! El més important que

hi ha en aquest evangeli és que el positiu i bell de la vida no se'ns donarà, sinó que hem de donar-ho nosaltres als altres. Ara bé, com ho hem de fer això? Com portar-ho a la pràctica?

No mitjançant discursos, sermons, manaments, ordres, prohibicions o amenaces. Jesús no vol res de tot això.

El que Jesús vol és que visquem de tal manera i que el nostre comportament sigui de tal naturalesa que la gent, en veure'ns, se senti millor, se senti feliç i se senti amb ganes de tenir fe en Déu. Però, com és lògic, això no s'aconsegueix sinó a base de dues actituds fonamentals: Primera: vivint una gran humanitat. Segona: exercitant-nos en una profunda espiritualitat. Aquestes són les dues fonts d'energia que donen vida. I una vida abundosa. Som realment humans i comprensius? Quina mena d'espiritualitat vivim?

Per Josep Llunell



Panoràmica

Candelera 2020



El dissabte 1 de febrer vam celebrar la festa dels nostres patrons Simeó i Anna. Érem una bona colla en la missa a la basílica de Sant Josep Oriol, presidida pel Bisbe auxiliar Mons. Sergi Gordo, concelebrada pel nostre consiliari Mn. Xavier Moretó, el rector de la parròquia Mn. Enric Termes que ens va donar la benvinguda i el diaca Mn. Pere Arribas.

En absència del nostre coordinador Sergi Òliba, que no va poder-hi assistir per malaltia, la Dolors Coscojuela ens va fer una bona presentació del Moviment de Vida Creixent.

Tots vam participar joiosament en la celebració acompanyats per la Delegada de l'Apostolat Seglar de l'Arquebisbat, Sra. Anna Almuni. El Sr. Bisbe, després d'animar-nos a continuar en el nostre moviment, ens va voler saludar personalment a cadascú, a la sortida.

Àngels Fàbregues

Panoràmica



Estar en soledat: alliberar-se de l'afecció, obrir-se a la suficiència

El dimecres, 19 de febrer, el consiliari diocesà del moviment Vida Creixent, **Joan Bajo Llauredó**, va fer la segona xerrada del curs 2019-2020 a l'Espai Patronat, dintre del cicle de conferències trimestrals organitzades per aquest moviment de gent gran. El fil conductor de les tres xerrades d'aquest curs és: "La soledat en la gent gran. La pobresa silenciosa", amb la col·laboració del Consell Municipal de la Gent Gran de l'Ajuntament de Tortosa. "Estar en soledat: alliberar-se de l'afecció, obrir-se a la suficiència", va ser el tema de la xerrada. En les persones grans la qualitat de relacions disminueix i es planteja un futur complex. No sols es tenen problemes de soledat, sinó que hi ha una xarxa social molt feble que no sap acompanyar en els moments més forts de les emocions d'aquestes persones: tristesa, abatiment, desencís, nostàlgia... La soledat apareix com una estranya companya de la persona gran. Soledat per distanciament social i per aïllament afectiu, podent arribar a sentir que ja no pertanyen al seu entorn familiar, de veïnat, de barri i àdhuc de poble. Des de la perspectiva evolutiva, es defineix la soledat com la set de relacions socials. És una condició psicològica

i social que inclou aspectes emocionals i cognitius, arribant a valorar insuficient el recolzament social rebut. Diferents estudis realitzats constaten que la soledat preocupa cada vegada més, ja que amb facilitat apareixen crisis que amenacen el procés d'envelliment: canvis corporals interns i externs, pèrdues de rol social i familiar, pèrdua de persones estimades i significatives per a la seua vida, malestar, disminució d'activitat, sentiment d'inutilitat, enfrontament amb la mort i assumir-la, etc. La soledat és la sensació subjectiva de tenir menys afecte per part de les persones amb qui ens relacionem. En aquesta etapa de la vida apareixen diferents crisis. Crisi d'identitat: la persona gran s'adona que ja no és el qui era, viu amb la incertesa de futur i tendeix a replegar-se a si mateixa. Viu una transformació ràpida de les seves capacitats físiques i intel·lectuals, fins i tot de la seva manera de viure. La crisi d'autonomia: la persona es veu alterada pel deteriorament físic. També es veu afectada la seva autonomia psicològica i moral, arribant a sentir-se expropiada de la capacitat d'autodeterminació. S'accelera el procés de deteriorament i es

Panoràmica

genera la sensació de dependència i apatia. Crisi de pertinença: Com que la persona gran ja no és productiva, se sent aïllada i discriminada, malgrat que la soledat pot ser imposada o buscada.

Però és molt important que enmig de la soledat que experimenten les persones grans hi és la resiliència, que és la capacitat humana de fer front a les adversitats de la vida, superar-les i sortir-ne enfortit. Davant les situacions negatives cal tenir adaptacions positives. En la soledat sobrevinguda per les diferents pèrdues que pateix, aconsegueix l'actitud resilient quan conserva la pròpia identitat davant aquests esdeveniments i, cerca i troba les habilitats i capacitats necessàries per superar aquestes situacions de sofriment.

Ajuden a la resiliència la neuroplasticitat, que és la capacitat del cervell per adaptar-se i desenvolupar els processos necessaris per aconseguir situacions amb èxit. També el sistema immunològic actua com a reparador de situacions negatives i patològiques. L'aïllament social predisposa a patir certes patologies i fins i tot poden precipitar la mort. Hi ha uns factors que ajuden la persona gran a ser resilient: Control personal, que consisteix en saber autogestionar-se per vèncer la soledat. Actitud optimista, que

porta una fortalesa psicològica necessària per lluitar contra "la mort social". Emocions positives que condueixen a tenir tolerància amb les relacions amb els altres: amor, perdó, altruisme, gratitud, solidaritat... Un factor molt important és l'espiritualitat, ja que ajuda a afrontar els canvis i proporciona un estat de benestar.

També hi ha unes condicions que ajuden la persona gran a afrontar la soledat: Acceptació dels canvis, és a dir assumir-los a tots els nivells. Estil de vida actiu: "poco plato, poca cama y mucho zapato". Aconseguir metes saludables i projectes d'aprenentatge: "El saber no ocupa lugar". Participació social, ja que és bo conservar les xarxes socials i fins i tot augmentar-les. Gestió de les emocions, és a dir, control d'estabilitat emocional per a no tancar-se en un mateix. Visió de futur, ja que gràcies a la resiliència la persona gran aconsegueix estar amb pau amb el passat i perdona i oblida de manera conscient. Quan aconsegueix activar les seves habilitats de resiliència millora la qualitat de vida i gaudeix del seu propi benestar personal. L'activació dels recursos de resiliència davant la soledat, porten a les persones grans a una estimulació positiva de la seva autovaloració i autoestima.

Maria Joana Querol Beltrán -Bisbat de Tortosa

Normal, sí, i trencador

«Amic, aquesta tarda he acabat els dos dies de recés i tinc moltes ganes de comunicar-t'ho. Començant pel més extern: el lloc és fantàstic; des de la finestra del petit apartament que la Maria em va deixar veig el Pedraforca que emergeix com un gegant endormiscat sobre un matalàs de boscos i cobert de roca. Silenci absolut. La primera nit vaig dormir 8 hores sense parar i en repòs total.

»No ha passat res extraordinari. Cap visió, cap llum especial, cap llàgrima, ni eufòria ni temor. Tot normal. Això sí, molta serenitat i molta pau. A l'anada pensava, no sense una mica de por, que cercant Déu potser tindria algun fenomen místic o anormal. Era possible, no es podia descartar, car anava a la recerca d'un desconegut o de la buidor fonda de la vida. Doncs, no. Res estrany. Això sí, he pres una decisió. T'explico.

»Mentre anava caminat, observant els arbres i escoltant el vent, a poc a poc la meva ment s'aclaria. Em paro i em pregunto: Però què estic cercant? Resposta: Estic cercant la fe en Jesús!! M'encantaria trobar el camí de creure. I en aquell moment vaig entendre que cercar el camí ja era començar a caminar. Si cerco, camino.

»Cap a on? Voldria saber si Jesús és un somni o una realitat actual de vida. Aquest pensament que ja caminava em va donar molta pau i la certesa que no m'enganyava. Si cerco és que hi ha un element que em mou, com una crida que quasi no sento. Estic com mogut a continuar cercant. Quan ens veiem t'explicaré més coses.

»Però ara digue'm la teva opinió; i què m'aconselles. Fins aviat.»
Parlarem. Demà, si et va bé, quan surtis de la feina. Però ja et dic d'entrada que hi ha molta gent que cerca el que em dius. De debò tenen el desig d'esdevenir cristians i seguir Jesús. Tots tenen aquesta set. Es troben durant molts mesos. Es diu el "catecumenat". Penso que és el que esperes. Com ho veus?

«Amic, la meva decisió era, i és, seguir cercant i, si pot ser, amb altres. Has encertat. Saps què penso?

La soledat del recés desemboca a la comunitat. Potser no puc entendre Jesús sense comunitat.»

El recés ha sigut trencador.

Per Jesús Renau

Al Ressò del mes passat, us vaig presentar un llibre i vaig triar dos testimoniatges com “aperitius”. El llibre és: ***La interioritat habitada. El Testimoni de Teresa de Jesús***. Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2016.

Reconec que va sortir un text massa llarg (de vegades em passa això) i es va publicar només un d'ells, amb molt bon criteri. Us recordo allò de que “ *lo bueno, si breve, dos veces bueno* “ ... i si a sobre la cosa no és precisament de Premi Nobel, ja no dic ...

Ara reprenc l'altre testimoni. És el d'una artista plàstica que conec personalment i a algun dels tallers de la qual he assistit.

Per què? M'agrada de manera especial, la vinculació de l'art, de qualsevol art, amb l'espiritualitat personal. Com camí, acompanyament, complicitat, preparació ...

Goretti Pomé, artista plàstica, titula el seu text: ***L'art, camí vers l'espiritualitat***. En tot just deu pàgines ens parla de l'art i la seva experiència en ell. Defensa la seva simplicitat i el fet que pot ajudar a silenciar els sentits i a entrar a l'interior.

He trobat una frase que m'ha fet pensar: “*Hi ha molt soroll visual*”.

Acostumem a pensar en el soroll amb les orelles, però ella afirma que hi ha una “sobrecarrega d'imatges actuals, plenament invasiva”.

Explica l'evolució de la seva pintura per “*pintar el silenci, pintar a els espais buits per a fer, conscient la set de Déu que te l'ésser humà*”

Afirma l'art com un camí a l'espiritualitat i ofereix exemples d'artistes contemporanis i algunes de les seves incursions en moments i llocs, per expressar el seu art i, en ell, la seva espiritualitat. Per exemple, nomena Pep Minguell, Perico Pastor, Sean Scully, Santi Moix.

“*L'art pot ser una experiència personal com a pregària, com a procés de compartir, com a donació*”

I acabo amb l'últim paràgraf: “*Ara segueixo en els espais buits, uns espais necessaris de seguir buidant, per deixar que la nostra interioritat tingui espai per ser habitat per Crist*”.

Que ho gaudiu en aquesta Quaresma en què comença el nostre camí a la Pasqua.

María Jesús Ramos

Agenda 2020

Març

Dijous 5: Reunió d'animadors. A les 5 de la tarda, a València 244, planta 4a, sala d'actes.
Tema VII - **SENZILLESA – PASQUA, AL·LELUIA!**

Abril

Dijous 2: Reunió d'animadors. A les 5 de la tarda, a València 244, planta 4a, sala d'actes.
Tema VIII – **GENEROSITAT - SOC DE LA COLLA DEL RESSUSCITAT!**

Divendres 24: Us convidem al Recés de Pasqua, dirigit pel P. F. Roma S.J., lloc als Jesuïtes de Sarrià, final del C/. Carrasco i Formiguera. 9:30 Trobada, xerrada amb petit descans, Eucaristia, dinar, col·loqui i pregària final. Preu 25 euros per persona. Hi ha aparcament gratuït. Us hi podeu apuntar fins el dijous 2 d'abril.

Maig

Dijous 7: Reunió d'animadors. A les 5 de la tarda, a València 244, planta 4a, sala d'actes.
Tema IX – **El ressuscitat ENSENYA UN CAMÍ DE VIDA ETERNA.**



Com a complement de lectura, recomenem els llibres del diaca permanent Pere Arribas i Bartolomé: Evangelis de Sant Mateu, any litúrgic A, de Sant Marc, any litúrgic B, de Sant Lluç, any litúrgic C i “Què em diu l'Evangelí”. El seu preu és de 10 euros cadascun i els trobareu a Secretaria i a les Llibreries Claret.

TEMARI DEL CURS 2019-2020, “PER UNA VIDA CREIXENT, DECUBRIR LES RIQUESES DE LA VELLESA, DEL P. JOSEP CODINA FARRÉS, CLARETIÀ.

La Secretaria de Vida Creixent romandrà oberta de dilluns a dijous en horari de 5 a 7 de la tarda, al carrer València 218, 1r,2a, esq.- Barcelona – 08011.



vidaCreixent

MOVIMENT CRISTIÀ
DE GENT GRAN