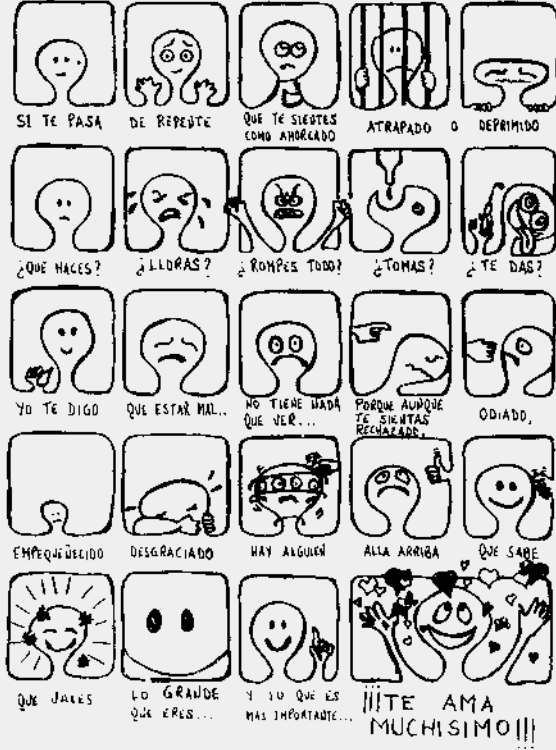


...un Món de Relaciones...

Nunca te quejes de nadie, ni de nada porque fundamentalmente tú has hecho lo que querías de tu vida. Acepta la dificultad de edificar a ti mismo y el valor de empezar corrigiéndote. El triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas de su error. No te quejes de tu soledad o de tu suerte, enfréntala con valor y acéptala. De una manera u otra es el resultado de tus actos y prueba que tú siempre has de ganar. No te amargues de tus propios fracasos ni se los cargues a otros. Acéptate ahora o seguirás justificándote como a un niño. Recuerda que cualquier momento es bueno pero comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar. No te olvides que la causa de tu presente es tu pasado, así como la causa de tu futuro será tu presente. Aprende de los audaces, de los fuertes, de quien no acepta situaciones, de quien vivirá a pesar de todo. Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo, y tus problemas sin eliminarlos morirán. Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande que el más grande de los obstáculos. Mírate en el espejo de ti mismo y serás libre y fuerte y dejarás de ser un títere de los circunstancias porque tú mismo eres tu destino. Levántate y mira el sol por la mañana y respira la luz del amanecer. Tú eres parte de la fuerza de tu vida. Ahora despiértate, lucha, camina. Decídate y triunfarás en la vida. Nunca pienses en la suerte, porque la suerte es el pretexto de los fracasados. Feliz día. *Anais*



En aquest recés hi he posat...

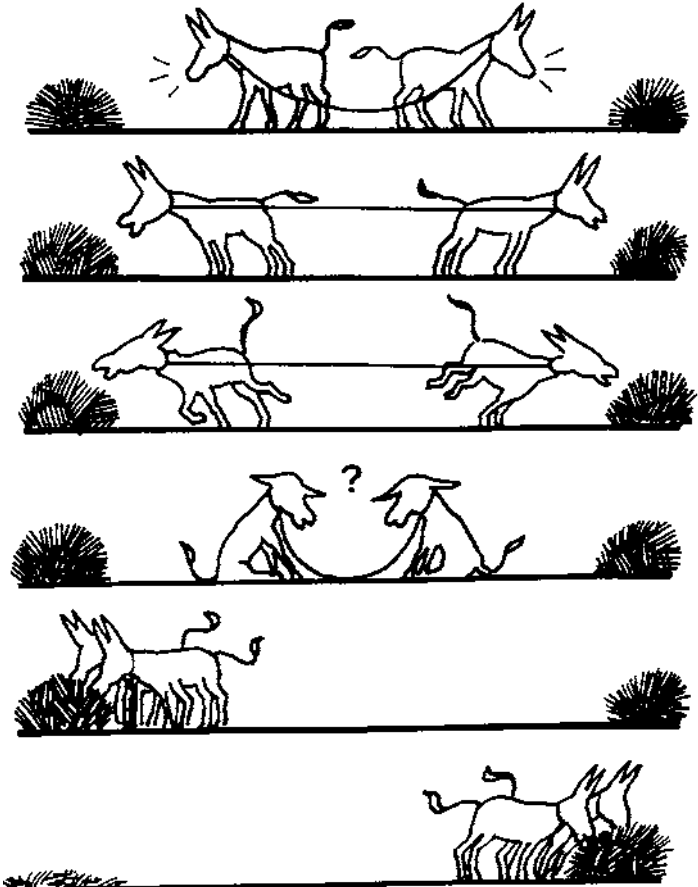
El meu profit ha estat...

M'he relacionat...

Què m'en duc per posar en pràctica en arribar a casa

L'home i la dona bons,
del bon tresor del seu cor, en treuen la bondat,
l'home i la dona dolents,
del seu tresor dolent, en treuen el mal;
perquè del que vessa el cor, en parla la boca ...

(Lluc 6, 45)



...un món de relaciones...

Marratxinet

1 i 2 de desembre de 2001



SES BADIES - ES MOLINAR - ES COLL D'EN RABASSA





COM VÉNC AQUEST RECÉS ?



preocupat



tipus "pirata"



optimista



som a l'afèria



feliç

amb la meua
darrera lletella

normal

veient-ho
del negre

- NECESSIT CENTRAR-ME ...
- NECESSIT EVITAR ELS NEGATIVISMES !
- TOT DEPÈN DEL QUE HI POSI !

TÚ TIENES DERECHO A ESTAR AQUÍ

Camina pausadamente en medio del ruido y de la prisa, y recuerda que la paz se genera en el silencio.

Mientras puedas, sin humillarte, mantén buenas relaciones con todos.

Di la verdad serena y claramente, y escucha a los demás, incluso al más oscuro e ignorante, que también tiene algo que decir.

Evita a las personas vulgares y agresivas, que turban la paz del espíritu. No te compares con los demás, pues podrías volverte vanidoso y amargado, siempre habrá personas que sean mejores, o peores que tú.

Disfruta con los logros igual que con tus proyectos, pon todo ni interés en tu trabajo por humilde que sea; es una auténtica riqueza en los avatares de la vida.

Actúa con cautela en los negocios, porque el mundo está lleno de acechanzas. Pero no seas ciego a la virtud, que en él hay muchas personas que luchan por alcanzar nobles ideales, y por todas partes la vida está llena de heroísmo.

Sé tu mismo. Especialmente no finjas un afecto que no sientes ni seas pesimista respecto al amor, porque, pese a toda amargura y desencanto, es eterno como la hierba.

Acepta, amablemente el consejo de los años, abandonando con una sonrisa las cosas de la juventud.

Fortalece ni espíritu para que le sostenga en caso de un contratiempo inesperado.

No te aflijas con fantasías. Muchos temores nacen de fatigas y soledades. Practica una sana disciplina, trátate con cariño.

Eres una criatura del Universo, no menos importante que los arboles y las estrellas, y tienes derecho a estar aquí, y aunque no esté claro para ti no dudes que el Universo sigue el camino que debe.

Por lo tanto, manténte en paz con Dios, sea cuál fuere como lo imagines cualesquiera que sean tus obras y aspiraciones, en la inquieta confusión de la vida, mantén la paz con tu alma.

Aún con todas sus falsedades, frustraciones y sueños rotos, el mundo es hermoso.

Sé prudente. Esfuérzate por ser feliz.



Si jo parlés els llenguatges dels homes i dels àngels però no estimés, seria com una esquila sorollosa o un címbal estrident.

Si tinguéss el do de profecia i penetrés tots els designis amagats de Déu i tot el coneixement, si tinguéss tanta fe que fos capaç de moure les muntanyes, però no estimés, no seria res.

Si repartís tots els meus béns als pobres, fins i tot si em vengués a mi mateix per esclau i tinguéss així un motiu de glòria, però no estimés, de res no em serviria.

El qui estima és pacient, és bondadós; el qui estima no té enveja, no és altiu ni orgullós, no és groller ni egoista, no s'irrita ni es venja; no s'alegra de la mentida, sinó que troba el goig en la veritat; tot ho excusa, tot ho creu, tot ho espera, tot ho suporta.

L'amor no passarà mai. Vindrà un dia que el do de profecia serà inútil, que el do de parlar en llengües s'acabarà, que el do de conèixer serà també inútil. Ara els nostres dons de coneixement i de profecia són limitats. Però quan vindrà allò que és perfecte, serà inútil allò que és limitat.

Quan era un infant, parlava com un infant, pensava com un infant, raonava com un infant; però d'ençà que sóc un home, tinc per inútil el que és propi dels infants. Ara hi veiem de manera fosca, com en un mirall poc clar; després hi veurem cara a cara. Ara el meu coneixement és limitat; després conèixeré del tot, tal com Déu em coneix. Mentrestant, subsisteixen la fe, l'esperança i l'amor, tots tres; però l'amor és el més gran. (1 Cor. 13)



EL AMANTE HABLADOR

Un amante estuvo durante meses pretendiendo a su amada sin éxito, sufriendo el atroz padecimiento de verse rechazado.

Al fin su amada cedió:

«Acude á tal lugar a tal hora», le dijo.

Y allí, a la hora fijada,

al fin se encontró el amante

junto a su amada.

Entonces metió la mano en su bolso

y sacó un fajo de cartas de amor que habia escrito durante los últimos meses.

Eran cartas apasionadas en las que expresaba

su dolor y su ardiente deseo

de experimentar los deleites del amor

y la unión con ella.

Y se puso a leerse las a su amada.

Pasaron las horas y él seguia leyendo.

Por fin dijo la mujer.

«¿Qué clase de estúpido eres?

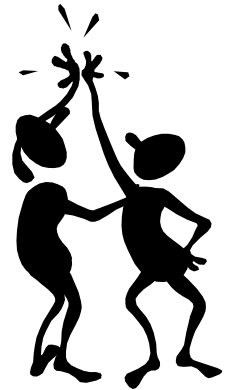
Todas esas cartas hablan de mí y del deseo que tienes de mí.

Pues bien, ahora me tienes

junto a ti y no haces más que leer tus

estúpidas cartas»

Anthony de Mello



«Ahora me tienes junto a ti», dijo Dios a su ferviente devoto, y no haces más que darle, vueltas a tu cabeza pensando en mí, hablar de mí con tu lengua y leer lo que dicen de mí tus libros. ¿Cuándo te vas a callar y me vas a probar?



SISÈ
TEMA

MOMENTS PER A LA

1.-Què puc fer per conèixer-me millor?

2.-Què puc fer per fer créixer?

2.-Què és el que em costa d'acceptar de mi mateix?

3.-Com em valor?

4.-Com està la balança?

5.-Què faig amb el que els altres diuen de mi?

6.-Quina part de mi, de la meva persona he de créixer més?

INTEL·LECTUAL (*cognitiva*)

COR (*afectiva*)

ESPIRITUALITAT

COS

RELACIONAL



PRIMER
TEMA

INTRODUCCIÓ

DÉU

JO

ALTRES

COM EM

?

a.-Dinàmica dels valors positius i negatius aferrats a l'esquena:

b.-Jugam!

c.-Posada en comú:

-deman permís per relacionar-me?

-com descobresc els altres?

-com em relaciono amb els altres?

-deix que els altres em coneguin?

-em quedo amb l'etiqueta o vaig més lluny del simple paper?

-quina forma hem emprat per llevar les etiquetes?

-em relaciono amb la gent que no conec o vaig als coneguts?

d.-Conclusions de: COM EM RELACION



...com jo em tract a mi mateix, així tract els altres...
 ...com puc fer contents als altres si no estic content de mi mateix...
 ...com puc estimar Déu que no veig si no estimo els amics que sí veig...



SEGON
TEMA

COM ES RELACIONAVA

AMB LA GENT?

- Subratlla les paraules d'estimació de Jesús...
- Encercla els gestos d'estimació de Jesús a la gent...
- Enquadra com tracta Jesús a la gent que se li atraca...

MARIA MAGDALENA

(Joan 20, 11-18)

Maria es va quedar plorant a fora, a la vora del sepulcre. Mentre plorava, s'ajupí per mirar dins el sepulcre i veié dos àngels vestits de blanc, asseguts al lloc on havia estat posat el cos de Jesús, l'un al cap i l'altre als peus.

Els li diuen: -Dona, per què plores?

Ella els respon: -S'han endut el meu Senyor i no sé on l'han posat. Així que acabà de dir aquestes paraules, es girà enrere i veié Jesús allà dret, però no s'adonava que fos ell.

Jesús li diu: -Dona, per què plores? Qui busques?

Ella, pensant-se que era l'hortolà, li respon:

-Si te l'has emportat tu, digues-me on l'has posat, i jo mateixa me l'enduré.

Li diu Jesús: -Maria! Ella es gira i li diu en la llengua dels hebreus: -Rabuni -que vol dir «mestre».

Jesús li diu: -Deixa'm anar, que encara no he pujat al Pare. Vés a trobar els meus germans i digues-los: "Pujo al meu Pare, que és el vostre Pare, al meu Déu, que és el vostre Déu." 18 Maria Magdalena anà a trobar els deixebles i els anunciava: «He vist el Senyor.»

PERE

(Joan 21, 15-19)

Quan hagueren menjat, Jesús va preguntar a Simó Pere:

-Simó, fill de Joan, m'estimes més que aquests?

Ell li respongué: -Sí, Senyor, tu saps que t'estimo.

Jesús li diu: -Pastura els meus anyells.

Per segona vegada li pregunta: -Simó, fill de Joan, m'estimes?

Ell li respon: -Sí, Senyor, tu saps que t'estimo.

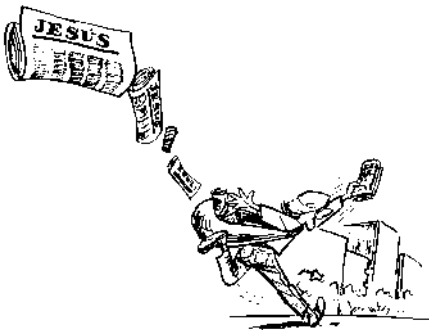
Jesús li diu: -Pastura les meves ovelles.

Li pregunta Jesús per tercera vegada: -Simó, fill de Joan, m'estimes?

Pere es va enristir que Jesús li preguntés per tercera vegada si l'estimava, i li respongué: -Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo. Li diu Jesús:

-Pastura les meves ovelles.

Jesús va afegir: -Segueix-me.



CINQUÈ
TEMA

La historia de un monje del desierto egipcio al que las tentaciones atormentaban de tal modo que decidió abandonar el cenobio.

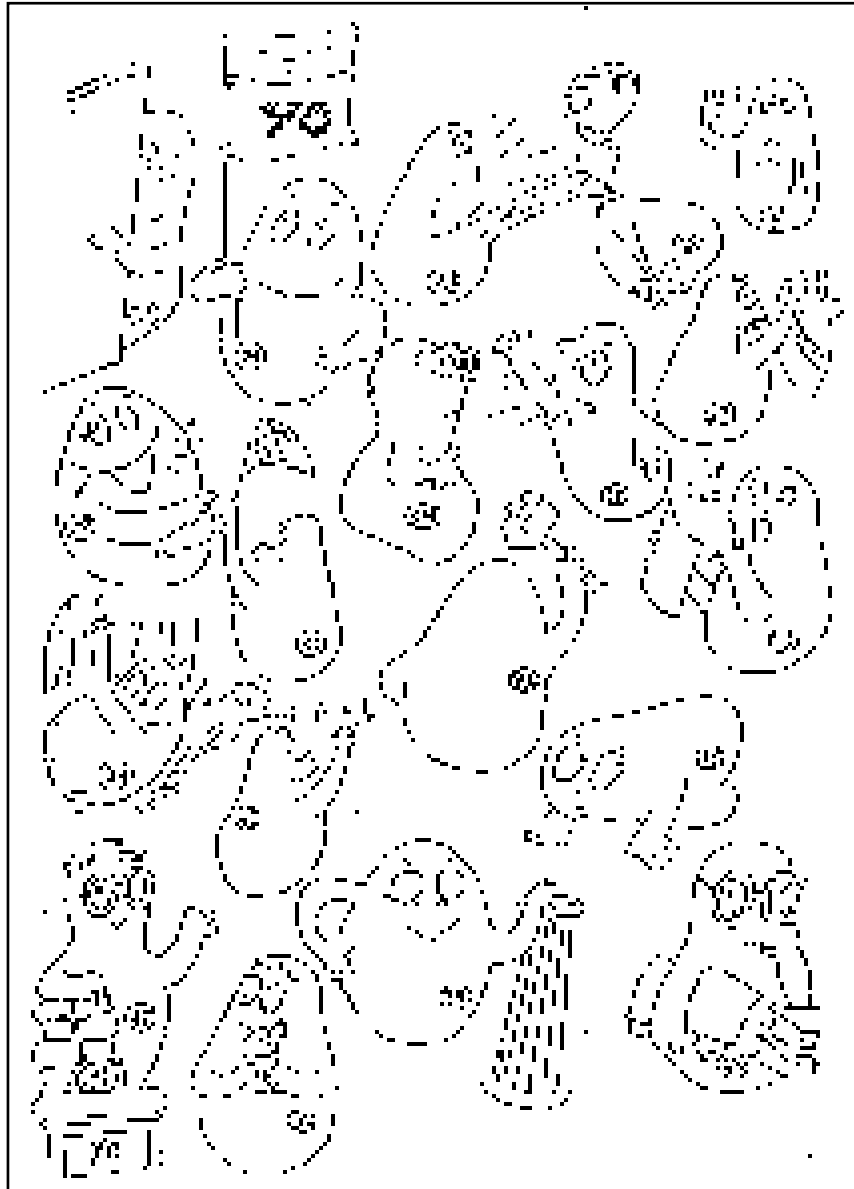
Cuando estaba calzándose las sandalias para irse, vio cerca de él a otro monje que también se estaba poniendo las sandalias.

«¿Quién eres tú?», le preguntó al desconocido.

«Soy tu yo», fue la respuesta.

«Si es por mi causa por la que vas a abandonar este lugar, debo hacerte saber que, vayas adonde vayas, yo iré contigo».

Les decisions que jo prenc son meves...



ESTATS EMOCIONALS



JESÚS

(Joan 13,33-35)

Fills meus, encara estic amb vosaltres per poc temps. Vosaltres em buscareu, però ara us dic allò que vaig dir als jueus: "Allà on jo vaig, vosaltres no hi podeu venir." Us dono un manament nou: que us estimeu els uns als altres tal com jo us he estimat. Així, doncs, estimeu-vos els uns als altres. Tothom coneixerà que sou deixebles meus per l'amor que us tindreu entre vosaltres.

JOAN

(Joan 21,20-23)

Llavors Pere es va girar i veié que darrere venia el deixeble que Jesús estimava. Era aquell que durant el sopar s'havia reclinat sobre el pit de Jesús i li havia preguntat: «Senyor, qui és el qui et traeix?» Pere, en veure'l, diu a Jesús: «Senyor, i d'aquest, què en serà? Jesús li respon: «Si vull que es quedi fins que jo vingui, què hi tens a dir? Tu segueix-me. Així va córrer entre els germans el rumor que aquell deixeble no moriria, però Jesús no li va pas dir que no moriria, sinó: «Si vull que es quedi fins que jo vingui, què hi tens a dir?»

DONA

(Lluc 7,44-47)

Llavors es girà cap a la dona i digué a Simó: «Veus aquesta dona? Quan he entrat a casa teva, tu no m'has donat aigua per a rentar-me els peus; ella, en canvi, me'ls ha rentat amb les llàgrimes i me'ls ha eixugat amb els cabells. Tu no m'has rebut amb un bes; ella, en canvi, d'ençà que he entrat, no ha parat de besar-me els peus. Tu no m'has ungit el cap amb oli; ella, en canvi, m'ha ungit els peus amb perfum. Així, doncs, t'asseguro que els seus molts pecats li han estat perdonats: per això ella estima molt. Aquell a qui poc és perdonat, estima poc. Després digué a la dona: «Els teus pecats et són perdonats. Els qui eren a taula amb ell començaren a pensar: «Qui és aquest que fins i tot perdona pecats?» Jesús digué encara a la dona: «La teva fe t'ha salvat. Vés-te'n en pau.»

MARIA

(Joan 11,31-38)

Els jueus que eren amb Maria a casa per donar-li el condol, quan veieren que s'aixecava corrents i sortia, la seguiren, pensant-se que anava al sepulcre a plorar. Maria va arribar on era Jesús i, en veure'l, se li llançà als peus i li digué: «Senyor, si haguessis estat aquí, no s'hauria mort, el meu germà. Quan Jesús veié que ella plorava i que ploraven també els jueus que l'acompanyaven, es va commoure interiorment i es contorbà. Llavors preguntà: «On l'heu posat? Li diuen: «Senyor, vine i ho veuràs. Jesús començà a plorar. Els jueus deien: «Mireu com l'estimava. Però alguns replicaren: «Ell, que va obrir els ulls al cec, ¿no hauria pogut fer que aquest home no morís? Jesús, commogut altra vegada, va arribar al sepulcre. Era una cova tancada amb una llosa.





MARTA i MARIA

(Lluc 10,38)

Mentre feien camí, Jesús va entrar en un poble, i l'acollí una dona que es deia Marta. Una germana d'ella, que es deia Maria, es va asseure als peus del Senyor i escoltava la seva paraula. Marta, que estava molt atrafegada per poder-lo obsequiar, s'hi va atansar i digué:

-Senyor, ¿no et fa res que la meua germana m'hagi deixat tota sola a fer la feina? Digues-li que em vingui a ajudar.

El Senyor li va respondre:

-Marta, Marta, estàs preocupada i neguitosa per moltes coses, 42 quan només n'hi ha una de necessària. Maria ha escollit la millor part, i no li serà pas presa.

BON SAMARITÀ

(Lluc 10,29)

Però ell, amb ganes de justificar-se, preguntà a Jesús:

-I qui són ets altres que haig d'estimar?

Jesús va contestar dient:

-Un home baixava de Jerusalem a Jericó i va caure en mans d'uns bandolers, que el despullaren, l'apallissaren i se n'anaren deixant-lo mig mort. Casualment baixava per aquell camí un sacerdot; quan el veié, passà de llarg per l'altra banda. Igualment un levita arribà en aquell indret; veié l'home i passà de llarg per l'altra banda.

»Però un samarità que anava de viatge va arribar prop d'ell, el veié i se'n compadí. S'hi acostà, li amorosí les ferides amb oli i vi i les hi embenà; després el pujà a la seva pròpia cavalcadura, el dugué a l'hostal i se'n va ocupar. L'endemà va treure's dos denaris i els va donar a l'hostaler dient-li: -Ocupa't d'ell i, quan jo torni a passar, et pagaré les despeses que facis de més.

»Quin d'aquests tres et sembla que es va comportar com a proïsme de l'home que va caure en mans dels bandolers?

Ell respongué: -El qui el va tractar amb amor.

Llavors Jesús li digué: -Vés, i tu fes igual.

JOVE RIC

(Marc 10,21)

Jesús se'l mirà i el va estimar. Li digué:

-Només et falta una cosa: vés, ven tot el que tens i dona-ho als pobres, i tindràs un tresor al cel. Després vine i segueix-me.

En sentir aquestes paraules, aquell home va quedar abatut i se n'anà tot trist, perquè tenia molts béns.

GENT

(Lluc 9,10)

Però la gent ho va saber i el seguiren. Jesús els acollí, els parlava del Regne de Déu i guaria els qui en tenien necessitat.

(Mt. 14,14)

Quan Jesús desembarca i va veure aquella gentada, va sentir compassió d'ells i va curar als malats que li duïen.

(Lluc 5,13)

Jesús s'acostà, els tocà i els digué:

-Aixequu-vos, no tingueu por.

LEPRÒS

(Mt. 17,7)

Jesús va estendre la mà i el tocà dient:

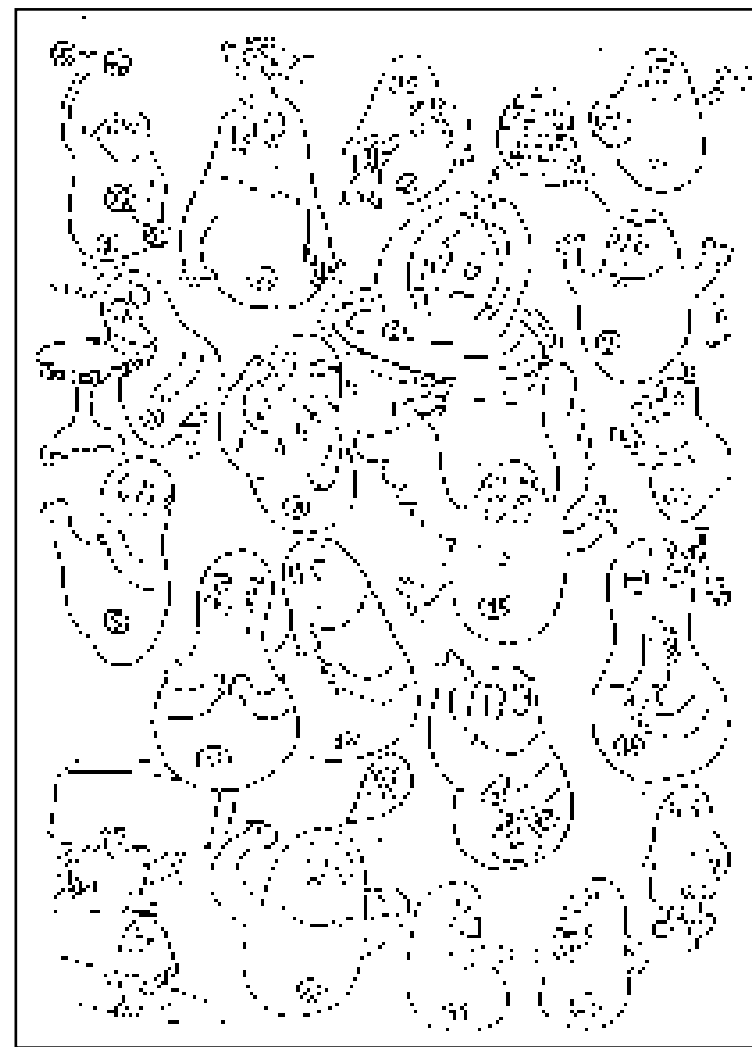
-Ho vull, queda pur. A l'instant li desaparegué la lepra.



QUART TEMA



ESTATS





QUAN... *m'equivoc,*
m'angoix i me preocup molt...
cerc alternatives i mir de trobar la part positiva...

QUAN... *em critiquen,*
em pos a la defensiva i torn la crítica...
o l'accept i en parl...

QUAN... *un fa qualche cosa que no m'agrada,*
li dic...
m'ho guard i ho coment amb l'amic/a de turno...

QUAN... *una persona està enfadada amb jo,*
intent calmar-la i fer-li veure les coses d'un altra manera...
també critic...

QUAN... *tenc un conflicte amb una persona,*
l'evit...
l'afront...
pensa quins conflictes has tengut darrerament?

QUAN... *estic content, trist o enfadat,*
compartesc els meus sentiments...
els guard per jo mateix...

**JAUME***(Jaume 3, 10-12)*

De la mateixa boca surt bendicions i malediccions, i això no pot ser.

MATEU*(Mt. 18,3)*

Si no vos feis com els nins, no entrareu en el Regne del Cel.

PAU*(1 Cor. 14,20)*

En la malícia sigueu com infants, però adults en seny.

(Rom 12,9-21)

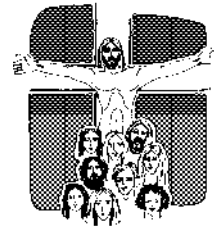
Sigueu carinyosos uns amb els altres.

(Col. 3,12-17)

Revestiu-vos d'entranyes de misericòrdia, soporteu-vos els uns als altres.

PERE*(1 Pere 3,8-9)*

No torneu mal per mal, ni insult per insult a ningú.



Analitza aquests gestes de Jesús:

- 1.-quines qualitats me falten més de les que tenia Jesús..
- 2.-amb qui jo faig aquests gestes, nom de les persones...
- 3.-de quins companys me allunyat més, nom dels companys...
- 4.-quins companys hauria d'estimar més, nom dels companys...
- 5.-una actitud dins la meva relació amb els altres
que he de canviar quan arribi a ca nostra...



TERCER
TEMA

LA FELICITAT COMENÇA PER UN MATEIX?

Un solo yo

Era un genuino buscador y por eso seguía las huellas de la verdadera realización interna. Pero el progreso era lento, pues no es posible cambiar la visión de la mente de un dió para otro. Una noche se dirigió a la casita de un sabio y llamó a la puerta.

-¿Quién es? -se oyó decir desde el interior.

-Soy yo -repuso el buscador-

He venido, maestro, para que me des instrucción espiritual.

-No estás lo bastante maduro para que yo te dé instrucción espiritual. Retírate un año al bosque y medita. Luego regresa y ya veremos si has madurado.

Durante un año, el buscador estuvo ejercitándose incansablemente en la meditación, desarrollando así lucidez y calma. Luego regresó hasta la casita y volvió a llamar a la puerta.

-¿Quién es? -preguntó el sabio.

-Soy tú -repuso el buscador-

-Entra, querido mío, no había lugar para dos yoes en esta casa.

COMENTARIO

La senda hacia la comprensión de la Realidad requiere el ejercitamiento de la virtud, el cultivo mental y el despliegue de la Sabiduría, en la que el razonamiento ocupa un lugar limitado. Para ir esclareciendo la conciencia y purificando el discernimiento, hay que trabajar sobre uno mismo, ello nos permitirá liberarnos de velos que generan ignorancia y corrompen la visión mental.

La lucidez sobreviene en la medida en que esos velos se disipan y entonces el buscador percibe supraconscientemente que todo está animado por una misma energía y que todos los fenómenos se proyectan en la enorme pantalla del Cosmos. En efecto, del mismo modo que en la pantalla de un cine, los fotogramas discurren pero la pantalla permanece, así los fenómenos ruedan y ruedan, surgen y se desvanecen, pero hay un estado de calma profunda y sublime que trasciende lo efímero. Ésa es la verdadera dicha, ya que en los fenómenos contingentes no se puede hallar felicidad estable. La dicha interior se asienta sobre una visión igualadora, cuyo soporte es la ecuanimidad.



a.-Dinàmica: “posar-se en el lloc de l’altre...”

* Crec que estim més als altres del que ells m’estimen
o els altres m’estimen més del que les estim?

* Faig les coses per passar-m’ho bé o m’ho pas bé fent les coses?

* Som jo que cerc els altres o són els altres que me cerquen a jo?

* Dic les coses bones als altres o crec que les podria dir més?

* Què diran si canvio d’imatge?