

# DELEGACIÓ EPISCOPAL DE PASTORAL FAMILIAR DEL BISBAT DE GIRONA

---

## NOVA EVANGELITZACIÓ - NE

2020 - 2021

### OBJECTIU

DEIXAR-NOS EVANGELITZAR PER LA PARAULA DE JESÚS  
ESDEVENIR SERVIDORS DE NOVA EVANGELITZACIÓ

CERCAR LA VERITAT DE DÉU A TRAVÉS DE L'EVANGELI DE JESÚS  
QUE ÉS L'ÚNIC QUE CONEIX EL PARE.

ACRÉIXER LA CONFIANÇA EN DÉU.

ABANDONAR LA "MANERA SUPERVIVÈNCIA"

VIURE EN "MANERA CONSCIÈNCIA D'AMOR INCONDICIONAL"

## NE 6 – APATIA - INCAPACITAT

versus

## “Confiança en Déu Pare”

### OBJECTIU

*Activar la confiança en Déu Pare. Gràcies a la fe en Ell, ens convertim en persones resilents i podem ajudar a altres a sortir de l'apatia i la incapacitat. Adquirir el nivell de consciència de l'Amor Incondicional i no inquietar-se per res. Instaurar el nivell de consciència en la pròpia vida quotidiana en el que cap prova, cap preocupació, cap dificultat facin perdre la confiança.*

## 6

COM EVANGELITZAR L'EGO  
ABANDONA EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE L'APATIA I LA INCAPACITAT (50)  
MARÇ 13.03.21

L'arrel més profunda del nivell de consciència de l'APATIA és la negació de la realitat de l'Amor de Déu com a veritat absoluta. APATIA és sinònim d'INCAPACITAT. Ambdós sentiments tenen la mateixa arrel. D'aquí sorgeix la desesperança i finalment l'abatiment, la depressió, que pot portar a la desesperació fins a la més profunda APATIA. La desesperança sorgeix d'ignorar, desconèixer o rebutjar la Presència del SER com a única Realitat. En aquest procés de degradació hom rebutja la responsabilitat i es reemplaça per la culpa. El nivell d'energia esdevé tant baix que es converteix en el nivell de la pobresa. La vida es percep des de la negativitat, el fracàs, el fatalisme. L'APÀTIC és depenent i resulta "pesat", una càrrega pels que l'envolten. L'APATIA és l'inici de la depressió, perquè cultiva la desesperança i hom s'hi enfonsa progressivament. Però també és la gran oportunitat espiritual de tocar fons i de rendir totalment la voluntat de l'ego a Déu. Això produeix recuperacions aparentment miraculoses i el renaixement espiritual. L'APÀTIC pot reaccionar en un entorn de persones madures, psicològica i espiritualment. Ajudar a sortir de l'apatia comporta, per part de l'apàtic, un mínim de confiança en la persona que l'acompanya. Per part de l'acompanyant comporta reestructurar el posicionament mental en el que es troba l'APÀTIC, oferint-li progressivament coneixements clars, senzills, però em fermesa, de forma que l'APÀTIC pugui sostenir-se en els coneixements que rep, alhora que va fent petites experiències que li confirmin que és possible abandonar el sentiment d'INCAPACITAT. En aquest procés, l'amor, la confiança i la paciència són els grans mestres.

### 1. ACTIVO LA CONFIANÇA EN DÉU PARE

*La confiança en Déu va unida a la fe i a l'amor. Per això se'ns ofereixen tres punts de meditació. Són per pairlos a poc a poc. Sense pressa, amb calma i confiança. Totes tres meditacions en ajuden a comprendre i experimentar la Paraula de Déu que ens ofereix Pau en la carta als Filipencs 4, 6.*

- *Meditació de Chiara Lubich sobre com activar la confiança en Déu*
- *Meditació de Hawkins sobre com escollir l'Esperit Sant que ens guïï a confiar plenament en el Pare Déu*
- *Meditació d'Edith Stein sobre com buscar Déu en la foscor de la fe*

*"No us inquieteu per res. En tota ocasió acudiu a la pregària i a la súplica i presenteu a Déu les vostres peticions acompanyades d'acció de gràcies".  
(Fil. 4, 6)*

Què m'inquieta? Què em preocupa? Com solc gestionar jo les meves preocupacions? Si hem practicat l'actitud, la fe, la confiança com fa l'infant evangèlic, aquesta NE 6 ens proposa aprofundir la confiança total en el Pare. Cultivar la fe en l'Amor de Déu, és la base per sortir de l'APATIA i el sentiment d'INCAPACITAT. Però he de reconèixer, acceptar i decidir activar la meua fe, confiança i amor en Déu Pare. Val la pena endinsar-nos en les meditacions de Chiara, de Hawkins, d'Edith Stein.

### MEDITACIÓ SOBRE COM ACTIVAR LA CONFIANÇA EN DÉU PARE

*"Déu ens estima amb la concretesa i la tendresa d'un pare. Déu pren cura de cadascú de nosaltres, de totes les nostres petites i grans necessitats que formen el teixit de la nostra vida quotidiana. Si Déu és un Pare, ¿quina és l'actitud més bonica i raonable per part nostra? És la de l'infant. La primera actitud espontània i instintiva de l'infant és una gran simplicitat i confiança; és l'absència de qualsevol preocupació. L'infant està segur que el seu pare pensa en ell i no deixarà que li manqui res. Li surt totalment espontani confiar-li al seu pare cada desig.*

*Pau ens indica que nosaltres hem de fer sempre la nostra part per afrontar els problemes, fent tot el que calgui per resoldre'ls. En aquest punt hem d'estar atents a la presència de l'ego en la nostra vida, que sempre vol resoldre els problemes segons ell creu. L'ego, per si sol, mai resol cap problema. No té capacitat. És incapaç. La persona apàtica, precisament, ho és perquè sempre ha confiat més en l'ego que en el SER. En el fons de qualsevol sentiment d'incapacitat-apatia sempre hi trobarem una manca de confiança en el SER, que és la Presència de Déu dins nostre. Per tant, si volem sortir de l'apatia, de la desesperança i si volem ajudar a una persona apàtica, ens hem d'obrir a la confiança en Déu. Sempre ens hem de recordar, especialment en les dificultats, que al costat nostra, i al nostre interior hi ha un Pare que coneix camins que nosaltres desconeixem i és capaç d'anar molt més lluny del que ens podem imaginar.*

*Un exercici bàsic que posa els fonaments a la confiança i a l'esperança és repetir-nos la primera veritat de la nostra fe: "Crec en Déu Pare omnipotent". Aquesta és una frase bonica, per recitar-la mentalment. Una certa formació fonamenta la fe concreta en Déu Amor. Conèixer per creure i estimar. És molt difícil creure en el que no es té un mínim coneixement. El coneixement porta a comprendre. La comprensió facilita la confiança. La confiança obre el cor a la fe i a l'amor. Aquest*

*procés és possible recórrer-hi deixant-se acompanyar. De mica en mica, cultivant la humilitat, la persona es va obrint a la verdadera confiança en l'amor de Déu, que és present en totes les nostres necessitats i dificultats.*

*Un pas posterior del procés és reconèixer i acceptar que poden venir moments i situacions de dificultat (malalties, lluites, conflictes, etc.) en els quals es posa a prova la nostra fe, perquè tenen el ferum de l'absurd. Doncs bé, també en aquestes situacions hem de saber veure-hi l'amor de Déu. Però per poder veure'l he de prendre la decisió de voler veure que darrere de cada prova, de cada dolor, hi ha un propòsit de Déu per treure'n un bé més gran, que de moment no sé veure'l. De mica en mica anem assolint la convicció que a la vida mai no estem sols, sinó que sempre som dos: jo i el Pare". (Chiara Lubich)*

Així ens convertim i podem ajudar a altres a convertir-se en autèntics resilents.<sup>1</sup>

## 2. PERMETO A L'ESPERIT SANT QUE EM GUII I SIGUI EL MEU EDUCADOR ESPIRITUAL

### MEDITACIÓ SOBRE COM TRIAR L'ESPERIT SANT PER SER EL MEU EDUCADOR I GUIA ESPIRITUAL

*Pot considerar-se afortunat el buscador a qui els desviaments i les atraccions populars no l'agin allunyat del camí recte i estret. Les persones es passen vides senceres buscant, però són desviades per la seducció d'aberracions atractives i glamuroses que les allunyen de la veritat. Inicialment, el principal problema és la falta de consciència de la diferència entre la verdadera realitat espiritual i els dominis astrals, paranormals o sobrenaturals. És possible accedir a la veritat espiritual, íntegra i fiable, per medis ordinaris. No busquis dreceres fantàstiques i miraculoses, rares que pertanyen al món astral.*

*Des d'una perspectiva superior, el desplegament de l'aparentment miracolós és simplement "normal". Segons la calibració de la consciència la "santedat" representa el nivell 570 i els nivells per sobre. Tot el que és "miracolós" no és volitiu ni controlable, ni tampoc és conseqüència de cap persona. No hi ha cap persona que faci miracles. Són conseqüència del poder sanador del SER.*

*La integritat i la humilitat impedeixen reivindicar l'autoria dels fenòmens. En els nivells superiors només és necessari "estar amb" (= estar amb el SER, amb Déu), en lloc de "posseir". La dedicació a l'autorealització i a la il·luminació és un camí recte, estret i disciplinat. El treball espiritual eficaç és conseqüència de la constància i de la persistència, més que d'iniciatives sobtades marcades per l'entusiasme. Cada estat d'evolució espiritual és gratificant i complet per si mateix. Hom descobreix que els anteriors moments d'angoixa han valgut la pena. Mentre no et plantejges que totes les dificultats, proves, conflictes, porten un missatge alliberador ocult, i mentre no el desxifris a la llum de l'Esperit Sant, no podràs plantejar-te cada prova com una oportunitat. No et sortirà. Una prova que vius el procés des de l'Esperit Sant és la satisfacció interior que experimentes enmig de les proves que vas superant. Aquest és el senyal que permet discernir si vas ben encaminat o et desvies del camí espiritual: La satisfacció interior es torna més important que els guanys mundans o el desig de controlar o influir en els altres. L'evolució espiritual es converteix en la conseqüència de la búsqueda. Amb l'evolució espiritual ja no busquem que l'ego narcisista ens nodreixi, busquem el nodriment del SER. La necessitat de coses externes desapareix espontàniament. El procés evolutiu cada cop requereix menys esforç a mesura que es converteix en una manera d'estar en el món. La transició i la transformació actuen per si soles com a resposta del SER a la súplica del jo. Per això és tant important la pregària-súplica: "per mi mateix, Senyor, jo no sé res. Només teu és el poder i la glòria. Guia'm amb el teu Esperit Sant. Deixa'm ser servidor teu".*

*El ritme de l'evolució espiritual no està sota el control personal i pot donar salts sobtats i sorprenents. És important adonar-se que el destí d'aquells que trien la il·luminació és la il·luminació. La simple búsqueda de la purificació i de la consciència espiritual ja és un gran do. És un gran pas, encara que et semblin petits, lents, poc importants. No té sentit preguntar-se, com ho estic fent, com em va? La brúixola ja ha quedat establerta per la dedicació i la devoció a la veritat més elevada. Encara que el pas sembli lent, fins i tot feixuc, l'òptim és estar preparats per salts sobtats i inesperats. És savi evitar el pessimisme (no caure en l'apatia ni afavorir el sentiment d'incapacitat), fins i tot després d'un llarg i sec període de frustració, perquè aquests períodes són deguts a la superació de grans obstacles, i d'afeccions que solen presagiar canvis importants. En moments de dubte, de cansament, quan et sembla que no avances, que res no es mou, que tot segueix igual, confia, activa la confiança en què Déu Pare segueix al teu costat; confia en l'Esperit Sant i demana-li que et guiï. Si persisteixes en aquesta pregària, és impossible no experimentar que l'Esperit Sant et guia, t'inspira, et condueix.*

*Un benefici invisible del treball i de l'evolució espiritual és la seva influència positiva en el nivell col·lectiu de la consciència humana. Cada devot espiritual en evolució contrarresta l'efecte negatiu de grans quantitats de gent d'un nivell de consciència considerablement inferior. La calibració del nivell de consciència de la humanitat s'està elevant i garanteix una visió optimista. Ara bé, la probabilitat que una persona esculli la il·luminació com a principal propòsit de la seva vida és d'una entre deu milions.*

Sempre que parlem de tants per cents, no ens hem d'incloure en el grup dels deu milions. És una tria que cadascú fa. El camí d'evolució de cadascú, després és el que és. Consola saber que qui tria com a propòsit de la seva vida el que diu la

pregària: **"deixa'm ser servidor teu"**, no cal que faci res més que romandre sota la guia de l'Esperit Sant, i deixar que Ell ens converteixi en "simples servidors" de Déu.

*El món es pot veure com un estimul òptim (una oportunitat) pel creixement espiritual, que només és una declaració de l'ego en la seva expressió més declarada i dramàtica. És millor aprendre de tot el que ens passa que deixar-se seduir per les seves il·lusions o quedar-s'hi atrapat. Les activitats que fem a la vida només són allò que un "fa", però no allò que un "és". Tots els aparents esdeveniments ofereixen oportunitats per aprendre. Un pot participar i al mateix temps experimentar fenòmens des del nivell de testimoni-observador i contemplar el que passa dins la ment. És important diferenciar entre la no afecció i la desafecció. La desafecció pot produir evitació i retirada (cansament, apatia, incapacitat), mentre que la no afecció permet participar sense involucrar-se en el resultat, sigui quin sigui. Això és neutralitat, això és acceptar que "tot és com és".*

*Cal estar "en el món" però sense ser "del món". El món és un mitjà, no un fi. Un exercici útil és preguntar-se: Què he fet de valor fins ara? De què em vull responsabilitzar? Per despersonalitzar l'acció, l'autoria de les accions, només cal abandonar la creença que hi ha un agent independent i separat anomenat "jo". Un principi espiritual dels dotze passos és que "un es responsable de l'esforç, però no del resultat". Això també és neutralitat. La intenció espiritual, l'esforç i la decisió potencien l'evolució de la consciència, que passa del lineal i limitat a la Totalitat de la Realitat, que és il·limitada i no-lineal. Cada individu que transcendeix els nivells de consciència fins la seva compleció més elevada, fa que els altres els sigui més fàcil seguir-lo.*

### 3. M'OBRO A LA FOSCOR DE LA FE

#### MEDITACIÓ SOBRE COM BUSCAR DÉU EN LA FOSCOR DE LA FE SEGONS L'EXPERIÈNCIA MÍSTICA D'EDITH STEIN (vermell = Edith Stein)

*"La gràcia mística fa experimentar allò que la fe ensenya: que Déu habita en l'ànima. Aquell que busca Déu, guiat per la fe, s'encaminarà lliurement cap al mateix lloc en el que altres han estat atrets per gràcia mística. Molt interessant aquesta aportació d'Edith perquè parla per experiència. Nosaltres, moltes vegades ens considerem lluny dels místics; els considerem persones extraordinàries perquè han tingut una gràcia especial de Déu. Edith ens diu que tots podem accedir a una vida mística pel sol fet de DECIDIR = VOLER = SENTIR L'ATRACIU de BUSCAR A DÉU. Només cal que ens deixem guiar per la fe. La fe ens guia fins a experimentar la mateixa experiència mística com tots els místics que l'han experimentat per una gràcia i una crida especial de Déu. La condició, però és estar disposats, per gràcia de Déu, a seguir els mateixos passos: "és a dir, a despullar-se, a despullar-se dels sentits i de les "imatges" de la memòria, de l'activitat pràctica natural de l'intel·lecte i de la voluntat per retirar-se a la deserta soledat interior, i quedar-s'hi en la fe fosca, en la simple mirada amorosa de l'esperit dirigit cap al Déu amagat, que està velat, però present. Ell ens sostindrà aquí en una profunda pau - perquè aquesta és la seu de la seva quietud -, fins que li plaurà al Senyor transformar la fe en visió".*

*"... però és propi de la naturalesa humana haver de desenvolupar-se, evolucionar en el temps i que aquesta evolució estigui vinculada a la lliure cooperació de cada individu i a l'acció comuna de tots".* Posem atenció en aquests dos matisos:

- L'ànima ha de voler desenvolupar-se, ha de triar evolucionar. Ho ha de decidir.
- Aquesta decisió d'evolucionar està vinculada a la lliure cooperació de cadascú a laacció comuna de tots i totes. Aquí hi ha la clara invitació d'Edith i Hawkins al compromís comunitari d'ajudar-vos a evolucionar junts, com a grup-comunitat. Nosaltres volem contribuir a facilitar, en la mesura del possible, aquesta evolució de grup-comunitat. Creiem honestament que heu exercitar alguns aspectes personals, que formen part del patró individual de conducta, que us frenen una nova forma de comunicació i de vivència més centrada en el SER, en l'ànima, en el Déu interior, que en l'ego. No és qüestió només de pensar.

*"El pensar argumentatiu formula conceptes rigorosos, però no estan en condició d'acollir l'incomprensible, i el situen en aquella distància pròpia de tot el que és conceptual".* Estem referint-nos al nivell de consciència de la RAO, que és una qualitat del SER, però que ha d'estar constantment il·luminada pels nivells de consciència immediatament superiors: l'amor, l'amor incondicional, la pau, la il·luminació. Si no actívem aquestes qualitats superiors de l'SER, correm el perill que tot el treball individual realitzat, quedi en simple record bonic, però no efectiu. I en aquest punt no hem d'oblidar que el camí no el podem fer sols; necessitem ineludiblement la llum i la guia de l'Esperit Sant.

Tampoc oblidem el que diu una gran santa i filòsofa: *"El camí de la fe ens dona més que el camí del coneixement filosòfic; Déu veí a cada persona, que estima i és misericordiós, i és una certesa que no és pròpia de cap coneixement natural. Però també el camí de la fe és un camí fosc. El mateix Déu s'acomoda el seu llenguatge a la mesura de l'home, per tal de permetre'ns acollir el que no ens és possible acollir per nosaltres mateixos".*

*"Déu mai exigeix res de l'home sense donar-li al mateix temps la força necessària. La fe li ho ensenya, i l'esperança de la vida de fe ho confirma".  
(Edith Stein)*

*"La fe és una "llum fosca". Ens fa comprendre alguna cosa, però només per a orientar-nos cap a una altra cosa que per a nosaltres és incomprendible. Atès que la finalitat última de tots els ens és incomprendible, tot el que és vist des d'aquesta perspectiva desapareix, entrant en la "llum fosca" de la fe i del misteri".*

*"Acollir Déu vol dir dirigir-se a ell en la fe, és a dir, "credere in Deum", tendir cap a ell. De tal manera que, creure equival a un aferrar-se a Déu. Però l'aferrar pressuposa un deixar-se aferrar: no podem creure sense la gràcia. I la gràcia és participació en la vida divina. Quan ens obrim a la gràcia, acceptem la fe, experimentem en nosaltres l'inici de la vida eterna".*

*"La fe està més a prop de la saviesa divina que qualsevol ciència filosòfica i fins i tot teològica. Però, atès que és ardu per a nosaltres procedir en el buit, cada raig de llum que cau a la nostra nit com un prenunci de la llum futura, és una ajuda inestimable per no equivocar-nos en el nostre camí".*

*"El que no estava en el meu projecte (afirma Edith), estava al programa de Déu. I si això passa sovint, es fa en mi, cada vegada més viva, la convicció de fe que per a Déu no hi ha el "sense sentit", ja que tota la vida està ja dissenyada en el programa de la província divina fins en els més mínims detalls i que tot forma un conjunt perfectament intel·ligible als ulls "omni vidents" de Déu. Per això, a partir d'ara espero amb alegria la llum de la glòria en la que també a mi em serà revelat aquest context ple de significat".*

*"Déu mai exigeix res de l'home sense donar-li al mateix temps la força necessària. La fe li ho ensenya, i l'esperança de la vida de fe ho confirma. El punt més profund de l'ànima és un got en el qual penetra l'esperit de Déu (la vida de gràcia), si l'ànima s'obre a ell en un acte de llibertat. I l'esperit de Déu és significatiu (dóna sentit) i força. Dóna a l'ànima una nova vida, la fa capaç d'obres que per naturalesa estaria en disposició de complir, i a el mateix temps li indica la direcció del seu actuar". És un consol pensar i experimentar que el punt més profund de l'ànima és un got en el qual penetra l'esperit de Déu. La qüestió és si el meu lliure albir deixa penetrar la gràcia de Déu, perquè tinc la llibertat de deixar-la entrar o no. Hem de revisar honestament al servei de qui hem posat l'ús del nostre lliure albir. És responsabilitat ineludible de cadascú. Ningú pot responsabilitzar els altres de com fan servir el seu lliure albir. És evident, però l'ego, no només es treu de sobre les seves responsabilitats, sinó que és capaç de manipular els altres projectant-los sentiments de culpa o de qualsevol altra emoció negativa amb què construeix la seva xarxa.*

*"En el fons, cada exigència plena de sentit que apareix en l'ànima amb força obligant, és una paraula de Déu. No hi ha cap sentit que no tingui en el Logos la seva eterna pàtria i qui acull amb promptitud una paraula de Déu semblant, rep també al mateix temps la força per correspondre-hi". Que bé saber que a cada gràcia rebuda l'acompanya la respectiva gràcia per correspondre-hi. La qüestió és preguntar-me honestament ¿de quina manera jo responc a les gràcies que Déu em dóna? És una qüestió seriosa, molt seriosa, si volem progressar en el camí espiritual.*

*"Cada augment de gràcia és al mateix temps un potenciador del SER espiritual i desferma en l'ànima una comprensió més rica i més subtil d'aquesta paraula divina, a causa d'aquell sentit sobrenatural que ens parla de l'esdevenidor i que es fa comprensible com "col·loqui" en el profund de l'ànima. Per això, l'ànima que en virtut de la seva llibertat es recolza en l'esperit de Déu o en la vida de la gràcia, és capaç de renovar-se i de transformar-se completament".*

Hawkins, com Edith, no paren de recordar-nos que el camí espiritual en què estem ficats, no és possible recorre'l sense l'ajuda de la gràcia. Tota obstinació personalística és ego. Per això a partir d'aquest moment us convidem a reflexionar i a pregar, com ja veniu fent, perquè i per a què pugueu avançar sabent amb plena consciència, que només és possible amb l'ajuda de la gràcia. A demanar-la doncs, insistentment! Recordem la pregària que cadascú pot adaptar a la seva manera:

*"Per mi mateix@, Senyor, jo no sé res. Reconec i accepto la meua història de sofriment fruit del meu patró de conducta. Necessito la teva ajuda. Guia'm amb el teu Esperit Sant i deixa'm ser servidor teu. Perquè només teu és el poder i la glòria".*

*"L'amor és en última anàlisi do del propi SER i identificació amb l'estimat. Aquell que fa la voluntat de Déu aprèn a conèixer l'esperit diví, la vida divina, l'amor diví, i tot això no vol dir altra cosa que Déu mateix. Mentre que amb el do de si compleix el que Déu exigeix d'ella (de l'ànima), la vida divina es converteix en la seva vida interior: quan retorna a si, troba Déu".*

*"Déu -només ell- abraça totalment cada esperit creat (cada ànima creada): qui s'entrega a Déu aconsegueix la màxima perfecció en la unió d'amor amb ell, en aquell amor que és al mateix temps coneixement, do del cor i acte lliure. Aquest es torna completament a Déu, però en la unió amb l'amor diví l'esperit creat abraça també a si mateix, coneixent i donant-se lliurement. El fet de donar-se a Déu és a el mateix temps donar-se a l'ésser estimat per Déu i a tota la creació, per tant, a tots els éssers espirituals units en Déu".*

Un text preciós i profund per fer-ne experiència, a força de molta meditació, pregària, lliurament confiat a Déu.

**"Si l'ànima s'obre interiorment a la vida divina, ella mateixa, i a través del seu cos, es forma a imatge del Fill de Déu, de la qual imatge brollen "rius d'aigua viva", que tenen el poder de renovar, mitjançant l'esperit, la cara de la terra. L'esperit humà, penetrat i guiat per l'esperit diví, reconeix en la llum divina la figura originària de la creació sota els vels que l'amaguen i pot col·laborar al seu renaixement".** Es tracta d'una decisió personal de cada ànima, de cadascú de nosaltres.

#### QUINS POSICIONAMENTS EM MANTENEN EN L'APATIA I LA INCAPACITAT?

**Guia per aprofundir i fer experiència d'aquesta NE 6:** Per pregar, revisar, fer conscient, reconèixer, acceptar, sostenir, abandonar i deixar-me guiar per l'Esperit Sant.

- **"No us inquieteu per res".** Què m'inquieta encara en la meua vida quotidiana?
- Si observo a fons cada inquietud, cada preocupació, potser m'adonaré de la por a "no controlar". De quina manera controlo jo i no el SER?
- En quins aspectes o àmbits de la meua vida hi és present l'apatia o el sentiment d'incapacitat?
- Pren la decisió d'abandonar les petites o grans apaties?
- "Crec en Déu Pare omnipotent". Hi crec de veritat? Hi confio?
- Quins aspectes o àmbits de la meua vida estan encara sota el control de l'ego?
- Quins aspectes o àmbits de la meua vida em costa confiar-los al meu Pare Déu?
- Quin concepte tens de les proves i dificultats de la vida?
- M'ho crec que darrere cada prova, dificultat, preocupació, problema, hi puc descobrir-hi un disseny de Déu?
- Estic obert@ a creure que tot el que em passa és per un bé més gran, més elevat?
- Quina creença de l'ego saboteja l'anterior creença del SER?
- Davant de les proves i dificultats, què prego, què demano a Déu?
- D'acord amb el concepte de resiliència, et consideres una persona resilient?
- Què et falta per ser-ho?
- Prens la decisió de convertir-te en persona resilient?
- Creus que la teua espiritual la tens suficientment "educada"?
- Quins aspectes de la teua vida espiritual creus que els convindria un repàs educatiu?
- Què et dificulta mantenir-te infant davant del teu Pare Déu?
- És una creença bloquejadora de l'ego?
- És alguna experiència negativa d'infància?
- És degut a impactes emocionals negatius per part del model patern?
- Sigui pel motiu que sigui, permetràs que segueixi contaminant la teua relació amb Déu com a Pare?
- **Cada individu que transcendeix els nivells de consciència fins la seva compleció més elevada, fa que els altres els sigui més fàcil seguir-lo.** T'hi apuntes?
- Què t'ho impedeix o dificulta?

#### GUIA PER MEDITAR I VIURE LA PARAULA DE DÉU DURANT AQUEST MES – UNA PER SETMANA

La Paraula de Déu d'aquesta NE 6 la podem viure aprofundint aquests quatre versets, un cada setmana del mes de març  
**"No us inquieteu per res. En tota ocasió acudiu a la pregària i a la súplica i presenteu a Déu les vostres peticions acompanyades d'acció de gràcies".**

1. **"No us inquieteu per res".** Decideixo practicar la rendició, l'abandó total a mans del Pare, davant de cada inquietud, preocupació, malestar, sofriment.
2. **"En tota ocasió acudiu a la pregària i a la súplica".** Decideixo acudir a la pregària i a la súplica totalment confiada dient-li al Pare: "Ocupa't tu de tot".
3. **"Presenteu a Déu les vostres peticions".** No em canso de presentar-li a Déu les meves peticions, ben conscient de **no exigir-li ni el què, ni el quan, ni el com** vull que em doni el que li demano. Decideixo practicar l'espera silenciosa sabent que **"també el camí de la fe és un camí fosc".**
4. **"Acompanyeu-les d'acció de gràcies".** Dono contínues GRÀCIES a DÉU pel què, el quan i el com Ell decideixi donar-me el que li demano. Igualment dono contínues GRÀCIES a DÉU, si Ell decideix no donar-me el què, el com, el quan d'allò que li demano. Sigui que SÍ, sigui que NO, continuament GRÀCIES, SENYOR.

1

D'aquesta NE 6, tinc alguna experiència concreta per compartir amb tot el grup?  
Si encara no en tinc cap, puc, vull fer alguna experiència per compartir-la?

## 2

**RESUMEIX, si et plau, en quatre ratlles, què t'aporta aquesta NE 6?**

**PROGRAMA CURS 2020 - 2021**

**NE 1**

**INTRODUCCIÓ A LA NOVA EVANGELITZACIÓ - DE LA MENT DEL L'EGO A LA MENT DEL PARE  
OCTUBRE 17.10.20**

**NE 2**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - SUPERAR EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE LA VERGONYA (20)  
NOVEMBRE 14.11.20**

**NE 3**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - ACTIVAR EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DEL CORATGE (200)  
DESEMBRE 12.12.20**

**NE 4**

**COM EVANGELITZAR L'EGO- ABANDONA EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE LA CULPA (30)  
GENER 09.01.21**

**NE 5**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - ACTIVAR EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE LA NEUTRALITAT (250)  
FEBRER 06.02.21**

**NE 6**

**COM EVANGELITZAR L'EGO- ABANDONA EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE L'APATIA I LA INCAPACITAT (50)  
MARÇ 13.03.21**

**NE 7**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - ACTIVAR EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE LA VOLUNTAT - DISPOSICIÓ (310)  
ABRIL 10.04.21**

**NE 8**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - ABANDONA EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE LA PENA I EL SOFRIMENT (75)  
MAIG 15.05.21**

**NE 9**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - ACTIVAR EL NIVELL DE CONSCIÈNCIA DE L'ACCEPTACIÓ (350)  
JUNY 12.06.21**

**NE 10**

**COM EVANGELITZAR L'EGO - ACTIVAR LA HUMILITAT PER SER SERVIDOR DE DÉU  
JULIOL 10.07.21**

**¿QUÈ ÉS LA RESILIÈNCIA?**

Segurament que aquesta paraula et ressona estranya. En canvi, des de fa uns anys, ha adquirit una significació sociològica, psicològica i educativa important.

Però què significa? Etimològicament ve del llatí, *Resalire*, que vol dir "tornar a sortir", "sortir amunt", podríem dir sortir endavant. D'aquí ve que els experts han definit "resiliència" com la capacitat de la persona per continuar la seva vida, malgrat els condicionaments traumàtics i les vivències conflictives greus que hagi pogut experimentar.

Originàriament, el terme *resiliència* pertanyia a la física, i expressava la capacitat d'alguns materials de recobrar la forma original després de ser sotmesos a una pressió deformatora, sense trencar-se. Posteriorment, les ciències socials l'han utilitzat per definir la capacitat de l'ésser humà de fer front a les adversitats, superar-les, sortir-ne enfortit i fins i tot transformat. El mot sempre està associat a tensió, estrès, ansietat, situacions traumàtiques, que ens afecten durant el decurs de la nostra vida.

La resiliència es considera una aptitud per reaccionar positivament malgrat els traumes, i la possibilitat de reconstruir el futur aprofitant les pròpies forces del ser humà. No és únicament una forma de sobreviure, sinó que és la capacitat d'utilitzar l'experiència traumàtica adversa, per projectar un futur sa i positiu.

**"Déu mai exigeix res de l'home sense donar-li al mateix temps la força necessària. La fe li ho ensenya, i l'esperança de la vida de fe ho confirma".**  
(Edith Stein)

Els professionals de la salut i l'educació, ens trobem amb persones que han viscut tragèdies, que semblen impossibles de superar. En canvi, ens mostren que, no només les superen, sinó que en surten renovades, enriquides i enfortides. Són persones resilients.

Emmy Werner (1992), estudià la influència dels factors de risc presents en nens sense escola ni família, exposats a traumes, violència, malalties i processos destructius. Durant més de trenta anys, va fer el seguiment a més de 500 nens nascuts en aquest ambient. Al cap d'aquests anys, el 70% seguia en estat lamentable, mentre que el 30% d'ells sabia llegir i escriure, havia après un ofici i fundat una família. Aquests van ser descrits com a nens "resilients".

Avui es considera la resiliència com un corrent de psicologia positiva i dinàmica que fomenta la salut mental. La literatura científica actual demostra que la resiliència és una resposta comuna en tot ésser humà.

Les principals víctimes d'un món plena de contradiccions i adversitats són els nens. Un testimoni interessant és el de Boris Cyrulnik, quan respon, a l'entrevista de Sophie Boukhari, periodista del *Correo de la UNESCO*, a la pregunta de si hi ha un perfil sociocultural del nen resilient. Boris respon:

*"No, però hi ha un perfil de nens traumatitzats que són aptes paraa la resiliència, els que han adquirit la "confiança primitiva" en una edat que fluctuava entre 0 i 12 mesos. "M'han estimat, per tant sóc digne de ser estimat, conservo l'esperança de trobar algú que m'ajudi a refer el meu desenvolupament", es diuen. Aquests nens estan afillats, però segueixen orientant-se cap els altres, fent ofrenes d'aliments, buscant l'adult (en ells mateixos) que transformaran en pare. A continuació, es forgen una identitat narrativa: jo sóc el qui... fou deportat, violat, transformat en nen soldat, etc. Si se'ls donen possibilitats de recuperació, d'expressió, molts d'ells, 90 a 95%, es tornaran resilients. Se'ls ha de brindar tribunes de creativitat pensades per nens: integrar-se a un grup escolta, preparar un examen, organitzar un viatge, aprendre a ser útils. Els menors en situació de dificultat se senten humiliats si se'ls dona quelcom (i encara més si se'ls dona lliçons de moral). Però quan se'ls brinda l'ocasió de donar, restableixen una relació d'equilibri. Transformats en adults, aquests nens se senten atrets per oficis altruistes. Volen que els altres aprofitin les seves experiències. Sovint es converteixen en educadors, assistents socials, psiquiatres, psicòlegs. Haver estat "nens monstres" els permet identificar-se amb l'altre ferit i respectar-lo."*

Edith Grotberg (1997), indica quatre fonts que es constaten en les expressions verbals dels subjectes (nens, adolescents o adults) amb característiques resilients:

- "Jo tinc" persones en el meu entorn social en qui confiar, que m'estimen; em posen límits perquè aprengui a evitar perills; volen que aprengui a desenvolupar-me sol; m'ajuden quan estic en perill o quan necessito aprendre.
- "Jo sóc" algú a qui aprecien. Sóc feliç quan actuo bé, quan demostro afecte i sóc respectuós amb mi mateix i els altres.
- "Jo estic" disposat a responsabilitzar-me dels meus actes, segur que tot sortirà bé.
- "Jo puc" parlar del que m'inquieta i en fa por i cercar com resoldre els problemes. Puc controlar-me quan vull fer quelcom perillós o no està bé. Puc buscar el moment idoni per parlar amb algú i trobar qui m'ajudi quan ho necessito.

La psicologia positiva parla de quins són els factors que caracteritzen la resiliència:

- Introspecció: capacitat per plantejar-se preguntes difícils i donar-se respostes honestes.
- Independència: capacitat per mantenir distància física i emocional respecte dels problemes, sense aïllar-se.
- Interacció: capacitat per establir llaços íntims i satisfactoris amb altres.
- Iniciativa: capacitat per fer-se càrreg dels problemes i afrontar-los.
- Creativitat: capacitat per crear ordre, bellesa i objectius a partir del caos.
- Sentit de l'humor: predisposició a allunyar-se de la de tensió, relativitzar-la i positivitzar-la.
- Consciència moral: Abarca els valors internalitzats.
- Autoestima, base de tots els altres factors

Des d'una perspectiva psicosocial i sistèmica, heus ací una manera concreta de ser persones resilients en les nostres relacions familiars, laborals, amb els infants i joves:

- Establir relacions de persona a persona. Descobrir els aspectes positius. Confiar en l'altre. Posar-se en el seu lloc. Escoltar-lo.
- Adoptar actituds de respecte, solidaritat i comprensió.
- Tenir en compte que les necessitats, dificultats i expectatives de cada persona són diferents.
- Transmetre valors i normes resilients.

Tots depenem de l'amor que hem rebut i rebem. Però especialment els nens. Cal entendre la resiliència com una nova epistemologia del desenvolupament humà, que emfatitza el potencial de la persona, malgrat hagi tingut un passat traumàtic. Un dels darrers llibres de Boris Cyrulnik és prou eloqüent en el títol: "L'amor que ens guaireix".



**Boris Cyrulnik, pare de la resiliència.**

Nació en el seno de una família jueva. Su padre fue ebanista que se alistó en la legión. Durante la Ocupación, sus padres le confiaron a una pensión para evitar ser detenido por los alemanes, pensión que lo terminó trasladando a la Asistencia Pública francesa. Posteriormente, fue adoptado por una institutriz bordelesa, Marguerite Ferge, que lo escondió en su casa, en Rue Adrien Baysselance. Pero, durante una redada policial, fue llevado por la policía con otros judíos a la sinagoga de Burdeos. Llegó a esconderse en los baños, evitando otras redadas, pues la policía conducía a los judíos a la estación de Saint Jean para ser deportados. Un día que se encontraba fuera de la sinagoga, una enfermera lo llevó oculto en una camioneta. Después comenzó a trabajar como mozo de granja con un nombre falso, Jean Laborde, poco antes de la Liberación de Francia. Sus padres, deportados, murieron durante la Segunda Guerra Mundial. Tras la contienda fue recogido por una tía en París. Estas experiencias lo motivaron para estudiar psiquiatría.<sup>1</sup>



*"Déu mai exigeix res de l'home sense donar-li al mateix temps la força necessària. La fe li ho ensenya, i l'esperança de la vida de fe ho confirma".  
(Edith Stein)*

Estudió medicina en París y más tarde, conducido por el deseo de reevaluar los acontecimientos de su propia vida, empezó a estudiar psicoanálisis y posteriormente neuropsiquiatría. Dedicó su carrera sobre todo al tratamiento de niños traumatizados.