

Saber dir les coses

Tot sovint experimentem en la vida quotidiana situacions que demanen decisions fermes o confrontar-se amb els desitjos dels altres, situacions potencialment (o directament) conflictives i de vegades no sabem expressar els nostres desitjos (per no ferir l'altre, per no ser rebutjats, per no causar dolor, per mil coses...).

Una *personalitat assertiva* és la que declara o afirma positivament, amb seguretat, amb senzillesa o amb força. Se sent lliure per manifestar-se. Es pot comunicar amb persones de tots els nivells (amics, estranys, familiars) i aquesta comunicació és sempre oberta, directa, franca i adient. Té una orientació activa a la vida: va rere allò que vol. Actua d'una manera que jutja respectable: en comprendre que no sempre pot guanyar, accepta les pròpies limitacions. No obstant això, sempre ho intenta amb totes les seves forces, de forma que, ja guanyi, ja perdi o empati, conserva la seva autoestima.

La incapacitat de dir "no" porta a moltes persones a perdre aquesta autoestima i el control de la pròpia vida, a deixar-se explotar, a no poder expressar els seus drets. A perdre la capacitat de diàleg per culpa d'una **por** que ens imposen a nosaltres mateixos. Es tracta d'aprendre a saber dir el que un creu, el que un pensa, amb naturalitat i amb ànim de cercar el bé comú, sabent que, de vegades, cal saber renunciar.

Com podem viure això *en cristià*?

La llibertat dels fills de Déu

Ap 3, 14-22. *Als tebis, els vomitaré.*

Mt 5, 37. *Digues sí quan és sí i no quan és no.*

Diu Anselm Grün: "Ser lliure i viure en llibertat representa el nostre més profund anhel. Però sovint notem que no som realment lliures. Tenim por del judici dels altres. Ens sotmetem a la pressió d'haver de demostrar als altres qui som i donar una bona imatge. I sovint no ens atrevim a manifestar lliurement la nostra opinió. Jesús vol animar-nos a alliberar-nos de les expectatives i opinions dels altres i defensar la llibertat del nostre esperit, també en situacions de repressió exterior."

A. Grün, *Cómo podríamos vivir?*



Alguns textos per treballar:

Mt 2,22. L'angoixa de Josep davant l'inesperat.

Mt 10, 37-39. Qui no pren la seva creu i em segueix no és digne de mi.

Mt 14, 28-31. L'angoixa de saber-se a la deriva.

Lc 5, 8. La por de no estar a l'alçada.

Mt 9, 9-13. Som malalts que tractem amb malalts. Jesús és el metge de tots.

Mt 10, 26-31. Invitació a la confiança.

Lc 14, 7-11. La humilitat, clau de benaurança.

Per al diàleg

Davant dels altres, ¿em mostro ambivalent o manifesto obertament el que penso? Tinc por del que diran o pensaran? Sóc conscient de com dic les coses? Sóc una persona *assertiva*?

¿Com visc el "prendre la meua creu i seguir Jesús" quan tinc al davant o al costat algú que "em crucifica"? Com puc corregir el meu germà sense fer-li mal?

Em sé alliberat per Jesús? Visc agraït per les meravelles que Ell obra en la meua vida? En sóc prou conscient?

La garantia de la nostra tranquil·litat contra tota possible angoixa: Jesús ha ressuscitat i és sempre amb nosaltres! Mt 28, 20b

Pregària

Salm 91 Fer ressonàncies i pregàries.

Dediquem aquest suplement a la germana terciària M^a Remei Garcia que ens ha deixat aquest mes de març

Introducció

Poc ens ho hauríem imaginat fa uns mesos que ens tocaria passar aquests temps en la incertesa de l'amenaça d'un enemic invisible però ben real. Estem vivint uns fets calamitosos que afecten tothom: alguns d'una manera directa, perquè la infecció per Coronavirus els ha agafat de ple, altres més indirectament, pel confinament.

Tot d'un plegat ens hem vist forçadament "enclaustrats" a casa, amb una distància física imposada respecte de molts que estimem. Sentim molt de prop el drama de molts que no poden ser al costat de persones que pateixen.

Aquest mes d'abril, que comença amb la Setmana Santa, la gran Setmana de l'èxode de Jesús d'aquest món al Pare, l'hora de la seva glorificació a la Creu, l'hora del gran alliberament, de la Pasqua definitiva, de la culminació i plenitud de tots els temps en el temps nou que s'esdevé en Ell, els cristians som cridats a viure units, abraçats a la seva creu, com el Cireneu, durant el camí cap al calvari. Allà ens hi espera Maria, amb el seu dolor inigualable, però que ara podem entendre millor que mai. Jesús, clavat a la creu, mirant al cel, pregant pels qui el maten, Ell, que havia pregat al Pare: "que siguin u, com tu i jo som u."

Ens unim als seus sentiments i als de tants i tants que sofreixen i també per tants i tants difunts.

Aquest mes us proposem (al costat del tema previst ja fa temps per a l'abril) fer una meditació que ens ha d'unir en la pregària. Més que mai.

L'angoixa

La Sagrada Escripura retrata molt bé el que és l'angoixa de l'home davant de la calamitat i de com moltes vegades se sent abandonat per Déu. Hi ha un salm estremidor, per la buidor i la fosca que planteja, sense gairebé deixar-te respirar. És el **Salm 88**. Us proposem de començar per aquí. Fem-ne una lectura orant, lenta i amatent. Malgrat la fosca i els perills que ens assalten, malgrat la nostra feblesa, que ara és més manifesta que mai, podem cridar Déu: "t'invoco cada dia i alço les mans a tu". Oferim-li de cor les nostres pors i angoixes.

La nit de totes les nits

Hi ha una nit, però, en què tota la fosca es concentrà en un home que caigué plorant, sense gairebé alè, a terra. La nit del tràngol més amarg que ens havia de guanyar la salvació. L'acompanyem en silenci en aquest moment. El contemplem i, si podem, com aquell àngel, mirem de consolar-lo: **Lc 22, 39-46**.

La promesa

Déu havia promès i havia acomplert la promesa de llibertat del seu poble. Aquest, però, corromput i infidel, s'escollí reis perquè no toleraven que Déu fos el seu rei. No serà fins que ho hagin perdut tot, que recordaran que Déu continua sent el seu rei, bo i misericordiós, que "guareix els cors desfets i embena les ferides" (**Salm 147**): llegim i meditem una de les grans promeses profètiques a la llum de la Pasqua del Crist: **Ez 47, 1-12**. Del costat del Crist, també en brollarà sang i aigua purificadora. "Les seves ferides ens guarien".

La buidor d'un sepulcre

Llegim-nos en aquest córrer angoixat cap a la tomba del Senyor. Què hi trobarem? Res. I tot. Unes mortalles tacades de sang que m'interroguen: *On són les meves mortalles? On són els meus patiments? Des d'on mirem, sentim, pensem, parlem, ens movem, vivim els cristians?* Sepultats en l'abisme del Senyor, en l'abisme de les fonts baptismals de la seva sang preciosa, sentirem Jesús que ens crida pel nom i podrem **reconèixer-lo** i viure perquè "haurem vist el Senyor": **Jn 20, 11-18**. *Des de l'abisme us crido, Senyor... i sé que m'escolteu!*

Salvats en l'esperança

Us proposem de (re)llegir un text preciós que ens va deixar el Papa Benet XVI: l'encíclica *Spe salvi*, "salvats en l'esperança". Fàcilment el podreu descarregar d'internet.

Preguem els uns pels altres, sense defallença! Mantinguem ben viu el contacte entre nosaltres. Som Església, fraternitat convocada pel Senyor que mai no ens abandona.