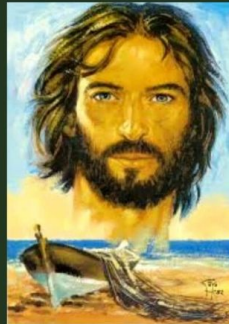


# CAP A LA NOVA NORMALITAT AMB JESÚS!



**Acció Catòlica Obrera  
Vallès Oriental**

**TROBADA DE FI DE CURS**

**Dissabte, 11 de juliol a les 11 hores**

**[meet.google.com/giq-hqox-mes](https://meet.google.com/giq-hqox-mes)**



**CANT D'ENTRADA – L'Esperit del vindrà a vosaltres**

<https://youtu.be/m-9BKHc3Kss>

**L'esperit del Senyor vindrà a vosaltres,  
no tingueu por d'obrir de bat a bat  
el vostre cor al seu amor (bis)**

Ell transformarà les vostres vides,  
us donarà un cor per estimar;  
serà foc que purifica, força en l'actuar.

Ell transformarà les vostres penes,  
us sabreu fills seus ben estimats,  
vostres cors obriu joiosos a la llibertat.

**L'esperit del Senyor vindrà a vosaltres,  
no tingueu por d'obrir de bat a bat  
el vostre cor al seu amor (bis)**

Ell enfortirà tota feblesa,  
us dirà com heu de pregar;  
posarà en els vostres llavis, paraules de bondat.

Ell canviarà tota tristesa,  
pel gran goig de la fraternitat;  
vostre cor obriu joiosos a la llibertat.

**L'esperit del Senyor vindrà a vosaltres,  
no tingueu por d'obrir de bat a bat  
el vostre cor al seu amor (bis)**



Benvinguts i benvingudes a aquesta trobada de fi de curs. Un curs que ha estat molt especial i que segurament recordarem durant anys ja que ha estat marcat per aquesta situació nova i desconeguda que hem viscut i estem vivint derivada de la pandèmia ocasionada pel COVID-19, per l'emergència sanitària i el confinament.

Unes circumstàncies que han fet canviar la planificació que teníem prevista com a grups de Revisió de Vida, com a zona i com a moviment i que fan que avui no ens puguem trobar presencialment com ens hagués agradat i saludar-nos amb petons i abraçades plenes d'estimació i fraternitat.

Malgrat les limitacions que té el fet de trobar-nos amb un pantalla pel mig és sempre un regal i una joia poder trobar-nos i sembla que hi havia ganes de tenir un espai de trobada, veure'ns les cares , sentir-nos família ACO, compartir una estona de pregària, compartir la vida en aquesta nova represa, aquesta nova normalitat que ens genera a tots molta incertesa , moltes preguntes, molts dubtes, motes contradiccions i que no ens acaba d'agradar però que si com diu el lema de la trobada la vivim amb Jesús pot ser una nova oportunitat per fer les coses diferents, per aprendre , per construir un món més just, més humà on ens sentim més germans i germanes i on el Regne de Déu estigui més a prop perquè com ens diu Jesús, i com en recordava el lema del curs 17-18 d'ACO "Jo faig que tot sigui nou".

Vicky Herrero



## PREGÀRIA

<https://www.pregaria.cat/pregaria-virtual/teexplico>

*T'explico. Hi ha una estona al dia que se'n van tots els mals. Ja saps que generalment no paro ni un moment. Al matí, cap a les 8, arriba la meva mare, i jo surto amb el Lluís, que em deixa a l'oficina, i ell se'n va a la gestoria on treballa. Tinc feina fins a les 3 de la tarda. Sort que la meva mare és una santa. Desperta el nen, el vesteix, li dona l'esmorzar, el porta a la guarderia i el va a buscar cap a les 4 de la tarda. Quan jo arribo el nen dorm. La mare i jo dinem juntes i després ella se'n va a casa seva.*

*A continuació... ja t'ho pots imaginar. Cap a les 8 ben tocades arriba el moment sublim, l'estona en què el nen ja dorm i me'l quedo mirant. Abans ja he preparat el sopar per quan torna el Lluís. Contemplar com dorm el nostre fill no sols em dona descans —que n'estic força, de cansada—, sinó que de vegades és com tocar amb les mans la felicitat de tanta tendresa i emoció que sento.*

*No ho sabria expressar amb paraules. Tampoc amb sentiments, ja que estic generalment força esgotada. És un temps únic, com si el rellotge parés i... Què vols que et digui? Això només ho pot entendre una mare. Sento les claus que obren la porta. És ell. Ara deixa la cartera sobre una cadira i ve cap a l'habitació. Ens quedem uns moments en silenci i anem a sopar.*

*T'explico. Fa una setmana a la parròquia ens van dir que Déu era comunitat. No vaig entendre gaire què deien, perquè tan sols escoltar aquesta paraula, "comunitat", vaig sentir dins meu aquell goig de la contemplació del meu fill quan dorm. I si Déu ens mirés com una mare? Certament algunes vegades gosaria dir que m'he sentit mirada per Ell; no sols ara, sinó especialment quan era jove. Potser penses que és una imaginació. Pensa el que vulguis; però trobo una certa sintonia entre la meva mirada al nen i aquelles que sentia jo algunes vegades quan tornàvem del voluntariat i entràvem a la capella de la Mare de Déu del Carme. "Si mai m'abandonessin pare i mare, el Senyor em recolliria." (Salm 27, 10)*

Te explico, es una plegaria de Jesús Renau, sacerdote jesuita, que ha publicado entre otros un libro que se llama plegaria virtual de editorial Claret.

Nos nos ha tocado una época en la que lo virtual es una forma de comunicación de oración. Hemos vivido un Primero de Mayo virtual, una marcha solidaria por la causa Nissan con mascarillas, una desconexión entre grupos en parte por una falta de agilidad digital ya que gran parte de la sociedad es analógica .

Y yo ahora, quiero de la oración sacar mi propia oración . Te explico,...

Sigo viviendo con más intensidad si cabe mi cristianismo deseo volver a darnos esos cálidos abrazos de hermandad le pido a Jesús me permita volver al viaje a Bellavista compartiendo vivencias con Vicky, con Jorge y acabando con la rueda del Comité de zona.

Acabando mi plegaria a virtual no se puede explicar con palabras tampoco con sentimientos pero cuando escucho comunidad me siento implicad, desearía dar lo mejor de mí mismo y esto sólo sale del espíritu de Jesús que habitan en mi.

Paz y bien hermanos/as.

Ricardo Garcia



## TESTIMONI 1 : GRUP LES FORMIGUETES - EVA VALLCORBA

Durant aquest període de confinament, que realment no pensava que anés a durar tant de temps, he viscut moments de tot, bons i no tan bons, aquests últims sobretot a nivell professional.

Al principi vaig pensar: “ostres que bé!, em quedaré a casa i podré descansar”. Com faltaven pocs dies per Setmana Santa, aprofitaré per avançar feina de l'escola, ordenar papers, endreçar el pis, etc. També tindrè temps per llegir, veure sèries i pelis, etc. Totes aquelles coses que deixem en segon pla quan anem de bòlit en el nostre dia a dia.

Però la situació es va anar allargant i el tema de teletreballar des de casa s'anava “complicant”, perquè costava força que els alumnes es connectessin a les videotrucades, o que fessin les tasques que els encarregàvem. Tampoc hi ajudava el fet que des del Departament d'Educació ens diguessin que les activitats que s'anaven preparant, les primeres setmanes, no havien de ser avaluable. A mesura que passaven els dies, els alumnes es van anar engrescant i es connectaven més, parlaven amb els companys i, per alguns d'ells, era la seva única estona de relacions socials. N'hi havia que inclús ens demanaven per fer xerrades individuals, per la seva necessitat d'expressar com estaven vivint el confinament (inclús que trobaven a faltar anar a classe!!!)

Tot i fer les videotrucades amb els alumnes i els companys professionals tenia la sensació que no estava desenvolupant la meua feina com hauria de ser. La major part de les meves funcions com a integradora social són d'atenció personal als alumnes, dins de l'aula, quan necessiten sortir, parlar, o per gestionar conflictes diversos. Estant a distància veia que tot això no ho podia fer i em produïa una sèrie de contradiccions. Amb l'altra companya integradora parlàvem sovint d'aquest tema i de tenir la sensació que no estàvem fent bé la nostra feina. Els companys docents es passaven moltes hores preparant els materials i tasques que havien de fer els alumnes, es connectaven a les videotrucades i després corregien la feina feta per ells. Però nosaltres dues, tan sols participàvem en aquestes videotrucades, que ens repartíem prèviament, i estàvem disponibles per si algun alumne necessitava parlar a nivell més individual.

Després de parlar-ho amb la nostra coordinadora, vam ser conscients que ens havíem d'adaptar a la nova situació, i que tot i no poder realitzar una atenció directa amb els alumnes, ells agraïen que participéssim en les videotrucades, per veure'ns i que poguéssim parlar amb ells si ho necessitàvem de manera més informal.

Puc dir que aquest confinament m'ha ajudat pel fet de poder passar estones tota sola i tenir temps per mi, per reflexionar, pensar i fins i tot pregar, que ho tenia una mica oblidat. També per gaudir i compartir estones amb la parella, ja que quan va començar l'estat d'alarma tan sols feia quatre mesos que vivíem al pis. Per tot això, puc dir que la valoració global, dins de tot, ha estat força positiva.

Aquest fragment de l'evangeli, treballat en una RdV al grup, em va ajudar en aquests moments de qüestionament de la meua feina: **“El Senyor li va respondre: *Marta, Marta, estàs preocupada i neguitosa per moltes coses, quan només n'hi ha una de necessària*”**. Em vaig qüestionar: què és el més important i necessari en la meua feina ara? Estar en contacte amb els alumnes i companys i ajudar-los en tot el que pugui, malgrat la distància. Vaig adonar-me que això ja ho estava fent i que no m'havia de sentir culpable.



## CANÇÓ 1 - Agafant l'horitzó (Txarango)

<https://youtu.be/e2pEx7PAb30>

Tenim futur, tenim memòria.  
Foc a les mans per teixir la història.  
Portem en elles un llarg camí.  
Viure vol dir prendre partit.

No volem fum, no volem dreces.  
Aquí no venim a fer volar banderes.  
Comptem amb tu, ara no pots fallar.  
Un dia u per tornar a començar.

Gent de mar, de rius i de muntanyes.  
Ho tindrem tot i es parlarà de vida.  
Gent de mar, de rius i de muntanyes.  
Ho tindrem tot i es parlarà de vida.

Anem lluny, serem molts empenyent  
endavant.  
Qui sembla rebel·lia, recull la  
llibertat.  
Que no ens guanyi la por. El demà  
avui és nostre.  
Tu i jo agafant l'horitzó.

Ara i aquí és el moment del poble.  
No serà nostre si no hi som totes.  
És part de tu, també és part de mi.  
Viure vol dir prendre partit.

No tenim a les mans els problemes  
del món.  
No hi tenim totes les solucions.  
Però venim amb coratge i amb  
somnis gegants.  
I pels problemes del món tenim les  
nostres mans.

Res per nosaltres; per a totes, tot.  
A la por i al racisme, calar-hi foc.  
Qui treballa la terra se la mereix.  
El poble mana, el govern obeeix.

Nuestras manos seran nuestro  
capital.  
Quien mueva el engranaje debe  
decidir.  
Crear, construir consciencia popular.  
Eterna divisa que nos guia; vivir  
llibres o morir.

Gent de mar, de rius i de muntanyes.  
Ho tindrem tot i es parlarà de vida.  
Gent de mar, de rius i de muntanyes.  
Ho tindrem tot i es parlarà de vida.

Anem lluny, serem molts empenyent  
endavant.  
Qui sembla rebel·lia, recull la  
llibertat.  
Que no ens guanyi la por. El demà  
avui és nostre.  
Tu i jo agafant l'horitzó.

Serem llum, serem molts empenyent  
endavant.  
Som futur i alegria seguint el pas  
dels anys.  
Que no ens guanyi la por. El demà  
avui és nostre.  
Tu i jo agafant l'horitzó.

Gent de mar, de rius i de muntanyes.  
Ho tindrem tot i es parlarà de vida.  
Gent de mar, de rius i de muntanyes.  
Ho tindrem tot i es parlarà de vida.



## TESTIMONI 2: GRUP MOLLET I – ANNA MARIA MUTGÉ

### COM HE VISCUT EL CONFINAMENT

A mi el fet de confinar-me no m'ha suposat cap esforç, la casa es gran tinc pati i això em permetia entrar i sortir cuidar les plantes i em donava vida.

Tot acompanyat com de costum per la pregària, això si molt mes intensa i sense presses.

Tot s'ha atura es una situació estranya cal pensar en com estem vivint i com gestionem aquest regal de la terra que tu Pare ens has fet perquè tots i puguem viure amb dignitat.

Al cap de tres setmanes comencen les dificultats, una meva cunyada li diagnostiquen la COVID ingressa al hospital durant deu dies, després a casa aïllada quinze dies i en mig de tot això la meva germana comença de trobar-se malament diarrea, febre, mal al costat. A l'hospital l'envien a casa i que faci dieta que prengui ibuprofè, paracetamol i que truqui al 061 no te símptoma de COVID, i el dia 5 d'abril ens va deixar amb una mort sobtada.

Senyor !!!! que passa amb me nos d'un any t'has emportat dos germans no ho entenc.

Es a mi que em toca marxar tinc la maleta a punt i sembla que no m'ha escoltis.

El meu pal de paller es la pregària i el diàleg amb el Pare, **demano serenor i silenci** per poder escotar la seva veu .

**Veniu a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats, i jo us faré reposar. Accepteu el meu jou i feu-vos deixebles meus, que sóc mansuet i humil de cor, i la vostra ànima trobarà repòs, perquè el meu jou és suau, i la meva càrrega, lleugera. Mt 11,28-30**

Les meves paraules de capçalera son les de Maria **“Que es faci en mi segons la teva paraula”** i així fent pregària amb les paraules de Jesús i de Maria he anat trobant el consol del Pare i el seu agraïment. Ja que no em va faltar en cap moment el consol de tantes i tantes persones que m'estimen.

La meva família no volen que surti a comprar i jo i vull anar, si puc anar al hospital també puc anar a comprar, cada quatre setmanes he de anar-hi tres dies seguits ja que en lliuro un, la visita amb el oncòleg que la fem per telèfon.

La família sembla que ja entenen que em convé caminar i sortir, si jo no en tinc ganes de caminar els hi demanaré, i algun cop ha passat i tots contents.

Demano perdó al Pare per enrabiarme, no tinc raó i m'ha adono dels regals que em fa, jo em vaig trobant be i com va dir-me el metge he de fer un mínim de vida normal i ho faig, que mes puc demanar?.

Espero que aviat s'ha acabi aquest aïllament personal i poder tornar-nos a trobar sobretot amb els grups en els quals comparteixo la Fe.

Per a mi els mitjans audiovisuals son molt distants, encara que reconec que es una bona eina.

He escollit aquest text perquè em sento identificada amb Marta tot el que he viscut aquests dies m'ha atabalat i cal no oblidar l'actitud de Maria per fer jo el camí.

### **Marta i Maria (Llc 10, 38-42))**

**38 Mentre feien camí, \* Jesús va entrar en un poble, i l'acollí una dona que es deia Marta. 39 Una germana d'ella, que es deia Maria, es va asseure als peus del Senyor \* i escoltava la seva paraula. 40 Marta, en canvi, estava molt atafegada per poder-lo servir. Es presentà davant Jesús i digué:**

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

**41 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.**



### **CANÇÓ 2 – Vós Sou Senyor, ma fortalesa (Bach- In -Armonia)**

**[https://youtu.be/enjo\\_jku06g](https://youtu.be/enjo_jku06g)**

Vós sou, Senyor, ma fortalesa,  
ma roca viva sou, Senyor;  
en vós s'empara ma feblesa,  
que sou el Crist mon salvador.  
Retut d'angoixa us he cridat,  
i vós, clement, m'heu escoltat.

Sou nostre ajut en la quimera,  
refugi nostre en la dissort;  
el que us coneix en vós espera,  
i el conduïu sempre a bon port.  
Puix cap no haveu abandonat,  
dels qui, de cor, us han cercat





## TESTIMINI 3 : GRUP AVE – MARIA SALLÉS

### EMOCIONS CONFINADES

Al llarg dels dies del confinament, he viscut diferents emocions. També hem tingut un ritme, en el quotidià, que ens ha permès parar-hi atenció de forma extraordinària. Estic convençuda que les “emocions confinades” deixaran empremta en el meu recorregut personal, sobretot per la consciència que han suposat.

En general, han estat emocions que parteixen de la confusió, la preocupació, la por. Però aquestes emocions s’han sapigut “recol·locar” i han avançat cap a una mirada positiva. També és cert que no hem viscut de prop morts, patiments, sobrecàrrega de feina... Sinó que hem pogut atendre les nostres necessitats interiors i hem pogut acompanyar-nos. Per això em ressonen paraules com ara admiració, confiança, serenor, esperança, tendresa, compassió, agraïment...

Finalment des d’aquests sentiments més genèrics on m’he situat, he anat desplegant una emoció més encarnada en la convivència familiar. Es tracta de la **Protecció** cap als meus fills. Una emoció que ha buscat endinsar-me en cadascun d’ells, oferir-los pensaments, temps, intercanvis, riures... En realitat, oferir-los una experiència que pugui ser per a ells un “rebot emocional positiu”.

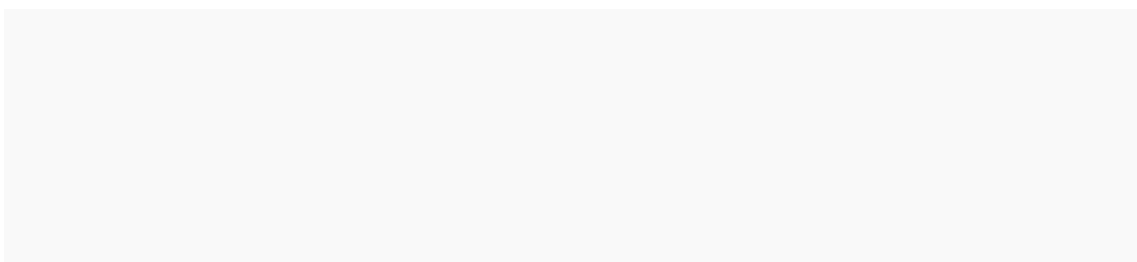
He viscut quasi aïllada de l’entorn social habitual (com la majoria, suposo) i m’he pogut concentrar en la meva família com mai ho havia fet. M’he sentit com protegint i creant un caliu dins el nucli familiar, com si estigués construint una base el màxim de sòlida per als meus fills. Oferir i compartir estratègies emocionals, a base de la conversa sincera del que vivíem. Construir una mena de idea de “niu”, però sense aferrament, sinó com a pas previ al recorregut personal de cadascú. La idea de niu com a punt de partida, **“protecció per a acompanyar en el créixer”**. **Continent temporal, fonament vitalici.**

### CAP A LA NOVA NORMALITAT, LA REPRESA

La represa en el meu món professional com a mestra, és un interrogant gegant. La nova normalitat genera noves contradiccions, noves incerteses. O potser venien ja de lluny? El reflex de l’esclatxa que s’ha evidenciat a tantes llars, ja hi era! Potser ens hi havíem acostumat. Només és que ha pres noves formes.

Quan hi penso només puc dir que no sé què passarà, a les escoles. Que caldrà adaptar-nos a la situació que vingui. Ens toca ser “model” de models, en la societat. És un gran repte. Cal vigilar però no caure en hipocresies. Com ara passar responsabilitats a estructures o professionals que no tenen els mitjans. Però sens dubte pensar en les nenes i els nens que mereixen una educació per a créixer com a persones, per a transformar allò que no rutlla... Aquesta certesa és el millor motor per a fer-me sentir plenament emprenedora en la meva escola!

**Jesús em convida a ser-hi, a sentir-me viva i a encomanar força al meu voltant.**





### CANÇÓ 3 – Al final tot anirà bé (Doctor Prats)

<https://youtu.be/b4Ir-xoS95s>

I creus que és tan senzill, que pots amb tot  
quan de sobte les tempestes  
cauen i et mullen de cop.

I tu pensant que tot està vençut  
ho vas provant un cop i un altre,  
donant cops de cap contra el mateix mur.

I lluny, a l'horitzó,  
de cop cap el teló,  
i un crit mig ofegat  
m'atravessa el cor com una daga.

Només vull sentir-te dir:

Que al final tot anirà bé,  
quan de cop la sort s'apagui  
si estem junts serà més fàcil.

Al final tot anirà bé,  
que aviat tot el que cou,  
s'ho endurà el temps

I si demà ens trobem un nou camí,  
però la sortida és tan borrosa  
i la por ens va fent cada cop més petits.

Tu no et rendeixis que el més important  
és aprendre de les derrotes  
que guanyar és seguir lluitant.

I lluny, a l'horitzó...

Només vull sentir-te dir:

Que al final tot anirà bé...



## TESTIMONI 4: GRUP GRANOLLERS – PERE GUBIANES

### LA MEVA NOVA NORMALITAT AMB JESÚS

A primers d'any em van diagnosticar Parkinson. El Parkinson és una malaltia neurodegenerativa que afecta el cervell i com a conseqüència afecta també a moltes activitats de la vida diària. A mitjans de Març es va declarar el confinament a nivell estatal. Aquesta situació, sumada a la meua malaltia, em va portar a deixar, probablement d'una manera definitiva, la meua feina. Vull recordar, que aquesta consistia en apropar la medicina natural a la gent més desfavorida. Un servei vocacional que a dia d'avui encara m'apassiona.

A més a més, a tot això se li ha de sumar que un dels meus fills, l'Adrià, va perdre la feina i la casa, i el vàrem haver d'acollir. Van ser dies de molta foscor, vaig portar la situació a la pregària, no tenia esperança. El Parkinson, juntament amb les altres qüestions, em van provocar una crisi de fe, que de mica en mica va canviant de color.

En la pregària vaig anar recordant les paraules que diu Jesús " jo sóc el camí, la llum i la vida, i tinc paraules de vida eterna". Vaig iniciar un procés amb Jesús, i vaig entendre que no servia de res alimentar-me de les pèrdues que havia tingut, i que la part important era interioritzar i reforçar l'evangeli de Jesús. Això em fa veure i valorar com Déu ens ajuda a través de la fe, amb la Nelly i els meus fills, a valorar cada instant de la vida, a valorar estar a la ACO, al grup de revisió de vida.

La vida m'ha tancat unes portes, però me n'ha obert d'altres amb un gran aprenentatge. És important prendre consciència de la misericòrdia de Deu cap a la humanitat, i a partir d'aquesta, poder estimar a tothom.

M'agradaria dir, abans d'acabar, que la meua situació es com una sala plena de llums, que es van apagant de mica en mica, però que allà està Jesús que es la llum, el camí i la vida, i que te paraules de vida eterna, i que passi el que passi, tots caminem cap a la plenitud.

### **LA TEMPESTA CALMADA (Mateo, 8, 23, 27)**

**23 Jesús pujà a la barca, i els seus deixebles van anar amb ell. 24 Tot d'una es va aixecar una gran tempesta en el llac, fins al punt que les onades cobrien la barca. Però Jesús dormia. 25 Ells van anar a despertar-lo i li deien:**

**--Senyor, salva'ns, que ens enfonsem!**

**26 Ell els diu:**

**--Per què sou tan covards, gent de poca fe?**

**Llavors es va aixecar, va increpar els vents i l'aigua, i seguí una gran bonança. 27 Aquells homes, admirats, deien:**

**--Qui és aquest, que fins els vents i l'aigua l'obeeixen?**



**CANÇO 4 – Si l'esperança t'ha fet marxar més lluny que la por (Fidel Membrive i Carme Ballús)**

Si l'esperança t'ha fet marxar  
més llunya que la por. (2)  
Els teus ulls veuran ben clar.  
Llavors tu podràs marxar  
fins a la llum de Déu.

Si l'amargor t'ha fet cridar:  
Justícia per a tots. (2).  
El teu cor tindrà ferit.  
Llavors tu podràs lluitat  
amb tots les oprimits.

Si la sofrença t'ha fet vessar  
plorades de sang, (2)  
Els teus ulls seran ben nets.  
Llavors tu podrà pregar  
amb tots els explotats.

Si per feblesa t'has enfonsat  
al mig del camí. (2)  
alçaràs les teves mans.  
Llavors tu podràs dansar  
al ritme del perdó.

Si la tristesa t'ha omplert el cor  
per l'amic traïdor. (2)  
En la nit prendràs la creu.  
Llavors tu podràs morir  
al pas de l'home Déu.



## TESTIMONI 5 : GRUP GRA DE MOSTASA – CARLOTA ARROYO

### TESTIMO (= TE QUIERO COMO HERMANOS QUE SOMOS TODOS EN CRISTO) DE UNA TRABAJADORA DEL ICS Y SU NUEVA NORMALIDAD

Hoy a finales de junio del 2020, hago una reflexion sobre mi nueva normalidad.

A nivel laboral, sigo siendo un peon en el tablero que es el ICS; desempeño como una interina de larga evolucion las tareas que mis superiores en la escala laboral me encargan hacer. Estas tareas siempre son cambiantes y flexibles. Trabajo en el sector de servicios, eso si sanitarios. Hoy por hoy mi tarea en mis horas de trabajo es atender y tratar con personas, ahora mayoritariamente telefonicamente, aunque si hay urgencias en domicilios y / o alguna residencia de ancian@s o bien presencialmente en el ambulatorio segun la demanda y como van mis compañer@s tambien estoy ahi. En estos ultimos casos tengo que protegerme a mi y a mis compañer@s con unas medidas de prevencion y precaucion dictadas por la generalitat y el ministerio de sanidad, y con unos medios que en algunas ocasiones son y han sido insuficientes y la mayoría de las veces que han creado una barrera fisica que no siempre se entiende.

Por otra parte en el aspecto personal/ familiar, me muevo en una dualidad entre el no alarmar ni alarmarme y el animar sin euforizar. Me explico: yo vivo sola, pero tengo a mi novio, a mis padres, a mis hermanos y sus parejas e hijos; yo trato de explicar lo que es esta pandemia del covid 19 :un virus nuevo, con una sintomatologia , tasa de contagio y evolucion variable y en muchos aspectos imprevisibles como respuesta a tratamientos o de la inmunidad en humanos. En tod@s hay momentos que nos sentimos muy inquietos y desesperanzad@s por pura impotencia y vulnerabilidad; pero es muy importante no perder la calma ni dejarnos llevar por el temor irracional al contagio; a la vez hemos de ser precavid@s y seguir haciendo una vida lo mas habitual posible.

Por todo ello yo ahora estoy de vacaciones para reponer fuerzas y para demostrarme a mi misma y a tod@s que puedo viajar y moverme de mi casa con la libertad y seguridad que siempre deberia de tener **en mi vida**.

Dios esta conmigo y con tod@s y este pensamiento me da confianza y animo para seguir adelante.

Mi oracion es de agradecimiento y de suplica para que prevalezca la ternura, la solidaridad y el sentido común





## CANÇÓ 5 – Sanadoras voluntades (Macaco)

<https://youtu.be/jqwiVLWOF8o>

Cuando se caen nuestros cielos  
Cuando se tuerce la voz  
Cuando los pies se clavan al suelo  
Tú te acercas veloz

Cuando los milagros se hacen esperar  
Cuando se arrastra el aliento  
Cuando la esperanza quiere abandonar  
Tú nos recoges atento

Cuando los miedos nos miran de frente  
Cuando las caricias son en vano  
Cuando el camino plano se hace pendiente  
Tú siempre alargas la mano

Medicine woman  
Medicine man  
A pie de calle nunca abandonan  
Siempre delante, nunca detrás

Medicine woman  
Medicine man  
A pie de calle nunca abandonan  
Siempre delante, aquí están

Cuando la tormenta despeje  
Buscaré las claridades para agradecerte  
De frente  
Tus sanadoras voluntades

Tus sanadoras voluntades  
Tus sanadoras voluntades  
Tus sanadoras  
Tu sanadora



## COMPARTIM

“QUÈ ENS SUGGEREIX AQUESTA NOVA NORMALITAT. COM L'AFRONTEM?”





## PREGÀRIA DE COMIAT - Parenostre (kairoi)

<https://youtu.be/8gklEIN3PKc>

Pare nostre, que esteu en el cel,  
sigui santificat el vostre nom;  
vingui a nosaltres el vostre regne;  
faci's la vostra voluntat,  
així en la terra com es fa en el cel.

El nostre pa de cada dia doneu-nos, Senyor, el dia d'avui;  
i perdoneu les nostres culpes,  
així com nosaltres perdonem els nostres deutors;  
i no permeteu que nosaltres caiguem en temptació;  
ans deslliureu-nos de qualsevol mal. Amén.



## CANCÓ DE COMIAT – Des de les entranyes (Cor Nou)

<https://www.youtube.com/watch?v=tuX8pcCW-AU>

Des de les entranyes,  
des del meu interior,  
vull cantar per a tu Senyor,  
per a tu. (2)

És una font d'aigua viva  
que brolla del meu cor.  
És un goig tan immens  
de la teva presència,  
que no puc amagar  
que jo no puc guardar  
I és cantant que podré.  
proclamar-ho al món.

Des de les entranyes,  
des del meu interior,  
vull cantar per a tu Senyor,  
per a tu. (2)

És la vida que tu em dones  
que pot omplir-ho tot.  
Tu em guies, m'acompanyes,  
amb la teva presència.  
Mai més jo tindré por,  
en tu confiaré.  
I és cantant que podré  
proclamar-ho al món.

Des de les entranyes,  
des del meu interior,  
vull cantar per a tu Senyor,  
per a tu. (2)

Des de les entranyes,  
des del meu interior,  
vull cantar per a tu Senyor,  
només per a tu.