



# Activa't amb Jesús!

## No tinguis por



- Tots tenim coses que ens posen nerviosos o fins i tot que ens fan molta por. En aquests casos ajuda molt a tenir al costat algú que ens dona confiança.



- Comencem per això mateix: tranquil·litzar-nos. I per a això, intenta no distreure't amb altres pensaments i recorda quines són aquestes coses que t'espanten o t'alteren.
- .....
- Potser t'has posat una mica nerviós quan ho recordaves. Doncs, per tranquil·litzar-te, imagina que una persona gran s'acosta amb molta calma per fer-te una abraçada i que t'omple de confiança. Una cosa així és el que va fer Jesús amb els seus amics.



(Adaptació de Mc 4, 35-40)

Un dia, cap al vespre, Jesús va dir als seus deixebles: «Anem a l'altra riba del llac!» Perquè es movien molt pels pobles que estaven al voltant del llac. Llavors van pujar a una barca i es van posar a navegar. Però, de cop, es va aixecar una gran tempesta. Era terrible. Onades enormes i un vent tan fort que semblava que anava a bolcar la barca. Els deixebles es morien de por. Però Jesús estava tan tranquil que anava dormint i no se n'assabentava.

Llavors els seus amics el van despertar i li van dir: «Jesús, ¿no tens por?, ¿no t'importa que ens enfonsem?»

Ell es va posar dret i va manar al vent i a les onades que paressin. Es va calmar tot de cop. I va dir als seus amics: «Però, ¿encara teniu por?, ¿encara no teniu fe?»

Els estaven impressionats i es miraven; i en veu baixa es preguntaven qui era Jesús, que fins les aigües i el vent l'obeïen.



- És veritat: qui és aquest Jesús que fins i tot les aigües i el vent l'obeeixen? Com pot quedar-se adormit, tan tranquil, enmig d'una tempesta?
- Suposo que Jesús tenia tanta confiança en el bon Déu que sabia que no els podia passar res. I el millor és que, estar al seu costat, et dona molta d'aquesta confiança.
- Per això, de vegades és com aquesta persona que s'acosta a tranquil·litzar-te amb una abraçada. Confies en ella i et passa la por.





# Activa't amb Jesús!



## Pregària (Kairoi)

Humilment, m'esforçaré a estimar,  
a dir la veritat, a ser honest i pur.  
A guanyar-me el sou amb el treball  
i a no posseir res que sigui innecessari.

**Humilment, m'esforçaré a estimar,  
ser germà de cor universal.**

**I no tenir més por,  
mai més tenir més por,  
i no tenir més por.**

**El món començarà a canviar  
quan més lliures siguem  
i fem fora la por**



**Jesús, tu em coneixes bé. Confiar en tu m'ajuda a no tenir por. Per això et vull dir: *confio en tu, Jesús.***

Quan, sense saber per què, estic trist o enfadat...

... confio en tu, Jesús.

Quan perdo la serenitat i sembla que tinc una tempesta per dins...

... confio en tu, Jesús.

Quan crec que tot em surt malament, i em sento sol, trist...

... confio en tu, Jesús.

Quan, al meu voltant, tot és xivarri, confusió, i no sé què fer...

... confio en tu, Jesús.

**Pare nostre que estàs al cel.  
Que sigui santificat el teu nom.  
Que vingui a nosaltres el teu Regne.  
Que es faci la teva voluntat  
aquí a la terra com es fa al cel.  
El nostre pa de cada dia,  
dona'ns, Senyor, el dia d'avui.  
I perdona les nostres culpes,  
així com nosaltres perdonem els nostres deutors.  
No permetis que caiguem en la temptació.  
I deslliura'ns de qualsevol mal.  
Amén.**

*Agraïm, per acabar, la bona feina feta per Xavier Plana Fornós, Joel Berengueres Torrado, Inés Miñana Candeas i Pep Reñé Arcaya, de Jesuïtes Lleida- Col·legi Claver, que han posat la veu en off al projecte.*

