



ANSIETAT I FE

Imagina't que estàs conduint el teu cotxe. En el quadre de comandament que tens situat a l'altura del volant veus el control de la velocitat, la temperatura del motor, el nivell de carburant, els quilòmetres que has recorregut... Però en aquest panell també hi ha altres senyals que no veus, ja que estan apagats. Ara bé, quan s'encén algun d'ells cal prestar molta atenció perquè **ens avisen que hi ha alguna cosa que no va bé** i que cal revisar, urgentment, un element important del cotxe. Avui us vull parlar d'un **indicador vermell del nostre cos** que s'encén quan hi ha alguna cosa que no funciona bé. Es tracta de l'ansietat.

Segons una enquesta realitzada a Espanya l'any 2021, un 19,3% de la població pateix ansietat severa, mentre que un 31,3% experimenta algun grau d'ansietat **(en conjunt, sumen un 50%)**. El consum d'ansiolítics s'ha disparat en els darrers anys. I tots nosaltres podem patir en algun moment de la nostra vida un atac d'ansietat.

L'ansietat la comencem a experimentar quan **temem que no podem assolir un objectiu que per nosaltres és molt important**. La inseguretat comença a remoure'ns per dins. Malgrat tenir el control sobre alguns aspectes, no ho controlem tot. Aquesta situació ens genera angoixa, ja que no disposem de garanties absolutes de poder completar amb èxit el nostre objectiu.

Un motiu d'ansietat pot ser l'educació dels fills: els estimes i estàs per ells, els portes a una bona escola, mires que es moguin en ambients positius, els animes a fer activitats extraescolars que els ajudin a créixer... Tots aquests elements encaminen un fill envers una bona educació, i són necessaris, però el resultat final no sempre surt com esperaríem. I aquesta inseguretat ens fa patir.

A la vida, és bastant comú ocupar-se de qüestions sobre les quals no tenim un control absolut, com la salut, les finances de casa, els projectes laborals i les relacions familiars. No obstant això, hi ha una **diferència significativa entre ocupar-se d'aquestes qüestions i preocupar-se amb ansietat**. La nostra fe pot ser una gran ajuda per superar aquesta ansietat, ja que **Déu sí que té el control sobre totes les coses i els seus plans sempre es compleixen**. És per això que Jesús viu amb confiança i sovint ens insta a "no tenir por" i a "no preocupar-nos". La imatge de Jesús caminant sobre les aigües em dona molta seguretat, ja que ell fa amb facilitat el que per a nosaltres és impossible. **Mentre camina sobre les aigües de les nostres dificultats, ens diu: "Coratge! Soc jo. No tingueu por!"** (Mt 14,27).

Quan creixem en el seguiment de Crist, **els nivells d'ansietat de la nostra vida comencen a disminuir fins a arribar, pràcticament, a desaparèixer**. A mesura que creixem en fe ja no demanem a Déu que compleixi els nostres plans, sinó els seus. Com Maria, li diem: "Soc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules" (Lc 1,38). I, com Jesús, acabem **fent nostra la seva afirmació: "el meu aliment és fer la voluntat del qui m'ha enviat i dur a terme la seva obra"** (Jn 4,34).

La vida cristiana ens porta progressivament a una **actitud d'entrega cada cop més profunda a Jesús**, posant el nostre futur a les seves mans. Tot i que és cert que hi ha diferents nivells d'abandonament, la gran notícia és que podem desenvolupar i reforçar la nostra disposició a lliurar-nos completament a Jesús. Cada celebració de l'Eucaristia ens proporciona suport en aquest camí, ja que **ens alimentem d'un "cos entregat per nosaltres"**.

Mn. Emili Marlés

Activitats i Informació

>> **Avui diumenge, de 10:00 a 14:00, visita la paradeta de Càritas** que hi haurà a la plaça d'octavià, al costat de l'entrada a la llotgeta, en motiu de la Festa de la Tardor. Tindrem materials per explicar l'activitat de Càritas i promoure la campanya del 800 x 10. Ens ajudes, fent-ne difusió? Moltes gràcies!

>> **Dilluns, 30, a les 20:35 h, Adoració jove.**

>> **Dimecres, 1, festivitat de Tots els sants**, les misses seran en el mateix horari dels diumenges. A les 11:00h farem un responsori al cementiri de Sant Cugat en memòria dels nostres germans difunts.

>> **Dijous, 2, a les 20:35 h, Adoració.**

>> **Dissabte, 4, oferirem la missa de 9:00 h per les catequistes difuntes.** Després de missa es farà un esmorzar compartit a la Casa Abacial.

>> Hem obert **dos nous grups Sicòmor** d'adults per descobrir la fe. Són grups oberts, preparats per acollir nous membres quan decideixen fer aquest pas. Si coneixeu persones interessades poseu-les en contacte amb la responsable del programa Sicòmor (Mireia Hernández Mb 686451991)



Matrimonis

3 i 4 de novembre

INÉS HERNÁNDEZ PÉREZ-CALVO i ALEXANDRE OLIVERA MATAMALA

CARLA FERNÁNDEZ AMBROSINI i CARLOS PALAU MARTÍ



Exèquies

PREGUEM PELS NOSTRES GERMANS DIFUNTS:

† José Antonio Román Medrano (85) † Carmen Ramírez Carmona (67)

† Francisco Rodríguez Rodríguez (71)

Dimarts celebrarem la Santa Missa per ells



Intencions de Missa

Dissabte, 28, 9:00* 19:00 Covadonga // José Maria Alonso Foz.

Diumenge, 29, 9:00 Andrés Caldas. **11:00** Elisabeth Sallés (49è aniversari). **12:00**

Albert Garcia Cascón // José Maria Alonso Foz. **13:15* 19:00* 20:30** Família Novelles.

Dilluns, 30, 9:00* 20:00 Joan Vaqué (5è aniversari).

Dimarts, 31, 9:00 Família Serrano-Rodríguez. **20:00** Missa difunts.

Dimecres, 1, Tot SANTS, 9:00 Amadeu Rovira // Delfín Campmany i Felisa Buerba.

11:00 Alfonso Cuervo i Mireia Aguilera (esposos). **12:00** Javier Sánchez Izpizua. **13:15**

Daniela Vélez Cedeño i Ramon Cedeño. **19:00** Rosario Barbero (4t aniversari), Gerardo

Corriols Ginarte i Gerardo Corrios Barberol // Juan Lin Zheng Zhong, Jose Lin Xing Zhong i Anna Lin Mai Seng. **20:30** Família Cleris // Teresa Garriga (Peta).

Dijous, 2, 9:00 Antonia Vilanova. **20:00***

Divendres, 3, 9:00 Jaume Valls // Carles, Trini i Francesc Cabanas. **20:00***