



ANSIEDAD Y FE

Imagínate que estás conduciendo tu coche. En el salpicadero que tienes situado a la altura del volante ves el control de la velocidad, la temperatura del motor, el nivel de carburante, los kilómetros que has recorrido... Pero en este panel también hay otras señales que no ves, ya que están apagadas. Ahora bien, cuando se enciende alguna de ellas es necesario prestar mucha atención **porque nos avisan de que hay algo que no va bien** y que hay que revisar urgentemente un elemento importante del coche. Hoy quiero hablaros de un **indicador rojo de nuestro cuerpo** que se enciende cuando hay algo que no funciona bien. Se trata de la ansiedad.

Según una encuesta realizada en España en 2021, un 19,3% de la población sufre ansiedad severa, mientras que un 31,3% experimenta algún grado de ansiedad (**en total, suman un 50%**). **El consumo de ansiolíticos se ha disparado** en los últimos años. Y todos nosotros podemos sufrir en algún momento de nuestra vida un ataque de ansiedad.

Empezamos a experimentar ansiedad cuando **tememos que no podemos alcanzar un objetivo que es muy importante para nosotros**. La inseguridad comienza a removernos por dentro. Pese a tener el control sobre algunos aspectos, no lo controlamos todo. Esta situación nos genera angustia, puesto que no disponemos de garantías absolutas de poder completar con éxito nuestro objetivo.

Un motivo de ansiedad puede ser la educación de los hijos: los quieres y te ocupas de ellos, los llevas a un buen colegio, procuras que se muevan en ambientes positivos, los animas a realizar actividades extraescolares que les ayuden a crecer... Todos estos elementos encaminan a un hijo hacia una buena educación y son necesarios, pero el resultado final no siempre sale como esperaríamos. Y esa inseguridad nos hace sufrir.

En la vida es bastante común ocuparse de cuestiones sobre las que no tenemos un control absoluto, como la salud, las finanzas de casa, los proyectos laborales y las relaciones familiares. Sin embargo, **existe una diferencia significativa entre ocuparse de estas cuestiones y preocuparse con ansiedad**. Nuestra fe puede ser de gran ayuda para superar esa ansiedad, ya que **Dios sí tiene el control sobre todas las cosas y sus planes siempre se cumplen**. Por eso Jesús vive con confianza y a menudo nos insta a "no tener miedo" y a "no preocuparnos". La imagen de Jesús caminando sobre las aguas me da mucha seguridad, puesto que él hace con facilidad lo que para nosotros es imposible. **Mientras camina sobre las aguas de nuestras dificultades, nos dice: "¡Ánimo, soy yo, no tengáis miedo!"** (Mt 14,27).

Cuando crecemos en el seguimiento de Cristo, **los niveles de ansiedad de nuestra vida comienzan a disminuir hasta llegar prácticamente a desaparecer**. A medida que crecemos en fe ya no pedimos a Dios que cumpla nuestros planes, sino los suyos. Como María, le decimos: "He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra" (Lc 1,38). Y, como Jesús, acabamos **haciendo nuestra su afirmación: "Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y llevar a término su obra"** (Jn 4,34).

La vida cristiana nos lleva progresivamente a **una actitud de entrega cada vez más profunda** a Jesús, poniendo nuestro futuro en sus manos. Aunque es cierto que existen diferentes niveles de abandono, la gran noticia es que podemos desarrollar y reforzar nuestra disposición a entregarnos completamente a Jesús. Cada celebración de la Eucaristía nos proporciona apoyo en este camino, puesto que **nos alimentamos de un "cuerpo entregado por nosotros"**.

Actividades e Información

>> Hoy domingo, de 10:00 a 14:00, visita la parada de Cáritas que habrá en la plaza d'Octavià, junto a la entrada a la *l'lotgeta*, con motivo de la *Festa de la Tardor*. Tendremos materiales para explicar la actividad de Cáritas y promover la campaña del 800 x 10. ¿Nos ayudas haciendo difusión? ¡Muchas gracias!

>> **Lunes, 30, a las 20:35 h, Adoración joven.**

>> **Miércoles, 1, festividad de Todos los santos**, las misas serán en el mismo horario de los domingos. Y a las 11:00h haremos un responsorio en el cementerio de Sant Cugat en memoria de nuestros hermanos difuntos.

>> **Jueves, 2, a las 20:35 h, Adoración.**

>> **Sábado, 4, ofreceremos la misa de 9:00 h por las catequistas difuntas.** Después de misa se realizará un desayuno compartido en la Casa Abacial.

>> Hemos abierto **dos nuevos grupos Sicómoro** de adultos para descubrir la fe. Son grupos abiertos, preparados para acoger a nuevos miembros cuando deciden dar este paso. Si conoces a personas interesadas ponlas en contacto con la responsable del programa Sicómoro (Mireia Hernández Mv 686451991)



Matrimonios

3 y 4 de noviembre

INÉS HERNÁNDEZ PÉREZ-CALVO y ALEXANDRE OLIVERA MATAMALA

CARLA FERNÁNDEZ AMBROSINI y CARLOS PALAU MARTÍ



Exequias

OREMOS POR NUESTROS HERMANOS DIFUNTOS:

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

† Francisco Rodríguez Rodríguez (71)

El martes celebraremos la Santa Misa por ellos



Intenciones de Misa

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

Domingo, 29, 9:00 Andrés Caldas. **11:00** Elisabeth Sallés (49º aniversario). **12:00**

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

Lunes, 30, 9:00* 20:00 Joan Vaqué (5º aniversario).

Martes, 31, 9:00 Familia Serrano-Rodríguez. **20:00** Misa difuntos.

Miércoles, 1, TODOS LOS SANTOS, 9:00 Amadeu Rovira // Delfín Campmany y Felisa

Buerba. **11:00** Alfonso Cuervo y Mireia Aguilera (esposos). **12:00** Javier Sánchez

Izpizua. **13:15** Daniela Vélez Cedeño y Ramon Cedeño. **19:00** Rosario Barbero (4º ani-

versario), Gerardo Corriols Ginarte y Gerardo Corrios Barberol // Juan Lin Zheng

Zhong, Jose Lin Xing Zhong y Anna Lin Mai Seng. **20:30** Familia Cleris // Teresa Garri-

ga (Peta).

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

Viernes, 3, 9:00 Jaume Valls // Carles, Trini y Francesc Cabanas. **20:00***