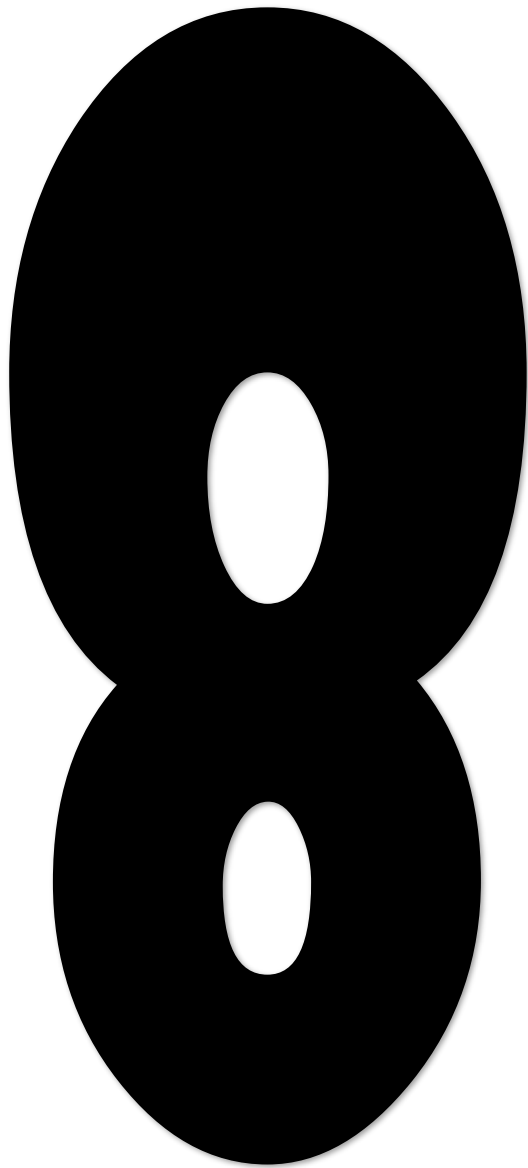


**GENER  
2019**



**HUMILITAT**



**HUMILITAT**

Amb l'arribada del nou any, sempre ens marquem bons propòsits i desitjos. Avui que reprenem les classes després d'aquestes festes nadalenques, no oblidem tot el què hem tingut present al llarg del primer trimestre i comencem **OBRINT ELS ULLS** amb una mirada nova...

Obre els ulls per començar amb il·lusió, alegria i interès per aprofitar aquesta oportunitat que se t'ofereix a la vida per a créixer com a persona.

Obre els ulls per donar una resposta d'agraïment a molta gent que ens acompanyen al llarg del curs.

Obre els ulls en els dies monòtons i foscos; ells són part de la vida de cada dia i també t'ajuden a créixer.

Obre els ulls per descobrir la mirada de Jesús en els altres i que ens faci mirar amb ulls nets als que ens envolten.

Obre els ulls per estar alerta a les necessitats dels altres. La nostra societat necessita homes i dones capaços d'obrir els ulls, que es comprometin en la seva transformació per tal que arribi a ser més justa, solidària i digna per a tothom.

**OBRE ELS ULLS aquest 2019!**

# 9

# HUMILITAT



HUMILITAT... què creus que vol dir?

Ningú és perfecte, oi?

Avui, en silenci i mentre escolteu la música d'aquest enllaç, penseu amb tres qualitats i tres defectes vostres.

[https://www.youtube.com/watch?v=luRkeDCoxZ4&index=8&list=PLuaZRqnBYUg6Ls\\_phXXf9SuAu0ZE3bDzV&spfreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=luRkeDCoxZ4&index=8&list=PLuaZRqnBYUg6Ls_phXXf9SuAu0ZE3bDzV&spfreload=10)

Quan hagin passat cinc minuts podeu parar la música, per compartir un defecte i una qualitat amb els companys.

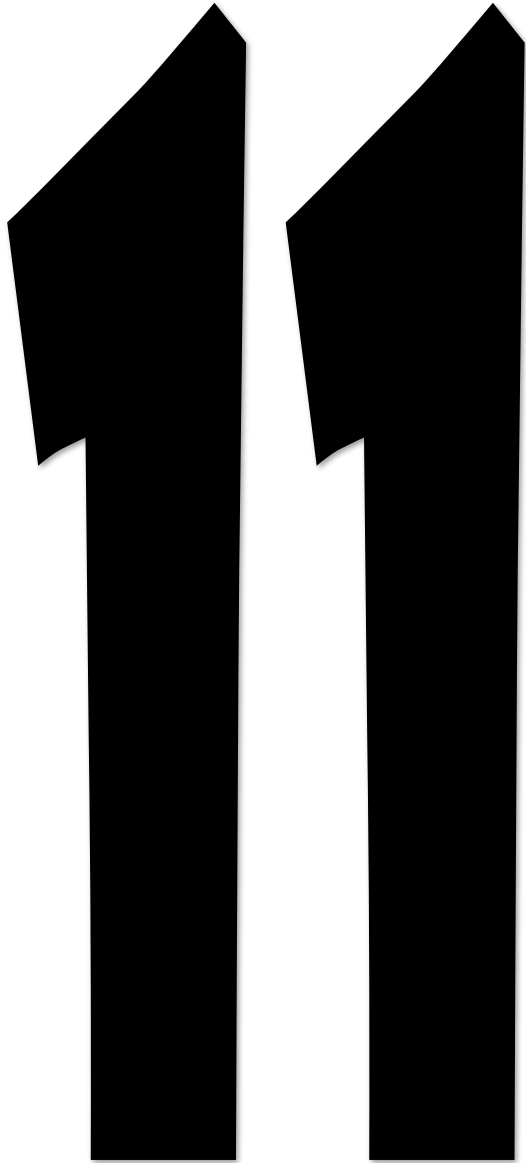
# 10

**HUMILITAT**

Sigues humil per admetre els teus errors,  
intel·ligent per aprendre d'ells  
i madur per corregir.

(Anònim)

# HUMILITAT



## PERDÓ SANJOSEX

<https://www.youtube.com/watch?v=dKNNwmOzEZs>

Vaig demanar perdó per sentir-me millor  
Si existís una manera de poder tornar enrere  
És aquella sensació de que et cau el món a sobre.  
És condició humana equivocar-se cada setmana!

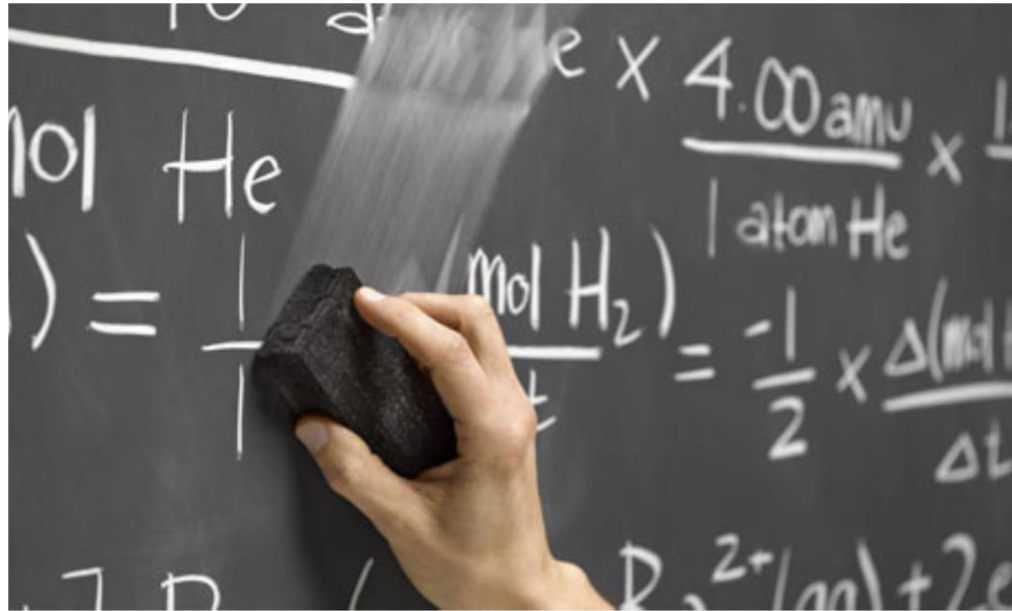
Vaig plorar abraçat a tu, així fugien les penes.  
La necessitat del plor és que et fa la cara neta.  
Si la lluna va de dol i el desconsol t'envolta,  
Plora i queixa't, somriu i canta així la boira s'escampa

Vaig demanar perdó, no ho podia fer pitjor.  
Com que no hi ha cap manera de deixar-ho tot com  
era,

Vaig escriure la cançó per poder recordar el dia.  
Ai que si m'hi trobés ara, dos cops més m'ho pensaria...

# 14

## HUMILITAT



A més de reconèixer els propis errors, molts cops podem  
rectificar.

Ho fas sempre que pots? Et costa reconèixer els propis errors  
davant els altres?

# 15

## HUMILITAT

### Sal de la Terra i llum del món

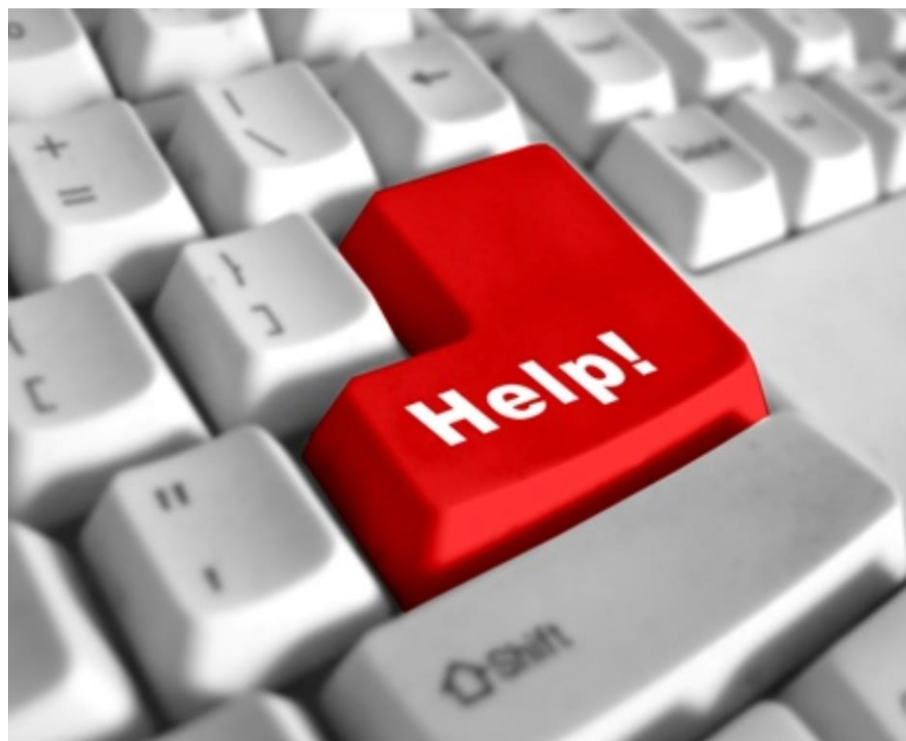
Vosaltres sou la sal de la Terra. Si la sal perd el gust, amb què la tornaran salada? Ja no és bona per a res, sinó per llençar-la fora i que la gent la trepitgi.

Vosaltres sou la llum del món. No es pot amagar un poble posat dalt d'una muntanya, i ningú no encén una llàntia per posar-la sota una mesura, sinó en el portallànties, perquè faci llum als qui són a la casa. Que brilli igualment la vostra llum davant la gent; així veuran les vostres bones obres gloriificaran el vostre Pare del cel.

*Recorda persones i esdeveniments que han estat i són per a tu "sal i llum" al llarg del teu camí. En quines situacions podem ser "sal i llum" per a altres persones?*

# 16

## HUMILITAT



Què entens tu per HUMILITAT?  
Ets capaç de demanar ajuda?



# 17

## HUMILITAT

“A l’humil , se’l veu sempre content i alegre”.

**Sant Francesc Coll**

“La humilitat és el fil amb el que s’encadena la glòria”. **Proverbi àrab**

“Si assumim una actitud d’humilitat, creixeran les nostres qualitats”. **Dalai Lama**

# 10

## HUMILITAT

**PERDÓ** SANJOSEX

<https://www.youtube.com/watch?v=dKNNwmOzEZs>

Vaig demanar perdó per sentir-me millor  
Si existís una manera de poder tornar enrere  
És aquella sensació de que et cau el món a sobre.  
És condició humana equivocar-se cada setmana!

Vaig plorar abraçat a tu, així fugien les penes.  
La necessitat del plor és que et fa la cara neta.  
Si la lluna va de dol i el desconsol t'envolta,  
Plora i queixa't, somriu i canta així la boira s'escampa

Vaig demanar perdó, no ho podia fer pitjor.  
Com que no hi ha cap manera de deixar-ho tot com  
era,

Vaig escriure la cançó per poder recordar el dia.  
Ai que si m'hi trobés ara, dos cops més m'ho pensaria...

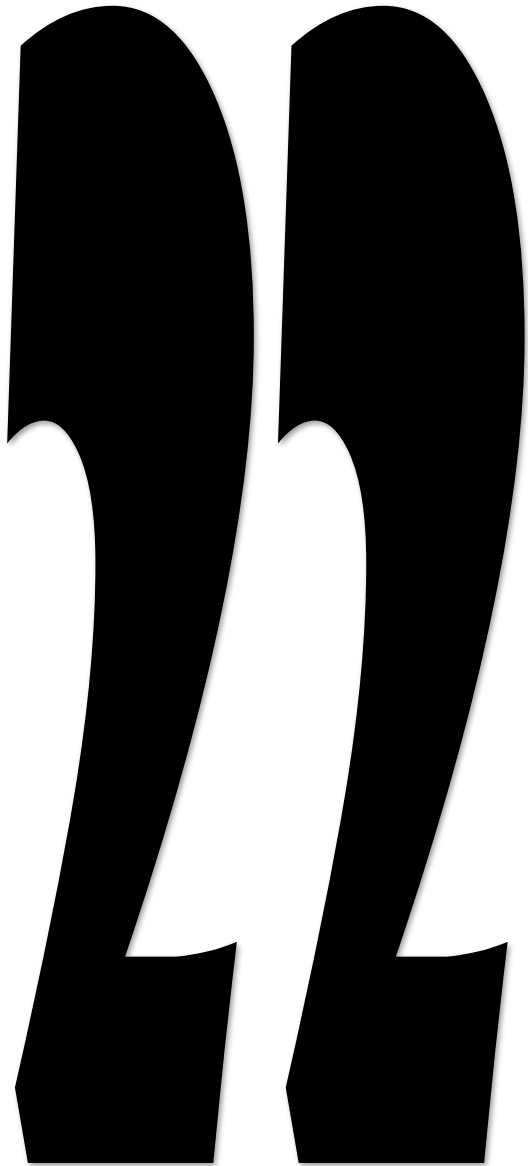
# 21

## HUMILITAT

Saber reconèixer els nostres errors no ha de vist com una debilitat sinó com una força per millorar.

Preguntar als altres quan un no sap, no coneix, no entén o no té tota la informació, és essencial per avançar i créixer.

Què en penses?



**HUMILITAT**

## Paràbola del fariseu i el publicà

A uns que es refiaven de ser justos i menyspreaven els altres, Jesús els proposà aquesta paràbola:

-Dos homes van pujar al temple a pregar: l'un era fariseu i l'altre publicà.

»El fariseu, dret, pregava així en el seu interior: "Déu meu, et dono gràcies perquè no sóc com els altres homes, lladres, injustos, adúlter, ni sóc tampoc com aquest publicà. Dejuno dos dies cada setmana i dono la desena part de tots els béns que adquireixo."

»Però el publicà, de lluny estant, no gosava ni aixecar els ulls al cel, sinó que es donava cops al pit, tot dient: "Déu meu, sigues-me propici, que sóc un pecador."

»Jo us dic que aquest va baixar perdonat a casa seva, i no l'altre; perquè tothom qui s'enalteix serà humiliat, però el qui s'humilia serà enaltit.

# 23

# HUMILITAT



“Un ha de ser tan humil com la pols per poder descobrir la veritat.”

**Mahatma Gandhi** (1869-1948)  
Polític i pensador indi

# 24

## HUMILITAT



Entre tots escrivim en un paper una llista de coses que podem fer per ser humils. De la llista que en surti pensem una o dues que podem complir, de veritat, durant el dia d'avui.

Ben segur que ho podrem aconseguir i al final del dia ens trobarem més bé amb nosaltres mateixos.

La resta de la llista mirarem de posar-la en pràctica mica a mica cada dia i...sense oblidar que allò aconseguit avui s'ha de continuar fent.

Enganxeu la llista a l'espai de Tutopia de la classe.

# 25

## HUMILITAT

**PERDÓ** SANJOSEX

<https://www.youtube.com/watch?v=dKNNwmOzEZs>

Vaig demanar perdó per sentir-me millor  
Si existís una manera de poder tornar enrere  
És aquella sensació de que et cau el món a sobre.  
És condició humana equivocar-se cada setmana!

Vaig plorar abraçat a tu, així fugien les penes.  
La necessitat del plor és que et fa la cara neta.  
Si la lluna va de dol i el desconsol t'envolta,  
Plora i queixa't, somriu i canta així la boira s'escampa

Vaig demanar perdó, no ho podia fer pitjor.  
Com que no hi ha cap manera de deixar-ho tot com  
era,

Vaig escriure la cançó per poder recordar el dia.  
Ai que si m'hi trobés ara, dos cops més m'ho pensaria...

# 28

# HUMILITAT

Senyor ...

... Ajudeu-me a dir la veritat davant dels forts  
i a no dir mentides per guanyar-me l'aplaudiment  
dels febles.

Si em dónes fortuna, no em treguis la raó.  
Si em dónes èxit, no em treguis la humilitat.  
Si em dónes humilitat, no em treguis la dignitat.

Ajudeu-me sempre a veure l'altra cara de la moneda,  
no em deixis inculpar de traïció als altres  
per no pensar igual que jo.

Ensenyeu-me a estimar la gent com a mi mateix  
i a no jutjar com els altres.  
No em deixis caure en l'orgull si triomfo,  
ni en la desesperació si fracasso.

Més aviat recordeu  
que el fracàs és l'experiència  
que precedeix al triomf.

Ensenyeu-me que perdonar  
és un signe de grandesa  
i que la venjança  
és un senyal de baixesa.

Si em treus l'èxit,  
deixa'm forces per aprendre del fracàs.  
Si jo ofengués a la gent,  
dóna'm valor per a disculpar-me  
i si la gent m'ofèn,  
dóna'm valor per a perdonar.

Senyor ... si jo m'oblido de tu,  
mai t'oblidis de mi!

Mahatma Gandhi



# 29

# HUMILITY

LET'S PRAY



What examples of humility can you see in this video? And arrogance, egoism and self-importance?

<https://www.youtube.com/watch?v=E5yFcdPAGv0>

# 30

# HUMILITAT

*Dia Mundial de la No-violència i la Pau*



“Un cor pacífic dona pau a l’èsser humà.  
Un ésser pacífic posa pau en una família.  
Una família pacífica posa pau en una comunitat.  
Una comunitat pacífica posa pau en una nació.  
Una nació pacífica posa pau al món”.



# 31

## HUMILITAT

Els principis per a viure bé,  
inclouen la capacitat  
d'encarar els problemes  
amb coratge, les  
decepcions amb alegria i  
els èxits amb humilitat.

Thomas S. Monson.