



# PORTAVEU

Informació de la Parròquia de la Puríssima de Sabadell

Número 2521

15 de març de 2026

AVUI PARLEM DE...

## ABRAÇAR LA SENZILLESA

Alèxia Vallès

Vivim en un món que ens empeny constantment a córrer, a acumular, a demostrar i a produir. La pressa s'ha convertit en una manera de viure i, sovint, confonem l'èxit amb tenir més i fer més.

Tanmateix, tant la fe cristiana com la saviesa d'altres cultures ens recorden una veritat profunda: la senzillesa no és pobresa d'esperit, sinó riquesa interior. Abraçar la senzillesa és triar allò essencial i deixar anar el que ens distreu del que és realment important.

La filosofia japonesa ha sabut valorar la senzillesa com un camí d'harmonia i de pau. Conceptes com el *wabi-sabi* (bellesa en la simplicitat) ens ensenyen a apreciar allò simple, allò imperfecte i allò natural.

En lloc de cercar la perfecció exterior, aquesta mirada ens convida a trobar bellesa en allò humil i quotidià. De la mateixa manera, el *ma* ens parla del valor de l'espai i del silenci, recordant-nos que no tot ha d'estar ple, que la calma i la pausa també nodreixen l'ànima. I l'estil de vida minimalista, tan present en la cultura japonesa, proposa reduir el que és superflu per deixar espai al que realment importa. Aquesta saviesa troba un ressò profund en la vida i el missatge de Jesús. Ell va néixer en un pessebre, va viure com un home senzill i va triar caminar entre els pobres i els oblidats. No va buscar poder ni riqueses, sinó cors oberts. Tota la seva vida va ser una proclamació de la humilitat com a força transformadora. "Feliços els pobres en l'esperit, perquè d'ells és el Regne del Cel" (Mt 5,3). La senzillesa que Jesús proposa no és resignació, sinó llibertat: llibertat de no dependre de les coses materials per sentir-nos valuoses, llibertat de viure confiats en la providència de Déu.

Jesús ens va mostrar que la veritable grandesa és servir. Va rentar els peus als seus deixebles, es va



apropar als malalts, va escoltar aquells que ningú no volia escoltar. En cada gest senzill va revelar l'amor immens de Déu. La seva humilitat no va ser feblesa, sinó l'expressió més alta de l'amor.

Abraçar la senzillesa, a la llum de l'Evangeli, és imitar aquest estil de vida: viure amb menys orgull, menys soroll, menys necessitat de protagonisme, i amb més amor, més escolta i més gratitud.

La senzillesa també està íntimament lligada a l'anomenada "vida lenta". Viure a poc a poc no vol dir viure sense compromís, sinó viure amb consciència. Vol dir assaborir el present, prestar atenció a les persones, gaudir del que és quotidià: una conversa, un àpat compartit, una pregària en silenci. Quan reduïm la velocitat, recuperem la capacitat de meravellar-nos i la profunditat de la trobada amb Déu i amb els altres. Sovint creiem que la felicitat es troba en assolir metes grans i visibles, però l'experiència ens demostra que l'alegria més autèntica neix de les coses petites: un somriure, un gest de bondat, un moment de pau interior. La senzillesa ens ajuda a reconèixer aquests regals diaris i a viure'ls com a benediccions.

En un món saturat d'estímul, la senzillesa és gairebé un acte de resistència espiritual. És dir "no" a l'angoixa i "sí" a la confiança. És triar una vida menys

(Continua al darrere)

carregada de coses i més plena de sentit. És permetre que Déu tingui espai en el nostre cor, sense que estigui ocupat per preocupacions innecessàries.

Abraçar la senzillesa no vol dir renunciar als somnis, sinó purificar-los. Vol dir preguntar-nos què és allò essencial: què necessito realment per viure en pau?, què ocupa el meu temps i el meu cor?, això

## CULTES

**DIUMENGE IV QUARESMA.** Missa de vigília, dissabte a les 8 del vespre. Diumenge, missa a 2/4 de 10 del matí, 11 en castellà, 12 del migdia i 8 del vespre.

**HORARI DE LA MISSA ELS DIES FEINERS.** Cada dia a les 8 del vespre (excepte dimecres).

**PREGÀRIA AMB CANTS DE TAIZÉ.** Cada dimecres a 2/4 de 9 del vespre.

**PREGÀRIA FAMILIAR AMB ELS MÉS MENUTS (0-7).** Cada tercer dissabte de mes, de setembre a maig, a 2/4 de 6 de la tarda, pregària familiar amb els més petits.

**CELEBRACIÓ DE LA PARAULA.** Cada dimecres, a les 8 del vespre, excepte els festius, hi haurà Celebració de la Paraula.

**ESPAI DE MEDITACIÓ CRISTIANA.** Cada divendres de 7 a 8 del vespre.

## INFORMACIÓ A LA COMUNITAT

**ECONOMIA.** Dilluns 16 de març, a les 6 de la tarda, reunió d'aquesta comissió.

**LA QUOTIDIANITAT DE LA FE.** Xerrada a càrrec de Montserrat Dameson, jurista i politòloga i màster en Comunicació Política; columnista a Núvol i El Nacional i col·laboradora a Catalunya Religió. Serà dimarts (no dijous com és habitual) 17 de març, a les 7 de la tarda, a l'Auditori Mn. Joan Nonell. Ho organitza: la Comissió de Fe i Cultura.

**REFLEXIÓ DE LA PARAULA.** Dimarts 17 de març, a 2/4 de 8 del vespre, reunió del grup Sant Lluc.

**ACOMPANYAR PER VIURE AMB DIGNITAT.** Divendres 20 de març, a 2/4 de 8 del vespre, a l'auditori parroquial, xerrada amb membres de l'associació sabadellenca Colors del món, que ajuda els joves migrants procedents de l'Àfrica en situació d'extrema vulnerabilitat.

m'acosta a Déu i als altres?

Que l'exemple de Jesús i la saviesa que trobem fins i tot en cultures llunyanes, com la japonesa, ens animin a tornar a allò simple, a allò autèntic, a allò humà. Allà, en la senzillesa, descobrim que la felicitat no és un destí llunyà, sinó una manera de caminar lenta, humil i confiada, de la mà de Déu.

En acabat de la xerrada, Sopar de la Fam. Els diners que es recullin es destinaran íntegrament a l'associació Colors del Món. Els sopars de la fam són sopars fraternals on s'ofereix només pa amb oli i aigua en solidaritat amb els més necessitats. La col·laboració econòmica és totalment voluntària, però es recomana que cadascú doni com si hagués anat a sopar a un restaurant. Ho organitza: Justícia i Pau de Sabadell.

**PREGÀRIA 0-7.** Dissabte 21 de març a 2/4 de 6 de la tarda explicarem el conte *En Ramon el rodamon*, que ens ensenya el valor de l'amistat. Us animem a venir-hi amb la vostra mainada.

**VIDA CREIXENT.** Dimarts 24 de març, a les 6 de la tarda, reunió d'aquest grup sota el títol: *La fortalesa: el poder de superar els obstacles*.

**PARADES DE LLIBRES DE SEGONA MÀ DE TEMA RELIGIÓS.** Com cada any durant la Quaresma trobareu a les dues entrades de l'església llibres de temàtica religiosa de segona mà. Tot el que s'obté de la venda és per a Càritas (per pagar feu servir les bústies de Càritas, si us plau). Aprofitem per recordar que si a casa teniu llibres religiosos que ja no llegireu, els podeu donar a la parròquia.

**VIACRUCIS.** Cada divendres de Quaresma, Viacrucis a 2/4 de 8 del vespre.



**Jn 9, 1-41**

**M'ha posat fang sobre els ulls,  
m'he rentat i ara hi veig.**

Parròquia de la Puríssima · Capmany, 36 · 08201 Sabadell · Tel. 93 725 14 41  
secretaria@purissimasabadell.org



Parròquia Puríssima Sabadell



purissimasabadell



www.purissimasabadell.org