

# El Quadern de Vida

## El QdV és...

El QdV és un instrument del qual es val "el deixeble de Jesucrist" per anar anotant el que veu i observa de la vida de cada dia i, alhora, anar fent una primera i senzilla reflexió de com en aquesta vida és present i actuant el misteri de Déu en Jesucrist.

El QdV parteix de la convicció de que Déu treballa en el cor de cada persona. Per tant, no s'ha de ficar Déu en els fets, sinó que cal descobrir-lo present. La pràctica habitual del QdV nodrirà la RdV.

El QdV no és un diari íntim en el qual s'hi posen les vivències personals, les experiències afectives o religioses ... Això ens faria centrar en com la vida "m'afecta a mi". Tampoc no és una simple observació sociològica de fets i persones. Això ens faria interessar per com la vida afecta als altres.

**Actituds que calen per fer QdV** El QdV suposa l'actitud del deixeble. Deixeble de les persones i deixeble de Déu. Una actitud ben diferent que la del mestre: el deixeble està disposat a aprendre.

Jesucrist ens convida a aprendre dels altres, a deixar-nos evangelitzar per la vida de les persones. Tot això demana:

- **Senzillesa:** Anar a la complexitat de la vida amb un cor senzill, per tal de no simplificar-la ni complicar-la.
- **Gratuitat:** Acollir la vida tal com es presenta, com un do de Déu.
- **Confiança, serenitat:** El QdV ens ajuda a humanitzar-nos ja que ens fa més conscients del que passa al nostre entorn, de com són les persones, de quines dificultats viuen...
- **Obertura:** Ens empeny a sortir de nosaltres mateixos, a ser crítics envers la nostra pròpia mentalitat i envers la nostra història personal, a relativitzar-nos a nosaltres mateixos a partir dels gestos, expressions i paraules que anem recollint de la gent.
- **Contemplació:** És essencial al QdV anar recollint tota aquesta vida humil i, sovint, fins i tot vulgar, en un clima d'oració i de referència a la Paraula de Déu: escoltar les crides a la conversió i col·laborar en la seva acció.

# Com fer el QdV

## Passos essencials



**1. Anotar un fet observat o viscut** durant el dia o el darrer període de temps amb la màxima objectivitat i concreció: persones que hi han intervingut, gestos, expressions...



**2. Situar-lo en un context.** Normalment no serà un fet aïllat sinó que formarà part de la història d'una persona, una família, un grup humà, un poble...



**3. Intentar descobrir i escriure l'experiència humana** que apareix en el fons del que hem escrit.



**4. Esbrinar les empremtes de Déu** que presenta el fet. El seu rastre i el seu rostre. Aquest és el moment oportú per agafar l'Evangeli i veure com es fa vida avui, aquí i ara.



**5. Donar lloc a la pregària.** Deixar que el nostre cor es desbordi en una acció de gràcies, lloança, súplica o petició de perdó.



**6. Preguntar-nos de quina manera continuarem col·laborant** amb aquesta acció de Déu que hem descobert.