

Ag taispeáint Buíochais agus Lúcháire

1. In **Amoris Laetitia** cuireann an Pápa Proinsias i gcuimhne dúinn tábhacht trí rud a deirtear i dteaghlaigh, ‘le do thoil’, ‘go raibh maith agat’ agus ‘tá brón orm’. (AL 133, 266). Deir sé linn freisin “gurab é an teaghlach an chéad scoil d’fhiúntaisí daonna, áit a bhfoghlaímí leas críonna a bhaint as saoirse”. Caithfimid bheith cúramach gan neamhshuim a dhéanamh de na rudaí a fhaighimid. Ba chóir dúinn ‘le do thoil’ a rá nuair is ceart é sin a rá. Is comhartha omóis é don deontóir agus don rud atá á thabhairt aige/aici

“Dúirt mé ‘le do thoil’ nuair....”

2. Gabh buíochas as rud éigin a tharla, b’fhéidir rud éigin simplí. Seo é an rud ar a dtugann an Pápa Proinsias, i **Laudato Si**, meon buíochais! (LS 220).

“Dúirt mé ‘go raibh maith agat’ as”

3. Gach uair a itheann tú béile sa bhaile, abair paidir chiúin nó paidir le do theaghlach le buíochas as an bhia a bhfuil sé d’ádh oraibh é bheith agaibh. In **Amoris Laetitia** spreagann an Pápa Proinsias teaghlaigh béilí a roinnt le chéile (AL 56).

“Bhí sé iontach paidir a rá roimh bhéile le chéile mar”

4. In **Amoris Laetitia** deir an Pápa Proinsias linn gur bronntanas ó Dhia gach páiste. (AL 14). Caith am ag caint le do thuismitheoirí/chaomhnoirí, baill den teaghlach agus Urra fá rudaí a bhfuil tú go maith acu. Lig do dhaoine eile thú a mholadh as a bhfuil tú ag tabhairt chucu ina saol! Labhair leo faoi do bhuanna agus labhraigí le chéile fán chaoi a bhfuil Dia ag glaach ort do bhuanna a úsáid ar mhaithe le do shaol agus le saol daoine eile. (AL 95). Guigh faoi seo tú féin freisin.

“B’fhiú mo bhuanna agus mo thalanna a aithint mar”

Ag déanamh athmhuintearais le daoine eile

5. Ar thit tú amach le héinne? An bhfuil seans go dtiocfadh libh síocháin a dhéanamh lena chéile? Smaoinigh air seo agus annsin déan iarracht bealach a aimsiú tríd an easaontas. (LS 213, AL 266).

“Rinne mé síocháin tré”

6. Abair ‘tá brón orm’ nuair nach bhfuil tú chomh cabhrach nó comhoibrítheach sa bhaile is a d’fhéadfá bheith. Agus annsin déan iarracht déanamh níos fearr. (AL 133). Smaoinigh ar conas is féidir leat bheith níos cabhrai nó níos comhoibríthí.

“Dúirt mé ‘tá brón orm’”

CRUINIÚ DOMHANDA NA DTEAGHLACH

Ag cuidiú le daoine eile

7. Glac am le smaoineamh ar na daoine i do rang. An bhfuil éinne sa rang a bhfuil cuma orthu go n-airíonn siad uaigneach nó aonarach ar aon bhealach? Déan iarracht labhairt leo, fiú amháin le tabhairt le fios dóibh nach bhfuil siad ina n-aonar, go bhfuil tú ag smaoineamh orthu. Is comhartha uafásach de shaol an lae inniu an t-uaigneas, mar a thuigimid ó **Amoris Laetitia** (AL 43). An bhfuil rud éigin gur féidir leatsa a dhéanamh, i do shaol, le cabhrú le daoine eile uaigneas a mhothú níos lú?

“Chuidigh mé le duine éigin gan bheith chomh huaigneach tré”

8. Smaoinigh orthu siúd nach bhfuil chomh h-ádhmharach leatsa sa phobal níos leithne agus sa sochaí (AL 183). In ár n-iarrachtaí maireachtaíl de réir an tSoiscéil, ba chóir dúinn cuimhneamh ar fhocail Íosa: “Sa mhéid go ndearna sibh é do dhuine den chuid is lú de na bráithre agus síuracha seo agamsa, is domsa a rinne sibh é” (Matha 25:40). Pléigh é seo le do thuismitheoirí/caomhnóirí agus déan iarracht smaoineamh ar na rudaí praiticiúla gur féidir leat a dhéanamh le cabhrú.

“Thug mé faoi ghníomh carthannachta tré”

9. Deir an Pápa Proinsias linn go gcothaítear grá laethiúil an teaghlaigh leis na mílte comharthaí atá beag ach atá fíor. (AL 315) Bí ag faire go géar i do theaghlach ar na nóiméid bheaga inar féidir leat lámh chúnta a thabhairt do dhuine éigin; ag coinneáil dorais ar oscailt, ag piocadh suas rud éigin a thit síos, ag cabhrú le duine éigin atá ag iompar an iomarca, ag glacadh ama le héisteacht i gceart le daoine.

“B’ é mo chomhartha simplí cineáltais”

10. Deir an Pápa Proinsias linn gur ‘teaghlach de theaghlaigh’ é do pharóiste áitiúil. (AL 201). Cad iad na slite ina bhfuil dúshlán á thabhairt duit féin páirt níos mó a ghlacadh i do pharóiste, le cabhrú leis an ‘teaghlach de theaghlaigh’ seo a thógáil? An bhfuil cinneadh le déanamh agat maidir le dul ar Aifreann níos minicí le do theaghlach? Cad eile i do pharóiste a bhféadfá páirt a ghacadh ann agus tú ag ullmhú do do Chóineartú? Pléigh é seo le do thuismitheoirí/caomhnóirí agus le d’Urraí.

“Ghlac mé páirt níos mó i mo pharóiste tré”

Ag déanamh roghanna maithe

11. Is minic gurab é an Cóineartú an t-am a dtugann iarrthóirí gealltanais faoi conas aire a thabhairt don chorp tré roghanna sláintiúla agus tú ag dul isteach sa chéad chéim eile de do shaol. Caith roinnt ama ag caint go h-an-dairíre faoi do ghealltanais le do thuismitheoirí/caomhnóirí agus le d' Urra.

“Tá gealltanais tugtha agam ...”

12. Smaoinigh ar cé chomh minic a bhaineann tu úsáid as do fón (má tá ceann agat) nó a imríonn tú cluichí ar an idirlíon nó a bhaineann tú úsáid as goireas soghluaiste. Machnaigh an bhfuil sé seo ar do leas agus ar leas na ndaoine atá thart ort. Déan roinnt cinnidh faoi úsáid do fón póca nó goireas soghluaiste eile a laghdú agus inis do dhaoine eile cad tá ar siúl agat le go mbeidh siad ábalta tacú leat. I **Laudato Si**, tugann an Papa Proinsias rábhadh dúinn fá na slite inar féidir leis na rudaí éagsúla a chuireann isteach ar ár n-intinn ár dtuiscint a mhaolú. (LS 56). Molann sé gur gá dúinn teacht níos mó agus níos mó isteach san am i láthair le go mbéimís níos eolaí faoi cé muid féin agus faoi chomh hiontach mar bhronntanas é ár ndomhan.

“Tré níos lú ama a chaitheamh ar an bhfón chabhraigh sé liom ...”

13. I gCaibideal 4 de **Amoris Laetitia**, labhrann an Pápa Proinsias faoi cháilíochtaí éagsúla an ghrá. Deir sé, mar shampla, go bhfuil an Grá Foighneach. (AL 91). Caith roinnt ama ag machnamh ar cé chomh foighneach nó mí-foighneach atá tú i do shaol féin, go háirithe sa bhaile. Má tá deartháireacha nó deirfiúracha níos óige agat, caith roinnt ama breise ag léamh leo nó ag imirt leo. Bí foighneach!

“Thaispeáin mé foighne nuair”

Ag tabhairt aire don domhan, ár mbaile comónta

14. I **Laudato Si**, insíonn an Pápa Proinsias dúinn, má leanaimíd orainn ag maireachtáil mar atáimid anois, “gur dócha go bhfeicfidh an céad seo athrú aeráide neamhghnách le torthaí tromchúiseacha dúinn ar fad”. (LS 24). Mar dhaoine óga is sibhse agus bhur dteaghlaigh na daoine is mo a gcuirfidh athrú aeráide as dóibh. Faigh tuilleadh eolais faoi athrú aeráide ó Thrócaire. Labhair faoi seo le do thuismitheoirí/caomhnóirí, múinteoirí agus leis an sagart. Cad is féidir leatsa a dhéanamh a dhéanfadh difríocht?

“D’aithin mé mo fhreagracht as ár mbaile comónta tré”

15. Tabhair cur amú faoi deara, déan iarracht níos lú agus níos lú bidh a chur amú. Molann an Papa Proinsias i **Laudato Si**, gur ceann de mhór-éagóra ár linne an cineál seo cur amú, go bhfuil ocras ar an oiread sin daoine inár ndomhan, agus an oiread sin á chur amú (LS 50). I bhfocail an-láidre, cuireann sé i gcomparáid é le bia bheith á ghoid ó bhord na mbochtán.

“Bhí mé níos cúramaí gan bia agus uisce a chur amú tré”

16. I **Laudato Si**, innsíonn an Pápa Proinsias dúinn go bhfuil uaisleacht sa dualgas aire a thabhairt don domhan tré ghníomhartha beaga laethiúla. (LS 211). Déan cairt a d’fhéadfá crochadh sa chistin sa bhaile le liosta de na rudaí beaga a d’fhéadfadh sibh a dhéanamh mar theaghlach le haire a thabhairt dár mbaile comónta. Annsin glac am le bheith buíoch as na hiarrachtaí sin le fios gur rud éigin an-tábhachtach é muid ar fad bheith ag déanamh ár ndícheall le chéile.

“Chuidigh mé le mo theaghlach aire a thabhairt dár mbaile comónta tré”