



# **5a NIT DELS ANIMADORS I ANIMADORES DE LA FE**

 Connexió telemàtica

 Divendres 26 de febrer de 2021

 **FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

**MOVIMENT  
DE CENTRES  
D'ESPLAI  
CRISTIANS  
CATALANS**

# ÍNDEX

<b>DADES GENERALS DE L'ACTIVITAT</b>	<b>3</b>
<b>BUSCADOR/A DE LA VERITAT</b>	<b>5</b>
Fitxa d'Activitat: Taller	6
Material d'aprofundiment	9
<b>CREADOR/A DEL CANVI</b>	<b>10</b>
Fitxa d'Activitat: Taller	11
Materials d'aprofundiment	15
<b>ARRELAT/ADA EN L'AMOR</b>	<b>18</b>
Fitxa d'Activitat: Taller	19
Material d'aprofundiment	21
<b>CONSTRUCTOR/A DEL FUTUR</b>	<b>22</b>
Fitxa d'Activitat: Taller	23
Material d'aprofundiment	25
<b>PROTECTOR/A DE L'ESPERANÇA</b>	<b>29</b>
Fitxa d'Activitat: Taller	30
Materials d'aprofundiment	32

# DADES GENERALS DE L'ACTIVITAT

Títol de l'Activitat

**5a Nit dels Animadors i Animadores de la Fe**

Organització de l'activitat

Qui l'Organitza Àmbit d'Animació de la Fe






Realització temporal i espacial

Dia	Divendres 26 de febrer	Moment (matí, tarda...)	Vespre
Hora d'iniciació prevista	19.50 h   20.15 h	Hora de finalització prevista	20.15 h   20.40 h
Espais on està previst realitzar-la	Connexió telemàtica - Zoom		
Necessitats logístiques a l'espai	Dispositiu amb accés a internet		

Motivació de l'activitat – Organització dels participants

L'activitat s'emmarca en la celebració de la 5a Nit dels Animadors i Animadores de la Fe organitzada per l'Àmbit d'Animació de Fe del MCECC. En aquesta edició posem el focus en els monitors i monitores amb l'objectiu d'esbrinar com vivim la nostra fe i com ho expressem per poder potenciar encara més els nostres punts forts i/o poder treballar aquelles habilitats pròpies més desconegudes o menys desenvolupades mentre acompanyem infants, adolescents i joves en el seu camí de vida.

A partir de la pregunta *Hi ha mil maneres de viure la Fe. Quina o Quines t'identifiquen?* proposem cinc tallers per poder-hi donar resposta i treballar-los en profunditat:

-  Buscador/a de la veritat
-  Creador/a del canvi
-  Arrelat/ada en l'amor
-  Constructor/a del futur
-  Protector/a de l'esperança

En el moment de la inscripció els participants hauran triat dos dels cinc tallers proposats. En començar l'espai dedicat als tallers aquests seran dirigits a les diferents sales de Zoom per poder-los realitzar.

A més, amb l'objectiu de continuar aprofundint en la temàtica escollida, proposem unes activitats, recursos i dinàmiques complementàries per poder realitzar de manera individual, amb l'equip de monitors i monitores i/o amb el grup d'infants, adolescents i joves.



# HI HA MIL MANERES DE VIURE LA FE

QUINA O QUINES T'IDENTIFIQUEN ?

## BUSCADOR DE LA VERITAT

Ets sensible a descobrir el camí, la veritat i la vida. Gaudeixes fonamentant les teves creences per compartir-les i involucrar noves generacions.

## CREADOR DEL CANVI

No et conformes, ets solidari i t'impliques per promoure la justícia i la dignitat de tothom. Passes a l'acció per ajuda a les persones més vulnerables.

## ARRELAT EN L'AMOR

T'agrada compartir l'alegria de l'Evangelí participant en el projecte que va iniciar Jesús, plantant llavors allà per on passes per fer créixer la paraula de Déu.

## CONSTRUCTOR DEL FUTUR

Sembres fe, esperança i caritat a través de l'amor i a través de l'educació, dels fills/es, dels infants i joves, trobant la teva vocació en això.

## PROTECTOR DE L'ESPERANÇA

Trobes la font de servei en la pregària, gaudeixes del silenci i de parlar amb Déu com un amic més, intercedint per aquelles persones que ho necessiten.

---

**I TU, COM VIUS  
LA TEVA FE?**

---



SI VOLS DESCOBRIR-HO ET  
PROPOSEM AQUESTA DINÀMICA

# BUSCADOR/A DE LA VERITAT

VIURE LA FE  
A TRAVÉS DEL CONEIXEMENT

HI HA MIL MANERES  
DE VIURE LA FE  
QUINA O QUINES T'IDENTIFIQUEN?



# Fitxa d'Activitat: Taller

## Objectius de l'activitat

- Desenvolupar una reflexió crítica i holística dels coneixements preestablerts.
- Prendre consciència d'altres realitats que envolten la Bíblia.

## Desenvolupament de l'activitat

### Inici de l'activitat (presentació)

Comencem el taller amb una breu introducció recordant el significat del cor groc: buscador/a de la veritat, fent referència a totes aquelles persones que cerquen la veritat, que exploren la tradició per conèixer els seus fonaments per ser capaços de presentar-la creativament a les noves generacions.

### Desenvolupament

Realitzem el taller amb el suport de la **presentació** que hem preparat i que projectarem durant la realització del taller.

#### **Evangeli segons Joan 8, 31-32** (llegit per un dinamitzador/a)

Jesús digué als jueus que havien cregut en ell:

- *Si us manteniu fermes en la meva paraula, realment sou deixebles meus; coneixereu la veritat, i la veritat us farà lliures.*

Pregunta proposada als participants

- *Senyor, estic escoltant altres veus que no siguin la teva?*

Proposem als participants les següents lectures amb l'objectiu de detectar com Déu es comunica amb nosaltres a través de la Bíblia, què ens diu? Què ens ensenya a través de la seva experiència?

#### **Evangeli segons Joan 10, 7-18**

Per això Jesús continuà:

- *En veritat, en veritat us ho dic: jo soc la porta de les ovelles. Tots els qui han vingut abans de mi eren lladres i bandolers, però les ovelles no se'ls escoltaven. Jo soc la porta: els qui entrin per mi se salvaran, podran entrar i sortir lliurement i trobaran pasturatges. El lladre només ve per robar, matar i fer destrossa; jo he vingut perquè les ovelles tinguin vida, i en tinguin a desdir.*

*Jo soc el bon pastor. El bon pastor dona la vida per les ovelles. El mercenari, el qui no és pastor ni amo de les ovelles, quan veu venir el llop les abandona i fuig; llavors el llop se n'apodera i les dispersa. Com que és un mercenari, tant se li'n dona de les ovelles.*

*Jo soc el bon pastor: conec les meves ovelles, i elles em coneixen a mi, tal com el Pare em coneix, i jo conec el Pare. I dono la vida per les ovelles. Encara tinc altres ovelles que no són d'aquest ramat, i també les he de guiar. Elles escoltaran la meua veu, i hi haurà un sol ramat i un sol pastor.*

*El Pare m'estima, perquè dono la vida i després la recobro. Ningú no me la pren, soc jo qui la dono lliurement. Tinc poder de donar-la i tinc poder de recobrar-la; aquest és el manament que he rebut del meu Pare.*

**Preguntes per a la reflexió:**

- Quines són “les veus” que em distreuen i em criden?
- Qui és el meu pastor?
- He escoltat la veu de Déu els últims dies, setmanes, mesos...?

**Gènesi 3, 1-23 El pecat i les seves conseqüències**

*La serp era el més astut de tots els animals que el Senyor-Déu havia fet. Preguntà, doncs, a la dona:*

- Així, Déu us ha dit que no mengueu dels fruits de cap arbre del jardí?

*La dona va respondre a la serp:*

- Podem menjar dels fruits de tots els arbres del jardí, però dels fruits de l'arbre que hi ha al mig del jardí, Déu ha dit que no en mengem ni els toquem, perquè moriríem.

*La serp li va replicar:*

- No, no morireu pas! Déu sap que, si un dia en mengueu, se us obriran els ulls i sereu com déus: coneixereu el bé i el mal.

*Llavors la dona, veient que el fruit de l'arbre era bo per a menjar i feia goig de veure, i que era temptador de tenir aquell coneixement, en va collir i en va menjar; i va donar-ne també al seu home, que en menjà amb ella. Llavors a tots dos se'ls obriren els ulls i es van adonar que anaven nus. Van cosir fulles de figuera i se'n feren faldars.*

*Quan l'home i la dona van sentir els passos del Senyor-Déu, que es passejava pel jardí a l'aire fresc de la tarda, es van amagar entremig dels arbres del jardí, perquè el Senyor-Déu no els veiés.*

*Però el Senyor-Déu cridà l'home i li va dir:*

- On ets?

*Ell li va respondre:*

- He sentit que et passejaves pel jardí i, com que vaig nu, he tingut por i m'he amagat.

*El Senyor-Déu li replicà:*

- Qui t'ha fet saber que anaves nu? És que has menjat del fruit de l'arbre que jo t'havia prohibit?

*L'home va respondre:*

- La dona que has posat al meu costat m'ha ofert el fruit de l'arbre i n'he menjat.

*Llavors el Senyor-Déu va dir a la dona:*

- Per què ho has fet, això?

*Ella va respondre:*

- La serp m'ha enganyat i n'he menjat.

*(...)*

*Després el Senyor-Déu digué:*

- L'home s'ha tornat com un de nosaltres: ja coneix el bé i el mal! I si ara agafa el fruit de l'arbre de la vida, el cull i en menja, viurà per sempre!

*Llavors el Senyor-Déu va expulsar l'home del jardí de l'Edèn, perquè treballés la terra d'on havia estat tret. Un cop l'hagué expulsat, va posar a l'orient de l'Edèn els querubins amb la flama de l'espasa fulgurant per a guardar el camí de l'arbre de la vida.*

### Preguntes per a la reflexió:

- Per què Eva va consentir en escoltar els xiuxiuejos de la serp?
- Per què no va reconèixer que era la veu d'un estrany?
- Com de bé coneixia Eva a Déu?

En acabar fem una posada en comú de la lectura i les respostes que individualment hem donat a les preguntes proposades i introduïm / debatem sobre el concepte de *recerca de la veritat*.

### Preguntes per a la posada en comú:

- Alguna vegada m'he informat en profunditat d'alguna anècdota, vers, o passatge bíblic?
- On busco informació sobre la Bíblia?
- He volgut explicar el meu punt de vista sobre un aspecte mal entès de la Bíblia?
- Alguna vegada he observat alguna contradicció en la teoria bíblica? Quina?

Per acabar compartim aquest **vídeo** i respondrem les següents preguntes amb el suport del **kahoot**.

## Final (Conclusió)

Finalment compartirem les nostres impressions, allò que més ens hagi cridat l'atenció, i també recursos, coneixements...

## Recursos necessaris

Llistat de materials a preparar	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Presentació Power Point</li><li>▪ Enllaços per compartir (Youtube, kahoot)</li></ul>
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dinamitzador/a</li></ul>



## Material d'aprofundiment

Aquest recurs pretén continuar en la recerca i aprofundir una mica més al voltant del coneixement que tenim sobre la fe en la seva vessant més teòrica: sobre què es fonamenta? Quines preguntes ens fem? Com ens informem? Contrastem allò que ens expliquen o que donem per sabut? És tot allò que coneixem veritat?

Us proposem **un joc** per posar a prova els vostres coneixements teòrics interpel·lant-vos a fer-vos les preguntes necessàries, a consultar les fonts, a qüestionar-vos què sabeu...



També us deixem la **versió per imprimir** amb el recull complet de les preguntes.

# CREADOR/A DEL CANVI

VIURE LA FE  
A TRAVÉS DE L'ACCIÓ SOCIAL

HI HA MIL MANERES  
DE VIURE LA FE  
QUINA O QUINES T'IDENTIFIQUEN?



# Fitxa d'Activitat: Taller

## Objectius de l'activitat

- Conèixer l'acció social de l'Església.
- Detectar realitats d'injustícia al nostre entorn proper.

## Desenvolupament de l'activitat

### Inici de l'activitat (presentació)

Comencem el taller amb una breu introducció recordant el significat del cor blau: creador/a del canvi, el que correspon a les persones dinàmiques, solidàries i inconformistes. Les persones que lluiten per la justícia i la dignitat i que actuen per acompanyar als altres quan ho necessiten.

Parlem de Déu com l'amor vertader, ell és bo i just i ens acompanya vetllant perquè nosaltres també ho siguem. Introduïm que un dels marcs en el que podem reconèixer a Déu és la comunitat; on rebem el seu acompanyament, el seguim i obrem amb l'objectiu de transformar la societat.

Citem el **Manament de l'Amor**: *"Tot el que vulgueu que faci la gent amb vosaltres, feu-ho vosaltres amb ells"*.

### Desenvolupament

Amb el suport de la presentació de [genial.ly](#) presentem cinc passatges de la Bíblia que tracten temes d'actualitat i que fàcilment podem relacionar amb notícies publicades als mitjans de comunicació. L'objectiu és posar de manifest que moltes de les situacions que vivim en el nostre dia a dia (tant a nivell mundial com en el nostre entorn més proper) queden recollides a l'Evangelí.

#### **Ensenyar a qui no sap – Jesús i els infants** (Mateu 19, 13-15; Lluc 18, 15-17)

*Alguns presentaven a Jesús uns infants perquè els imposés les mans, però els deixebles els renyaven.*

*En veure-ho, Jesús es va indignar i els digué:*

— *Deixeu que els infants vinguin a mi. No els ho impediui, perquè el Regne de Déu és dels qui són com ells. 15 Us ho asseguro: qui no aculli el Regne de Déu com l'acull un infant, no hi entrarà pas.*

*I els prenia en braços i els beneïa tot imposant-los les mans.*

#### **Notícia mundial | Notícia local**

#### **Vestir al despullat – L'home ric** (Mateu 19, 16-30; Lluc 18, 18-30)

*Quan es posava en camí, un home s'acostà corrent, s'agenollà davant de Jesús i li preguntà:*

— *Mestre bo, què haig de fer per a posseir la vida eterna?*

*Jesús li digué:*

— *Per què em dius bo? De bo, només n'hi ha un, que és Déu. Ja saps els manaments: No matis, no cometis adulteri, no robis, no acuis ningú falsament, no facis cap frau, honra el pare i la mare.*

*Ell li va dir:*

— Mestre, tot això ho he complert des de jove.

Jesús se'l mirà i el va estimar. Li digué:

— Només et falta una cosa: ves, ven tot el que tens i dona-ho als pobres, i tindràs un tresor al cel.  
Després vine i segueix-me.

En sentir aquestes paraules, aquell home va quedar abatut i se n'anà tot trist, perquè tenia molts béns.

Llavors Jesús mirà al seu voltant i digué als seus deixebles:

— Que n'és, de difícil, per als qui tenen riqueses entrar al Regne de Déu!

Els deixebles, en sentir aquestes paraules, quedaren molt sorpresos. Però Jesús els tornà a dir:

— Fills meus, que n'és, de difícil, entrar al Regne de Déu! És més fàcil que un camell passi pel forat d'una agulla que no pas que un ric entri al Regne de Déu.

Els quedaren encara més desconcertats, i es deien els uns als altres:

— Si és així, qui pot salvar-se?

Jesús se'ls mirà i digué:

— Als homes els és impossible, però no a Déu, perquè Déu ho pot tot.

Llavors Pere li va dir:

— Mira, nosaltres ho hem deixat tot i t'hem seguit.

Jesús digué:

— Us ho asseguro: tothom qui per mi i per l'evangeli hagi deixat casa, germans, germanes, mare, pare, fills o camps, rebrà, ja en el temps present, cent vegades més de cases, germans, germanes, mares, fills, camps, i també persecucions, i, en el món futur, la vida eterna. Molts passaran de primers a darrers, i molts, de darrers a primers.

## [Notícia mundial](#) | [Notícia local](#)

### **Tenir cura dels malalts (soledat) – Guarició del cec Bartimeu** (Mateu 20, 29-34; Lluc 18, 35-43)

Arribaren a Jericó. Quan Jesús en sortí amb els deixebles i molta gent, el fill de Timeu, Bartimeu, cec i captaire, s'estava assegut vora el camí. Va sentir dir que passava Jesús de Natzaret i començà a cridar:

— Fill de David, Jesús, tingues pietat de mi!

Tothom el renyava perquè callés, però ell cridava encara més fort:

— Fill de David, tingues pietat de mi!

Jesús s'aturà i digué:

— Crideu-lo.

Els van cridar el cec dient-li:

— Coratge! Aixeca't, que et crida.

Ell llançà el mantell, es posà dret d'una revolada i se'n va anar cap a Jesús. Jesús li preguntà:

— Què vols que faci per tu?

El cec respongué:

— Rabuni, fes que hi vegi.

Jesús li digué:

— Ves, la teva fe t'ha salvat.

A l'instant hi veié i el seguia camí enllà.

## [Notícia mundial](#) | [Notícia local](#)

### **Acollir als peregrins – Jesús perdona una pecadora (Lluc 7, 36-50)**

Un fariseu va invitar Jesús a menjar amb ell. Jesús entrà a casa del fariseu i es posà a taula. Hi havia al poble una dona que era una pecadora. Quan va saber que Jesús era a taula a casa del fariseu, hi anà amb una ampolleta d'alabastre plena de perfum i es quedà plorant als peus de Jesús, darrere d'ell. Li mullava els peus amb les llàgrimes, els hi eixugava amb els cabells, els hi besava i els hi ungia amb perfum. El fariseu que havia convidat Jesús, en veure això, pensà: «Si aquest fos profeta, sabria qui és aquesta dona que el toca i quina mena de vida porta: és una pecadora.» Jesús li digué:

— Simó, t'haig de dir una cosa.

Ell li respongué:

— Dignes, mestre.

— Dos homes devien diners a un prestador: l'un li devia cinc-cents denaris, i l'altre, cinquanta. Com que no tenien res per a pagar, els va perdonar el deute a tots dos. Quin d'ells et sembla que l'estimarà més?

Simó li contestà:

— Suposo que aquell a qui ha perdonat el deute més gran.

Jesús li diu:

— Has respost correctament.

Llavors es girà cap a la dona i digué a Simó:

— Veus aquesta dona? Quan he entrat a casa teva, tu no m'has donat aigua per a rentar-me els peus; ella, en canvi, me'ls ha rentat amb les llàgrimes i me'ls ha eixugat amb els cabells. Tu no m'has rebut amb un bes; ella, en canvi, d'ençà que he entrat, no ha parat de besar-me els peus. Tu no m'has ungit el cap amb oli; ella, en canvi, m'ha ungit els peus amb perfum. Així, doncs, t'asseguro que els seus molts pecats li han estat perdonats: per això ella estima molt. Aquell a qui poc és perdonat, estima poc.

Després digué a la dona:

— Els teus pecats et són perdonats.

Els qui eren a taula amb ell començaren a pensar: «Qui és aquest que fins i tot perdona pecats?»

Jesús digué encara a la dona:

— La teva fe t'ha salvat. Ves-te'n en pau.

### **Notícia mundial | Notícia local**

### **Donar de menjar a qui té fam – Segona multiplicació dels pans (Marc 8, 1-10)**

Aquells dies, hi tornava a haver una gran gentada i no tenien res per a menjar. Jesús va cridar els deixebles i els digué:

— Sento una gran compassió per aquesta gent, perquè ja fa tres dies que no es mouen d'aquí amb mi i no tenen res per a menjar. Si els faig anar dejuns a casa seva, defalliran pel camí; n'hi ha que han vingut de lluny.

Els deixebles li preguntaren:

— D'on es podria treure el pa per a alimentar-los aquí, en un lloc despoblat?

Jesús els preguntà:

— Quants pans teniu?

Ells li respongueren:

**1.** Set.

*Llavors Jesús va manar que la gent s'assegués a terra, prengué els set pans, digué l'acció de gràcies, els partí i en donava als seus deixebles perquè en servissin a la gent; i així ho van fer. Tenien a més uns quants peixets, i Jesús, després de beneir-los, digué que també els servissin. La gent en va menjar i quedaren saciats. Després van recollir set paneres dels bocins que havien sobrat. Eren unes quatre mil persones.*

*Jesús els va acomiadar, va pujar a la barca amb els seus deixebles i se n'anà a la regió de Dalmanuta.*

### [Notícia mundial](#) | [Notícia local](#)

Proposem als participants detectar aquelles situacions al seu entorn per reflexionar, debatre i compartir què podem fer a nivell personal, què podem fer des de l'esplai (com a equip de persones voluntàries) i què podem fer amb els infants i joves del nostre centre.

Per acabar demanem que, si volen, comparteixin aquelles accions que actualment hi ha en marxa per part de les seves parròquies i/o entitats i/o que realitzen o coneixen a nivell personal.

### Final (conclusió)

Per tancar el taller parlem de la Doctrina Social de l'Església. Què és, quins són els seus objectius i com es materialitza.

### Recursos necessaris

Llistat de materials a preparar	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Presentació genial.ly</li></ul>
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dinamitzador/a</li></ul>

## Materials d'aprofundiment

Aquest recurs pretén introduir la Doctrina Social de l'Església responnent algunes preguntes bàsiques (Què és? Quin és el seu origen? Per què?...) a partir d'alguns fragments del DOCAT, una adaptació per a joves del Compendi de la Doctrina Social de l'Església. Es tracta d'una iniciativa del Papa Francesc perquè la joventut conegui i visqui els magisteris socials de l'Església, editada per la YOUCAT Foundation i en la versió catalana per l'Editorial Claret.

A continuació, proposem un seguit de dinàmiques i pregàries, per a realitzar tant de forma individual com en grup, estructurades a través del mètode "Veure-Jutjar-Actuar", iniciat per Joan XXIII, definit durant el Concili Vaticà II, promogut per Pau VI i reprès recentment per Francesc en les seves encíclics i missatges de caràcter social. Es tracta d'examinar les complexes realitats de la societat arreu del món per interpretar-les a la llum de l'Evangeli i orientar els nostres actes per materialitzar els ensenyaments de Jesús. Aquesta part del material s'extreu de manera parcial de la [Campanya Institucional 2017-2018 de Càritas](#).

## Presentació de la Doctrina Social de l'Església

### Què és la Doctrina Social de l'Església?

La Doctrina Social de l'Església és un cos doctrinal desenvolupat per l'Església Catòlica sobre qüestions socials d'actualitat, com la dignitat de la persona humana, la família, el treball, l'economia i les finances, la comunitat política, les relacions globals, l'ecologia i la preservació del medi o la promoció de la pau, entre altres. Si bé es tracta d'un discurs derivat dels preceptes Bíblics, present des de les primeres comunitats cristianes i construït durant gairebé dos mil anys gràcies als pensadors catòlics del llarg de la història, es considera que el cos doctrinal pròpiament dit neix l'any 1891 amb la publicació de l'encíclica Rerum Novarum pel Papa Lleó XIII, que abordava la qüestió de la precarietat obrera. Des d'aleshores aquest discurs social s'ha anat sistematitzant i revisant fins a dia d'avui, adaptant-se al nou context de globalització, desigualtats creixents - entre territoris i dins dels mateixos territoris - i emergència climàtica.

### Per què l'Església té una Doctrina Social?

DOCAT 22: Els humans som éssers profundament socials. Tant en el cel com en la terra depenem de la comunitat. Déu fa lliurament al seu poble, ja en l'Antic Testament, d'un ordre humà i de manaments per una vida bona i justa. La raó humana sap distingir entre les circumstàncies justes i injustes que es necessiten per a construir l'ordre correcte de les coses. En Jesús comprovem com la justícia necessita l'amor per a ser plena. La nostra concepció actual de la solidaritat és inspirada per l'amor cristià al proïsme.

## Quines són les tasques de la Doctrina Social?

DOCAT 23: La doctrina social té dues tasques:

1. El compromís de garantir una actuació social justa, tal com apareix a l'Evangelí.
2. La denúncia en nom de la justícia d'aquelles estructures socials, econòmiques o polítiques que contradiguin el missatge de l'Evangelí.

La fe cristiana té un concepte clar de la dignitat de la persona humana del qual extreu certs principis, normes i un patrimoni de valors per un ordre social just i lliure. Però, si bé són clars els principis de la doctrina social, aquests han d'adaptar-se contínuament a les preguntes socials més actuals. Amb la seva doctrina social, l'Església es converteix en advocada de totes aquelles persones que pels motius que siguin no poden alçar la veu i dels qui es veuen més afectats per estructures injustes.

## Qui determina què és la Doctrina Social de l'Església?

DOCAT 24: Tots els membres de l'Església, en consonància amb les seves tasques i carisma, participen en la creació d'una doctrina social. Els principis de la doctrina social es troben formulats en els documents més importants de l'Església. La doctrina social és la "doctrina" oficial de l'Església. El Magisteri de l'Església, és a dir el papa i els bisbes en comunió amb ell, inculca a l'Església i a la humanitat com han de configurar-se societats amb un sentit social, justes i pacífiques.

## Com va sorgir la Doctrina Social de l'Església?

DOCAT 25: No es pot escoltar l'Evangelí sense sentir-se apel·lat socialment. Les paraules "doctrina social", tanmateix, es refereixen en concret a aquelles manifestacions d'indole social sobre les quals el Magisteri de l'Església s'ha anat pronunciant des de l'encíclica Rerum novarum del papa Lleó XIII. La industrialització del segle XIX va comportar una "qüestió social". La majoria de la gent deixà de treballar en el camp per dedicar-se a la indústria. Es desenvolupa llavors un entorn sense protecció laboral, sense assegurances mèdiques, sense drets de descans vocacional, en què va florir també el treball infantil. Per lluitar pels interessos dels treballadors van nàixer els sindicats. El papa Lleó XIII va ser conscient que havia de reaccionar d'alguna forma extraordinària, de manera que en la seva encíclica Rerum novarum recull les línies mestres d'un ordre social just. Des d'aleshores, els papes han anat reaccionant als "signes dels temps" i han anat revisant les qüestions socials més urgents en la tradició de la Rerum novarum. En aquest sentit, totes les manifestacions recopilades al llarg de la història es coneixen com a doctrina social. Als posicionaments universals de l'Església, és a dir, als textos doctrinals dels papes, dels concilis i de la Cúria Romana, s'hi sumen molts altres posicionaments regionals, com poden ser, per exemple, els pronunciaments per una Conferència Episcopal concreta sobre afers de la doctrina social de l'Església sobre temes socials puntuals.



## Proposta de dinàmica: Veure – Jutjar – Actuar

**VEURE** Visualitza el **vídeo** de dos minuts de la campanya de Càritas: El teu compromís millora el món.

---

Llegeix el **text** que es troba a continuació, corresponent a l'Audiència Jubilar del Papa Francesc, 20 febrer 2016: "Misericòrdia i compromís de vida són testimoni de la nostra fe en Crist".

**JUTJAR** Després de la lectura d'aquest text, reflexiona i comparteix al voltant de les següents preguntes:

- Com em sento convidat avui a viure la meua forma de comprometre'm amb el món i amb els qui més pateixen?
  - Quins gestos concrets i propòsits reals puc fer per a que el meu estil de vida transparenti l'amor i la misericòrdia de Déu?
- 

**ACTUAR** Per acabar aquest punt, us proposem un **joc de memòria (imprimible)** per conèixer les catorze obres de misericòrdia que existeixen: set corporals i set espirituals.

Les obres de misericòrdia són accions caritatives mitjançant les quals ajudem al nostre pròxim en les seves necessitats corporals i espirituals.

### Pregària final

Quan passi el missatger  
que no em trobi adormit,  
enfeinat en altres fites,  
indiferent a la seva veu.

Que els seu relat no sigui  
llavor que el vent escombra  
o llum que a ningú no il·lumina.

Quan passi el missatger  
que no li giri la cara  
per esquivar la seva proposta.

Es presentarà en un text,  
o m'investirà en un vers,  
serà l'estrofa d'un cant  
que m'emboliqui amb el so.

Potser vindrà com a amic  
en un home rendit  
o en el pa llescat.

Li obriré la casa  
posaré en joc el cor  
i escoltaré, àvidament, les seves paraules.

I llavors em canviarà la vida.

José M<sup>a</sup> Rodríguez Olaizola, sj

# ARRELAT/ADA EN L'AMOR

VIURE LA FE  
A TRAVÉS DE L'ESTIMA

HI HA MIL MANERES  
DE VIURE LA FE  
QUINA O QUINES T'IDENTIFIQUEN?



# Fitxa d'Activitat: Taller

## Objectius de l'activitat

- Treballar la Fe i transformar-la.
- Fomentar hàbits de reflexió a partir dels recursos proposats.

## Desenvolupament de l'activitat

### Inici de l'activitat (presentació)

Comencem el taller amb una breu introducció recordant el significat del cor vermell: arrelat/ada en l'amor, fent referència a totes aquelles persones que cerquen constantment a Déu per entendre la Bona Nova, celebrant amb goig el missatge del seu propòsit i compartint l'alegria de l'Evangeli participant en el projecte va iniciar Jesús plantant llavors per allà per on passa.

### Desenvolupament

Per iniciar-nos en la reflexió, proposem als participants la següent pregunta: **Què li preguntaries a la Bíblia?** Per respondre de forma individual i anònima fem ús del **Padlet** que compartirem.

A continuació llegim la carta dels Hebreus en la que Déu parla al poble:

#### **Hebreus 1, 1-3**

*En moltes ocasions i de moltes maneres, Déu antigament havia parlat als pares per boca dels profetes; però ara, en aquests dies, que són els definitius, ens ha parlat a nosaltres en la persona del Fill, per mitjà del qual ja havia creat el món i a qui ha constituït hereu de tot. Ell és esplendor de la glòria de Déu i empremta del seu mateix ésser, ell sosté l'univers amb el poder de la seva paraula i ara, acabada l'obra de purificació dels pecats, s'ha assegut a les altures, a la dreta de la majestat divina.*

En acabar la lectura proposem posar en comú el que ens ha semblat. Per fomentar la participació podem començar parlant sobre els següents punts destacats:

2. Déu es presenta a si mateix com algú que parla, algú que vol comunicar un missatge.
3. Al llarg de la història d'Israel (Antic Testament) ho va fer moltes vegades (continuitat, perseverança...) i de moltes maneres (creativitat, llenguatges...) a través dels "missatgers" (profetes, àngels...).
4. Avui (fa 2000 anys) va parlar als contemporanis a través "del Fill", un missatge de: creació, creativitat i propietat, d'herència i pertinença, glòria, impacte, llum, imatge, reflex, essència, sustentacle, estabilitat, esperança, purificació, reconciliació, perdó, victòria, vida i més esperança.

Arribats a aquest punt proposem als participants que comparteixin amb la resta alguna lectura, text, oració, anècdota... amb la que hagin sentit que Déu els parlava.

Per acabar recuperem la pregunta inicial amb una nova pregunta: La Bíblia ha respost la teva pregunta? Donant peu als participants perquè puguin compartir, si ho desitgen, les seves reflexions i pensaments.

## Final (conclusió)

Per concloure el taller proposem la lectura de **la Carta de Jaume (Jaume 1, 23-25)**:

*Perquè el qui escolta la Paraula i no la posa en pràctica s'assembla a un home que contempla la seva pròpia cara en un mirall: es mira, se'n va i a l'instant s'oblida de la cara que feia. En canvi, el qui s'emmiralla en la llei perfecta, la llei de la llibertat, i hi persevera —no pas escoltant-la i després oblidant-la, sinó posant-la en pràctica—, aquest serà feliç de practicar-la.*

Per acabar, amb l'objectiu de compartir recursos, parlarem de l'aplicació YouVersion on hi ha disponibles versions bíbliques en tots els idiomes, recursos i ajudes per la lectura. Expliquem que disposa de la possibilitat de triar plans i/o temes i de compartir l'experiència de manera comunitària i els animem a descarregar-la i fer-la servir.

## Recursos necessaris

Llistat de materials a preparar

- Padlet
- Enllaços d'interès

Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols

- Dinamitzador/a

# Material d'aprofundiment

Aquest recurs pretén proposar-vos una nova manera d'apropar-vos a la Bíblia a través de l'**App You Version**. Es tracta d'una aplicació per dispositius mòbils (telèfons i tauletes) molt senzilla i que també disposa de versió web.

A continuació et donem algunes indicacions per accedir-hi:

## Accedeix a l'App You Version

- Busca l'aplicació App You Version (Santa Biblia Life Church) a la plataforma habitual (disponible per a Android i Apple)
- O bé inicia sessió a través de la **web**.

## Personalitza la sessió i inicia l'experiència

- Selecciona l'idioma (hi ha l'opció CATALÀ)
- Escull la versió bíblica de referència que vols llegir (et recomanem la BCI Catalana).

*Totes les opcions poden ser modificades en qualsevol moment.*

Al menú de la part inferior trobaràs les diferents opcions:

- Llegir un text bíblic
- Triar un Pla de Lectura (hi ha una gran oferta)
- Cercar un text per paraula o tema

## Tria un pla

Des de l'Àmbit d'Animació et proposem començar el pla "**Escoltant a Déu**" el proper dilluns 1 de març de 2021. Es tracta d'un pla de set dies de durada per fer-lo conjuntament amb l'objectiu de viure l'experiència senzilla, amistosa i comunitària de compartir lectures i reflexions. No cerquem que sigui una obligació o compromís afegit al nostre dia a dia sinó gaudir del simple plaer de fer-ho i tenir l'oportunitat d'enriquir-nos amb aquesta experiència espiritual (també disposes de l'opció de fer-ho de manera individual o bé de buscar un altre pla que s'ajusti més a les teves necessitats).

Una vegada escollit el pla l'aplicació t'oferirà diverses opcions:

- Fer-ho de forma individual: només hauràs de triar la data d'inici. L'aplicació t'anirà guiant i recordant-ho
- Fer-ho *amb amics*: selecciona les persones amb qui vols compartir l'experiència (abans de començar hauràs de triar les persones buscant-les entre aquelles que s'han donat d'alta a l'app per afegir-les al teu llistat d'amics).

[Pots buscar en Christiano i en Javier, dos membres de l'Àmbit que ja estan registrats]

Si tens algun dubte, pregunta o proposta contacte amb nosaltres a [ambits@peretarres.org](mailto:ambits@peretarres.org).

# CONSTRUCTOR/A DEL FUTUR

VIURE LA FE  
A TRAVÉS DEL QUOTIDIÀ

HI HA MIL MANERES  
DE VIURE LA FE  
QUINA O QUINES T'IDENTIFIQUEN?



# Fitxa d'Activitat: Taller

## Objectius de l'activitat

- Reflexionar sobre el sentit de les coses
- Presentar un treball de la Fe en el quotidià directament aplicable a la tasca amb infants i joves
- Ser honest amb un mateix
- Conèixer els deus manaments

## Desenvolupament de l'activitat

### Inici de l'activitat (presentació)

Es convida als participants a reflexionar sobre quines són les normes de conducta i les normes socials que cadascú de nosaltres s'assigna / s'imposa en el quotidià.

### Desenvolupament

Expliquem que existeixen nombroses i diverses normes socials i de conducta i, entre totes elles, la Fe cristiana ens n'ofereix una desena coneguda com els *deu manaments* (les regles del joc de Déu). Aquestes tenen un paper determinant en totes les nostres accions, també en les més quotidianes.

Amb l'objectiu de reflexionar sobre la seva incidència en la nostra vida presentem sis situacions que promouen el debat i la reflexió dels participants. Oferim la possibilitat d'imaginar que estem traçant un camí en funció de les respostes escollides a les situacions plantejades:

#### **No mataràs**

— A l'esplai s'organitza una donació de sang, no tens cap impediment mèdic, en dones?

#### **No robaràs**

— A una botiga de roba, vas a l'emprovador, et proves una camisa i veus que no té l'etiqueta / codi; te l'endús posada?

#### **No desitjaràs els béns del teu proïmes / No consentiràs pensaments ni desitjos impurs**

— Desitjaries ser la persona més rica del món, tot i no viure amb les persones del teu entorn?

#### **No diràs falsos testimonis ni mentides / No diràs el nom de Déu en va**

— Et citen com a testimoni en un judici; promets o jures dir la veritat?

#### **Santificaràs les festes**

— És la nit de Nadal, participes de la missa del gall amb la família; seguit participes del pisolabis amb tota la comunitat o marxes de festa amb els amics?

#### **Estimaràs a Déu sobre totes les coses**

— A qui estimes més, a Déu o a la teva família?

#### **Calaix de sastre**

Si en acabar la primera part si hi ha prou temps proposem obrir un nou espai de debat i reflexió al voltant de la següent pregunta: Tot allò que faig té un component de fe o bé visc la fe i és per això que actuo de la manera en la que ho faig?

## Final (conclusió)

Per finalitzar proposem que els participants analitzin quines han estat les seves respostes a les situacions proposades, analitzant el camí que han traçat (compartint si volen el punt al que han arribat), i valorin si segueixen o no aquestes “normes” amb l’objectiu de conèixer-nos i prendre consciència sobre quina és la nostra vivència de la Fe en aquelles accions quotidianes.

## Recursos necessaris

Llistat de materials a preparar

- Llistat de situacions i opcions
- Imatge de camí amb bifurcacions per evocar la idea de *fer camí amb les decisions que prenem*

Persones necessàries per realitzar l’activitat i rols

- Dinamitzador/a



## Material d'aprofundiment

Aquest recurs pretén donar recursos per fer present la nostra fe en les nostres accions quotidianes amb l'objectiu de viure-la de manera conscient en tot allò que fem. A continuació us proposem alguns moments quotidians en els que incorporar la dimensió transcendent i de fe d'una manera senzilla:

### Llevar-se i pregar per la jornada que comença

Comencem el dia amb una pregària curta. Avui te'n proposem aquesta:

*Hi ha una ermitana que viu enmig del bosc i sempre comença la jornada d'aquesta manera:*

*Quan comença a clarejar surt de l'ermita, s'agenolla i besa una roca situada al terra. Per a ella, aquest bes vol ser un símbol afectiu en vers el nostre estimat, i en vies de destrucció, planeta. Ella estima la terra.*

*Estima aquest racó de món on viu, el prega, treballa i l'estima silenciosament.*

*Després s'alça i es posa dreta en direcció a l'orient. La llum es va colant entre el brancam dels arbres. A l'altura del pit obre les mans, cap a dalt, i s'hi està una bona estona. Ofereix a Déu el dia, tot, matí, tarda i capvespre.*

*Lluny, les autopistes ja van plenes, sembla que un brogit immens commou ciutats i viles. Molt poca gent recorda a Déu, i ella, l'ermitana, ho fa per tots.*

*Al cap d'una estona estén el braços en creu, com si volgués abraçar-ho tot. No importa el lloc, ni el continent, ni les races... Diuen que s'hi està una bona estona, perquè té molt presents a tots els que avui són a la creu del dolor, de la separació, de la buidor, de la mort, del fracàs, de la depressió...*

*Després aixeca els braços cap al cel. Ja la llum del dia ho ha enviat tot. Dona gràcies per l'univers, pel cosmos, pels infinits mons desconeguts. I ho lloa, dona gràcies, gaudeix de la fe en Déu.*

*Finalment baixa els braços fins a tocar a terra amb la punta dels dits mentre va dibuixant el nom de Jesús. Ell és l'Amor de la seva vida. L'ha enamorat el cor. Sap que és Vivent, que habita en ella, que serà la referència i la relació essencial durant el dia.*

*Entra a la petita ermita i comença a la jornada.*

Pots trobar altres pregàries, escrits i recursos espirituals [aquí](#).

## Dir Bon dia a la família, als companys/es de pis, d'escala, de barri...

"Soc una persona alegre que sap transmetre l'alegria de ser cristià, o soc sempre una d'aquelles persones tristes que (...) sembla estar en un funeral? Si jo no tinc l'alegria de la meva fe, no podré donar testimoni i els altres diran: "Si la fe és així de trista, millor no tenir-la." **Papa Francesc.**

## L'hàbit de l'exercici físic

Busquem un moment del dia per moure's, per fer exercici físic, i aprofitem-lo per anar més enllà. Podem aprofitat aquest moment d'activitat per tenir un espai de reflexió interna, de superar reptes personals i, fins i tot, **treballar la pròpia espiritualitat.**

## Estudiar i/o treballar coherentment a la nostra fe

"Qualsevol cosa que feu, acompliu-la de tot cor, com pel Senyor i no pels homes, sabent que del Senyor rebreu la recompensa de l'herència" (Col 3, 23-24)

Descobriu la importància de santificar el treball amb aquest **recurs de l'Arquebisbat de Tarragona.**

## Temps d'esbarjo amb amics/gues realitzant activitats

El nostre temps d'esbarjo també el podem omplir tot vivint i compartint la fe amb amistats, família, o en un grup de treball. Un d'aquests espais és el **Punt de Connexió**; una proposta mensual per trobar-se amb altres monitors i monitores del Moviment, per conèixer-se i reflexionar sobre nosaltres a partir de l'experiència i la vivència personal i comunitària.

## Reposar un moment del dia per contemplar

Podem trobar moments per observar la natura (o el paisatge que veiem a través de la finestra) en silenci i badar o, fins i tot, seguir les pautes i els camins de contemplació com els que ens proposa el Jesuïta Franz Jalics a Ejercicios de Contemplación (Ed. Sígueme).

## Cuinar per servir un bon menjar a casa

Cuinar és un acte d'amor, dirigit a tothom qui compartirà l'àpat amb nosaltres. Estimar, servir i compartir, així es pot resumir un vespre de cuina i taula tot seguint un llibre de receptes amb aquesta essència: "**Si quieres que te quieran**".

## Compartir l'últim àpat del dia amb qui més estimem

Al Moviment disposem d'un ampli i complert **cançoner amb benediccions de taula**, per cantar-les durant els àpats amb l'esplai, grup o fins i tot a casa.

## La lectura ens permet orientar l'aprenentatge

La Llibreria Claret ens ofereix un gran ventall de propostes per cultivar al nostra espiritualitat. Et convidem a **apropar-t'hi** i descobrir-los.

## Anar a dormir i donar gràcies per la jornada viscuda

Anem a dormir i preguem amb una pregària popular:

*Visiteu, Senyor, aquesta casa  
i allunyeu-ne tots els enganys de l'enemic,  
que els vostres àngels hi facin estada  
i ens hi guardin en la pau,  
i que tinguem sempre damunt nostre  
la vostra benedicció.  
Per Crist, Senyor nostre.  
Amén.*

# AGENDA DEL DIA

DIVENDRES 26 DE FEBRER 2021



## TASQUES

- Dir *Bon dia* a la família i als companys/es de pis
- Esport
- Punt de Connexió
- Llegir article
- Anar a la compra per fer un bon sopar
- Donar gràcies pel dia viscut
- Triar propera lectura
- \_\_\_\_\_

## HORARI

- 7.30 h Llevar-se i pregar pel dia que comença
- 9.00 h Feina / Estudi \*
- 14.00 h Migdia. Temps per mi
- 15.30 h Feina / Estudi \*
- 18.00 h Esport
- 20.00 h Punt de Connexió
- 21.30 h Sopar amb la família

## RECURSOS

### **\*Estudiar i treballar coherentment a la nostra fe.**

*"Qualsevol cosa que feu, acompliu-la de tot cor, com pel Senyor i no pels homes, sabent que del Senyor rebreu la recompensa de l'herència"*  
(Col 3, 23-24)

### **Esport com espai d'activitat física i de reflexió interna.**

# PROTECTOR/A DE L'ESPERANÇA

VIURE LA FE  
A TRAVÉS DE L'ORACIÓ

HI HA MIL MANERES  
DE VIURE LA FE  
QUINA O QUINES T'IDENTIFIQUEN?



# Fitxa d'Activitat: Taller

## Objectius de l'activitat

- Compartir experiències i dubtes sobre el moment de l'oració.
- Analitzar el Parenostre com a referència per crear una nova pregària

## Desenvolupament de l'activitat

### Inici de l'activitat (presentació)

Comencem el taller amb un breu recordatori del significat del cor blanc: protector/a de l'esperança posant de manifest la importància de la comunicació amb Déu a través de l'oració. Presentem la conversa amb Déu com aquella que podem tenir amb qualsevol amic/ga posant de manifest la importància de trobar la manera de sentir-nos còmodes, lliures i confiats/ades al comunicar-nos.

Expliquem que hem triat el Parenostre com a oració per poder reflexionar sobre com parlem amb Déu; amb l'objectiu de deixar de repetir un seguit de paraules que vam aprendre a recitar de memòria per dotar-les de sentit i comprendre què diem i perquè.

### Desenvolupament

Comencem el taller analitzant els punts principals de la pregària a través de l'oració del Pare Nostre; l'oració transmesa per Jesús als seus deixebles quan aquests li van demanar que els ensenyés a pregar.

#### **Anàlisi del Pare Nostre**

El Pare Nostre comença amb una salutació; comencem parlant amb ell. Diem el seu nom sentint-nos còmodes, per parlar-li directament, sense por. Anunciem que està al cel perquè el seu amor per nosaltres és tan immens que mai ningú no està sol. (*Pare nostre, que esteu en el cel*).

Tot seguit comencen les set invocacions proposades per Jesús, dividides en dos grups: les tres primeres centrades en el "Tu" de Déu i les altres quatre posant al centre el "nosaltres".

En la primera part Jesús ens fa entrar en els seus desitjos adreçats al Pare. A la primera invocació, Jesús admira la bellesa i grandesa del pare, parlant de com la seva santedat s'ha de flectir en les nostres accions quotidianes (*sigui santificat el vostre nom*); en la segona reconeix la necessitat de la presència de Déu per anar estenent el bé al món i ens anuncia amb alegria el missatge de la seva vinguda (*vingui a nosaltres el vostre Regne*); i en la tercera, s'anuncia la necessitat de confiança en Déu sabent que ell ens desitja la salvació a través del seu amor. Per això sentim que el seu amor ens allibera (*faci's la vostra voluntat, així a la terra com es fa en el cel*).

A la segona part és Ell qui entra en nosaltres, fent-se intèrpret de les nostres necessitats. Parlem de quelcom quotidià a la vida, el pa, que el necessitem per alimentar-nos dia a dia. Per Jesús cap petició és més important que una altra, per això demanem el pa, unint-nos en pregària amb totes les persones que no tenen un plat a taula, una casa, una feina... alhora que ens fa reflexionar sobre compartir amb qui ens és proper, canviant l'egoisme per una actitud de solidaritat (*el*

*nostre pa de cada dia, doneu-nos, senyor, el dia d'avui*). Seguit, demanem perdó per totes aquelles coses dolentes que fem, reconeixent els nostres límits i pecats que ens separen dels altres i també fem una acció de gràcies perquè som deutors de tot el que hem rebut en aquesta vida i amb aquells que ens acompanyen; ningú brilla només amb la pròpia llum (*i perdoneu les nostres culpes*). A continuació, Jesús ens diu que només si perdonem als altres Déu perdonarà les nostres faltes, hem d'aconseguir construir el vincle d'amor amb Déu i treballar l'amor al proïsme (*així com nosaltres perdonem als nostres deutors*). A continuació descobrim que Déu estarà amb nosaltres fins les últimes conseqüències, per això davant la prova i la temptació sempre estem acompanyats (*i no permeteu que nosaltres caiguem a la temptació*). Per acabar, Jesús demana a Déu especialment en els moments que ens sentim amenaçats, ningú està exempt del mal o de la temptació, el Senyor ens dona la pau, el perdó i nosaltres hem de demanar que ens deslliuri del mal per no caure-hi (*ans deslliureu-nos de qualsevol mal*).

L'objectiu de l'oració és comunicar-nos amb Déu i hem de trobar manera de fer-la nostra, cadascú a partir de la seva experiència. Després de l'anàlisi proposem als participants compartir l'experiència en l'oració però també per exposar els dubtes amb l'objectiu de donar-hi resposta i incloure'ls als materials posteriors de la jornada.

## Final (conclusió)

Per acabar compartim un document amb una **oració del Pare Nostre** amb buits perquè cadascú pugui fer-se-la seva. Proposarem que ens ho facin arribar emplenat per compartir la diversitat d'opcions.

## Recursos necessaris

Llistat de materials a preparar

- Pare Nostre (amb buits)
- Document amb experiències i dubtes

Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols

- Dinamitzador/a

## Materials d'aprofundiment

Aquest recurs pretén continuar i aprofundir una mica més en aquest demanar a Déu. En ell hi trobareu un llistat de 10 tips sobre els que reflexionar per veure com millorar la nostra oració o moment de pregària, un seguit de preguntes genèriques per a fer-nos quan preguem amb l'ajuda de la Bíblia i per acabar un seguit de propostes i recursos per acompanyar els moments de pregària del nostre dia a dia.

### Deu tips per a l'oració

Sovint el moment de l'oració es transforma en un acte repetitiu i sobre el que no reflexionem com millorar aquesta comunicació amb Déu. El temps que li dediquem, l'espai, el nostre cos... són una sèrie de factors a tenir molt en compte. A continuació us deixem 10 tips per reflexionar i fer, del nostre moment d'oració, un espai més conscient i amb sentit.

1. Orar és una decisió constant.
2. Començar per petits passos o metes.
3. Decidir quant temps orarem.
4. Triar el millor lloc per orar.
5. Convertir l'oració en un ritus, organitzar-la.
6. Involucrar el cos, no només utilitzar paraules (evitem interferències).
7. Trobar quina és la millor forma d'orar per cadascú.
8. Aprofitar les ocasions quotidianes com invitacions a orar.
9. Fer silenci per escoltar i identificar a Déu i la seva voluntat.
10. Orar en comunitat.

Si voleu ampliar la informació relativa a aquests 10 tips que us proposem us convidem a consular el llibre: *YOUCAT. Tu libro de oración.*

### Pregar amb la Bíblia

Una altra manera de pregar és fer-ho a través de la Bíblia, concretament llegint alguna de les lectures que aquesta ens ofereix. Us proposem que busqueu un text de la Bíblia, triat a l'atzar o conscientment; en feu una lectura profunda i responeu les preguntes que trobareu tot seguit.

- En quin context passa la lectura que llegim? I quin tipus de text és: conte, poema, narració...?
- Què ens està explicant la lectura?
- Què em diu Déu a mi a través d'aquesta lectura?
- Quina pregària puc extreure d'aquest text, és a dir, què li dic a Déu després de les seves paraules?
- Com puc aplicar el que m'està dient a la meva vida quotidiana?



## Recursos per acompanyar la pregària en el dia a dia

### Aplicacions per a mòbil



10 minutos con Jesús  
(també disponible a YouTube)



### Pàgines web



Reto del Amor  
(Dominicas de Lerma)



Cançons del grup  
Worship.cat

### Podcast



Podcast Al lío  
Con el padre Joaquín

[www.peretarres.org/mcecc](http://www.peretarres.org/mcecc)

 [facebook.com/MCECC](https://facebook.com/MCECC)

 [@esplaisMCECC](https://twitter.com/esplaisMCECC)

 [@esplaisMCECC](https://instagram.com/esplaisMCECC)

 [@esplaisMCECC](https://telegram.com/esplaisMCECC)

 **FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

 **FUNDACIÓ  
VERGE BLANCA**

 **FUNDACIÓ  
SANTA MARIA DE  
SIURANA**

 **FUNDACIÓ  
CROERA**



 **FUNDACIÓ  
ESPLAI GIRONA**  
Mare de Déu del Mont