



Maria: un lideratge valent

27 i 28 de febrer

X Nit dels Animadors i Animadores de la fe

📍 Abadia de Montserrat

DOSSIER D'ACTIVITATS

Esplais
MCECC

 FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

MOVIMENT
DE CENTRES
D'ESPLAI
CRISTIANS
CATALANS

FITXA D'ACTIVITAT

Títol de l'Activitat	
Activitat de benvinguda a la NAAF 2026 - Mares de Déu	
Objectius de l'activitat	
- Conèixer els altres participants a través de les activitats proposades - Introduir-se en la temàtica de la Trobada	
Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants	
Els participants es dividiran en 3 grups	
Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor Motivació de l'Activitat	
Activitat de coneixença i d'introducció a la temàtica de la Trobada	
Realització de l'activitat	
Preparació prèvia <i>in-situ</i>	Dividir les persones responsables de la prova en els seus espais
Inici de l'activitat (presentació)	Es reuneixen els participants i es divideixen en tres grups
Desenvolupament	Explicació de les 4 proves: PROVA 1: Mare de Déu del Claustre (ACOMPANYAMENT D'INFANTS) En primer lloc, es divideix el grup en petits equips de quatre o cinc persones. Cada equip forma un cercle, representant un "claustre": un espai íntim, protegit i obert a compartir. Un cop col·locats, cada participant rep un petit full de paper on haurà d'escriure tres aspectes personals: - Una cosa que li costa quan entra en un grup nou. - Una cosa que necessita per sentir-se segur/a i ben acollit/da. - Una qualitat pròpia que creu que pot aportar al grup. Quan tothom ha acabat, els papers es pleguen i es deixen al centre del cercle. El grup els remena i cada persona en treu un que no sigui el seu. Sense intentar descobrir-ne l'autor, cada participant llegeix en veu alta el contingut del paper que li ha tocat. A partir d'aquí, s'obre un petit espai de conversa dins de cada "claustre". El grup reflexiona sobre allò que ha escoltat: quines necessitats són compartides, què fa que una persona se senti acollida, quines actituds poden ajudar a integrar algú que arriba nou o que no se sent part del grup. Es tracta d'identificar conjuntament quins gestos, actituds i maneres de fer construeixen un espai segur per a tothom. <u>PROVA 2: Mare de Déu d'Er (PROTECCIÓ)</u> Es formen dos grups. Un grup es col·loca en una línia, un al costat de l'altre. L'altre grup ha d'escollir, d'entre els seus membres, una persona a qui voldran

	protegir. A continuació, han de caminar per davant de la línia del primer grup intentant protegir aquella persona sense que els altres endevinin qui és la persona protegida. L'objectiu és veure com podem protegir algú sense revelar-ho i com es percep aquesta protecció des de fora. <u>PROVA 3: Mare de Déu de Fontcalda (IGUALTAT D'OPORTUNITATS)</u> Cada persona rep un llumí. Per presentar-se, només pot parlar mentre el llumí està encès. Quan el llumí s'apaga, ja no pot continuar parlant. Aquest joc simbolitza que, tot i que sembla que donem el mateix temps i les mateixes normes a tothom, no tothom rep realment les mateixes oportunitats (perquè alguns llumins duren més que d'altres, alguns s'apaguen abans, etc.). Després de presentar-nos, la persona que tenim a la dreta ens farà una pregunta relacionada amb el que hem explicat. <u>PROVA 4: Mare de Déu de Bellmunt (GUIATGE)</u> Una persona rep un full amb un conjunt de formes dibuixades. Aquesta persona ha de descriure les formes només amb paraules, sense mostrar el dibuix. La resta del grup ha d'intentar reproduir el dibuix escoltant atentament les indicacions. Dins d'algunes formes hi pot haver escrita una paraula que representi un valor. Quan a algú li aparegui una paraula, haurà de dibuixar alguna cosa que li recordi aquell valor. L'objectiu és que tots acabin amb un dibuix similar a l'original, però personalitzat amb els seus símbols que representin els valors. Aquesta prova reforça la importància d'escoltar, guiar i saber-se deixar guiar.
Final (conclusió)	Ens reunim tots
Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	▪ Llumins
Llistat de material logístic	▪ Les fitxes de les formes
Llistat de materials a preparar	▪ Les fitxes amb les formes
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	▪ Mínim 4

FITXA D'ACTIVITAT

Títol de l'Activitat	
Maria una dona valenta i lliure (PREGÀRIA)	
Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants	
En semicercle, mirant a la creu. Espai tranquil, amb moqueta, il·luminació tènue.	
Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor	
Motivació de l'Activitat	
Maria com a fil conductor de la pregària	
Realització de l'activitat	
Preparació prèvia <i>in-situ</i>	Ambientar l'espai amb espelmes i teles, posant la creu al centre de l'altar, com en una pregària de Taizé.
Inici de l'activitat (presentació)	Els participants aniran accedint a la sala de la pregària mentre els músics assagen i canten De noche . D'aquesta manera, anirem entrant en ambient de pregària a poc a poc.
Desenvolupament	Durant la pregària es llegiran tres textos extrets de l'Evangeli. Cadascun d'ells anirà seguit d'una cançó i d'una estona de silenci: ESQUEMA DE LA PREGÀRIA Cant de benvinguda: De noche (Taizé) Text d'introducció: Text evangeli 1 · FE Cançó: Magnificat (Taizé) Silenci Text evangeli 2 · GENEROSITAT Cançó: Bona Mare Silenci Text evangeli 3 · ESPERANÇA Cançó: Nada te turbe Silenci Pregàries espontànies / Cançó: AVE MARIA Pare Nostre Cant final: Himne de Mare Déu de l'Alegria

Recursos necessaris	
Llistat de material logístic	▪ Espelmes i teles ▪ Creu de Taizé ▪ Icones ▪ Icona Mare de Déu de l'Alegria
Llistat de materials a preparar	▪ Cançoners per als músics ▪ Fulletons per a tots els participants
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	▪ Grups de músics ▪ Lectors

FITXA D'ACTIVAT

Títol de l'Activitat	
Meditació Santa creu	
Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants	
Distribució lliure per l'espai, a la natura. Sortida del sol.	
Realització de l'activitat	
Desenvolupament	1. Preparació i silenci. ■ Postura: estira't o seu còmodament amb els peus tocant la terra. ■ Respiració profunda: respira lentament, sent la brisa i el cant dels ocells. ■ Intenció: porta la teva atenció a la Terra que t'acull, al cos que batega i a la vida que t'envolta. Silenci interior per connectar amb l'ara i aquí. 2. Mirar amb els sentits ■ Obre la mirada: observa el cel canviant amb la llum. ■ Sent la Terra: nota el contacte del cos amb el sòl, l'herba, la roca. ■ Escolta: el vent, els insectes, l'aigua o el silenci mateix. ■ Pren consciència de les interrelacions amb el món viu: l'aigua, les plantes, els animals, el teu cos — tots sostenint-se mútuament Respira i deixa que aquesta interdependència —humana i no humana— entri al cor amb cada inhalació i exhalació. 3. Reflexió guiada Primera imatge: Terra que sosté la vida Obre el cor com el sol que ara alça la seva llum i mira la Terra com un cos viu que et sosté. Sent-la com una mare/solidària i fraterna, no com un recurs separat. Pregunta interior: Què em sosté avui? Què m'ha portat fins aquí? Segona imatge: Cura i vulnerabilitat Pren consciència de la vulnerabilitat de la natura, dels éssers humans i de tu mateix/a. La vulnerabilitat no és feblesa, sinó la porta per a una ètica de cura compartida (també ara en el món humà i ecològic). Respira profundament i diu en silenci: “Soc part de tot el que viu.” Tercera imatge: Nova mirada Recapta la idea d'educar la mirada per habitar la Terra: mirar no per dominar sinó per reconèixer el valor i la vida que ens envolta i ens sosté. Silenci breu per sentir la connexió amb la Comunitat de la Vida. 4. Pregària comunitària final (8 min) Pregària <i>Déu de Vida, sostens totes les coses, avui celebrem la teva obra: el sol que s'alça, la terra que ens sosté, l'aigua que neteja, l'aire que ens acarona. Ens apropem a Tu no des del poder que domina, sinó des de l'amor que cuida. Recorda'ns que som part del teu cosmos sacrament viu, i crida'ns a viure en comunió amb totes les criatures. Fes-nos sensibles a la interdependència que ens uneix amb totes les formes de vida. Guia'ns per educar la nostra</i>

	<i>mirada: que no sigui mirada de possessió, sinó de respecte, cura i gratitud. Transforma els nostres cors per respondre amb compassió a la necessitat de la teva Creació. Que, com a comunitat humana, fem de la Terra una llar justa, pacífica i sostenible per a tothom. Que el teu Esperit ens impregni de cura, humilitat i amor a totes les vides. Amén.</i> Tancament Quedar en silenci, agafa una respiració profunda i cadascú es posicioni on vulgui lliurament, pot canviar de lloc, caminar... tenir un moment personal de silenci i connexió amb la naturalesa.
--	---

FITXA D'ACTIVAT

Títol de l'Activitat	
Dinàmica dones de la Bíblia	
Objectius de l'activitat	
- Conèixer els altres participants de la NAAF - Conèixer els noms de les dones de la Bíblia	
Realització espacial	
Necessitats logístiques a l'espai	Espai per a poder ubicar el grup i que els membres vagin cercant la seva parella
Ambientacions necessàries i previstes	Explicació introductòria sobre la Bíblia com a llibre sagrat del cristianisme i breu resum sobre la desconexió dels personatges femenins que hi apareixen.
Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants	
Amb caràcter previ, el conjunt dels participants de la NAAF s'haurà dividit amb dos grups a efectes logístics. En cada un dels grups, a cada persona se li donarà una targeta amb una dona de la Bíblia i haurà de trobar la seva parella. Aquestes parelles ens serviran per l'activitat de la Vida de Maria. En cada un dels grups es reparteixen les targetes de totes les dones de la Bíblia.	
Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor. Motivació de l'Activitat	
Aquest any la temàtica de la trobada és la figura de Maria. Aquesta activitat pretén també donar importància a les altres dones de la Bíblia.	
Realització de l'activitat	
Preparació prèvia <i>in-situ</i>	No s'escau.
Inici de l'activitat (presentació)	S'explica als participants que es repartirà una targeta amb una dona de la Bíblia a cadascú i que han de trobar la seva parella, és a dir, una altra dona que, per un motiu o altre, hi està relacionada.
Desenvolupament	Cadascú busca la seva parella parlant amb la gent sobre les diferents targetes que té cadascú.
Final (conclusió)	El joc acaba quan tothom ha trobat la seva parella i poden comentar les seves targetes. D'aquesta manera haurem aconseguit fer les parelles pel joc següent.
Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	No s'escau.

Llistat de material logístic	No s'escau.
Llistat de materials a preparar	Targetes de les dones.
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	2 persones dinamitzadores que expliquen l'activitat, fan el seguiment del desenvolupament i se'n carreguen de la cloenda.

FITXA D'ACTIVAT

Títol de l'Activitat	
La vida de Maria	
Objectius de l'activitat	
- Conèixer la vida de Maria. - Treballar en equip.	
Realització espacial	
Espais on està previst realitzar-la	Voltants del monestir Sant Benet
Necessitats logístiques a l'espai	Espai suficient per a: (i) poder ubicar el grup que s'espera a que sigui el seu torn i (ii) ubicar el jurat amb els moments de la vida de Maria i on s'atansin les parelles en el seu torn.
Ambientacions necessàries previstes	Breu introducció sobre la vida de Maria de Natzaret, mare de Jesús.
Organització dels participant, previsió de participació, paper dels participants	
El Grup estarà dividit en parelles (activitat 3.1). Cada parella anirà a la base on el jurat li llegirà un fragment de la vida de Maria perquè endevinin a quin moment de la vida de Maria pertany, d'acord amb unes targetes.	
Relació amb el Centre d'Interès / Eix d'Animació / Fil conductor. Motivació de l'Activitat.	
L'eix d'Animació és sobre Maria i aquesta activitat treballarà els moments més importants de la seva vida.	
Realització de l'activitat	
Preparació prèvia in-situ	Col·locar les diferents targetes dels moments de la vida de Maria en algun lloc fàcilment visible.
Inici de l'activitat (presentació)	L'activitat es presentarà com un concurs entre els dos grups. Es deixarà clar que aquest concurs no es realitzarà simultàniament, sinó en dos moments diferents, i que aquell grup que més cites hagi relacionat correctament, tindrà més punts.
Desenvolupament	Per parelles, s'anirà a la base on s'hi espera el jurat.. En aquesta, hi haurà totes les targetes dels moments de la vida de Maria visibles. Les persones que dinamitzen l'activitat, que fan de jurat, llegiran un fragment de la Bíblia amb un moment de la vida de Maria i el grup tindrà entre 30 i 60 segons per relacionar-la amb l'episodi corresponent. Tant si l'encerta com si no, se li farà saber. Aleshores tornarà amb la resta de parelles i donarà pas a la següent parella.

Final (conclusió)	L'activitat acabarà quan s'hagin llegit totes les cites preparades. Al final, se'ls hi dirà quantes n'han encertat, per tant, els punts que han obtingut. També es farà un resum de la vida de Maria per tancar amb l'activitat.
Recursos necessaris	
Llistat de material fungible	Paper i bolígraf per anotar les puntuacions de cada Grup.
Llistat de material logístic	No s'escau.
Llistat de materials a preparar	- Targetes amb els diversos moments de la vida de Maria. - Llistat dels fragments bíblics de la vida de Maria per a llegir-los als participants.
Persones necessàries per realitzar l'activitat i rols	2 persones una que es quedi amb el gran grup i una altra que faci la pregunta a la parella que toqui.

ANNEXES NAAF 2026

MOMENTS DE LA VIDA DE MARIA

1. Anunciació	Lluc 1, 26-38
Lc 1, 29: Ella es va torbar en sentir aquestes paraules i pensava per què la saludava així. Lc 1, 36-37: També Elisabet, la teva parenta, ha concebut un fill a les seves velleses; ella, que era tinguda per estèril, ja es troba al sisè mes, 37 perquè per a Déu no hi ha res impossible. Lc 1, 38: Maria va dir: - Sóc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules. I l'àngel es va retirar.	
Resum → L'àngel Gabriel anuncia a Maria que concebrà per obra de l'Esperit Sant. Maria respon amb el seu "sí": «Que es faci en mi segons la teva paraula».	
2. Visitació	Lluc 1, 39-56
Lc 1, 43: Qui sóc jo perquè la mare del meu Senyor em vingui a visitar? Lc 1, 46: Maria digué: --La meva ànima magnifica el Senyor, Lc 1, 56: Maria es va quedar uns tres mesos amb ella, i després se'n tornà a casa seva.	
Resum → Maria visita la seva cosina Elisabet, mare de Joan Baptista. Aquí Maria pronuncia el Magnificat.	
3. Nadal, N.S.J	Lluc 2, 1-20 Mateu 1, 18-25
Lc 2, 4: També Josep va pujar de Galilea, del poble de Natzaret, a Judea, al poble de David, que es diu Betlem, perquè era de la família i descendència de David.	

Lc 2, 6-7: Mentre eren allà, se li van complir els dies i va néixer el seu fill primogènit: ella el va faixar amb bolquers i el posà en una menjadora, perquè no havien trobat cap lloc on hostatjar-se.

Lc 2, 10: Però l'àngel els digué:

--No tingueu por. Us anuncio una bona nova que portarà a tot el poble una gran alegria:

Lc 2, 19: Maria guardava tot això en el seu cor i ho meditava.

Resum → Maria dona a llum Jesús a Betlem. Mateu explica el naixement des de la perspectiva de Josep; Lluc posa l'accent en Maria.

4. Presentació de Jesús al Temple

Lluc 2, 22-38

Lc 2, 25-26: Hi havia llavors a Jerusalem un home que es deia Simeó. Era just i pietós, esperava que Israel seria consolat i tenia el do de l'Esperit Sant. En una revelació, l'Esperit Sant li havia fet saber que no moriria sense haver vist el Messies del Senyor.

Lc 2, 29-32: --Ara, Senyor,

deixa que el teu servent

se'n vagi en pau,

com li havies promès.

Els meus ulls han vist el Salvador,

que preparaves per presentar-lo

a tots els pobles:

llum que es reveli a les nacions,

glòria d'Israel, el teu poble.

Lc 2, 34-35: Simeó va beneir-los i digué a Maria, la seva mare:

--Aquest infant serà motiu que a Israel molts caiguin i molts d'altres s'aixequin; serà una senyera combatuda, i a tu mateixa una espasa et traspasarà l'ànima. Així es revelaran els sentiments amagats al cor de molts.

Resum → Maria i Josep porten Jesús al temple; Simeó els profetitza que una "espasa traspasarà" l'ànima de Maria.

5. Fugida a Egipte

Mateu 2, 13-23

Mt 2, 13: Quan els savis se n'hagueren anat, un àngel del Senyor es va aparèixer en somnis a Josep i li digué:

--Lleva't, pren el nen i la seva mare, fuig cap a Egipte i queda-t'hi fins que jo t'ho digui, perquè Herodes buscarà l'infant per matar-lo.

Mt 2, 21: Josep es llevà, prengué el nen i la seva mare i va tornar al país d'Israel.

Resum → Demanats per un somni, Maria i Josep fugen a Egipte per protegir Jesús d'Herodes.

6. Jesús perdut i trobat al temple

Lluc 2, 41-52

Lc 2, 48: En veure'l allà, els seus pares van quedar sorpresos, i la seva mare li digué:

--Fill meu, per què t'has portat així amb nosaltres? El teu pare i jo et buscàvem amb ànsia.

Lc 2, 49: Ell els respongué:

--Per què em buscàveu? No sabíeu que jo havia d'estar a casa del meu Pare?

Lc 2, 51: Després baixà amb ells a Natzaret i els era obedient. La seva mare conservava tot això en el seu cor.

Resum → Maria es mostra pacient, meditativa i amb un cor immens.

7. Noces de Canà

Joan 2, 1-12

Jn 2, 4: Jesús li respon:

--Dona, i jo què hi tinc a veure? Encara no ha arribat la meva hora.

Jn 2, 5: La seva mare diu als servidors:

--Feu tot el que ell us digui.

Jn 2, 11: Així va començar Jesús els seus senyals prodigiosos a Canà de Galilea. Així manifestà la seva glòria, i els seus deixebles van creure en ell.

Resum → Maria intercedeix perquè Jesús faci el seu primer signe transformant l'aigua en vi. Primera aparició de Maria en el quart Evangelí.

8. Dolors de la Mare de Déu

Joan 19, 25-27

Jn 19, 25: Vora la creu de Jesús hi havia la seva mare i la germana de la seva mare, Maria, muller de Cleofàs, i Maria Magdalena.

Jn 19, 26: Quan Jesús veié la seva mare i, al costat d'ella, el deixeble que ell estimava, digué a la mare:

--Dona, aquí tens el teu fill.

Resum → Maria és present en la crucifixió. Jesús confia la seva mare al deixeble estimat: «Aquí tens la teva mare».

9. Maria amb els Apòstols

Fets 1, 12-14

Ac 1, 12: Després els apòstols se'n tornaren a Jerusalem des de la muntanya anomenada de les Oliveres, que és a prop de la ciutat, a la distància que és permès de recórrer en dissabte.

Ac 1, 14: Tots ells eren constants i unànimes en la pregària, juntament amb algunes dones, amb Maria, la mare de Jesús, i amb els germans d'ell.

Resum → Maria no només va ser la mare de Jesús, sinó que també va ser seguidora seva i va acompanyar els deixebles després de la Passió del seu Fill.

PREGÀRIA

Maria una dona valenta i lliure

ESQUEMA

1. Cant de benvinguda: **De noche (Taizé)**
2. Text d'introducció:
3. Text evangeli 1 · FE
4. Cançó: **Magnificat (Taizé)**
5. Silenci
6. Text evangeli 2 · GENEROSITAT
7. Cançó: **Bona Mare**
8. Silenci
9. Text evangeli 3 · ESPERANÇA
10. Cançó: **Nada te turbe**
11. Silenci
12. Pregàries (dinàmica) / Cançó: **AVE MARIA**
13. Pare Nostre
14. Cant final: **Himne de Mare Déu de l'Alegria**

1. Cant de benvinguda

CANÇÓ: De noche (Taizé)

De noche, iremos de noche, que para encontrar la fuente, solo la sed nos alumbra, solo la sed nos alumbra

De noche

De no - chei-re-mos de no - che, que pa - raen-con-trar la fuen - te,
só - lo la sed nos a - lum - bra, só - lo la sed nos a - lum - bra.

De noche iremos de noche, rem **Sib**
que para encontrar la fuente, lam rem **LA**
solo la sed nos alum-bra, rem **DO FA LA**
solo la sed nos alumbra. **Sib LA**

2. Text d'introducció:

Maria té totes les virtuts en un grau excel·lent. Trobem les seves virtuts als textos bíblics: *humilitat, generositat, fortalesa, gratitud, puresa, prudència, pregària, fe, esperança, empatia, dedicació i entrega.*

Opcional: *tornar a fer una o dues voltes de la cançó d'entrada després de llegir el text d'introducció.*

3. Text d'evangeli 1 · FE

FE: ANUNCI DEL NAIXEMENT DE JESÚS (Lc 1, 26-38)

En aquell temps, Déu envià l'àngel Gabriel a un poble de la Galilea anomenat Natzaret, per dur un missatge a una noia, promesa amb un descendent de David, que es deia Josep, i el nom de la noia era Maria. L'àngel entrà a casa d'ella i li digué: «Déu te guard, plena de gràcia, el Senyor és amb tu.» Ella es torbà en sentir aquestes paraules i pensava per què la saludava així. Però l'àngel li digué: «No tinguis por, Maria; Déu t'ha concedit el seu favor. Tindràs un fill i li posaràs el nom de Jesús. Serà gran i l'anomenaran Fill-de-l'Altíssim. El Senyor Déu li donarà el tron de David, el seu pare, serà rei del poble d'Israel per sempre, i el seu regnat no tindrà fi.» Maria preguntà a l'àngel: «Com pot ser això, si jo no tinc marit?» L'àngel li respongué: «L'Esperit Sant vindrà sobre teu, i el poder de l'Altíssim et cobrirà amb la seva ombra; per això el fruit sant que naixerà l'anomenaran Fill de Déu. També la teva parenta, Elisabet, ha concebut un fill a la seva edat; ella que era tinguda per estèril ja es troba al sisè mes, perquè a Déu res no li és impossible.» Maria va respondre: «Sóc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules.»

I l'àngel es va retirar.

4. Cançó

Magnificat

C F G C F G C

Mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat a - ni - ma me - a Do-mi-num.

C F G C F G C

Mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat a - ni - ma me - a.

Magnificat, magnificat. DO FA SOL DO
Magnificat anima mea Dominum. FA SOL DO
Magnificat, magnificat, DO FA SOL DO
Magnificat anima me-a. FA SOL DO

5. Silenci

6. Text evangeli 2 · GENEROSITAT

GENEROSITAT: VISITACIÓ (Lc 1, 39-45.)

Maria visita Elisabet

Per aquells dies, Maria se n'anà de pressa a la Muntanya, en un poble de Judea, va entrar a casa de Zacaries i saludà Elisabet. Tan bon punt Elisabet va sentir la salutació de Maria, l'infant va saltar dins les seves entranyes, i Elisabet quedà plena de l'Esperit Sant. Llavors cridà amb totes les forces:

--Ets beneïda entre totes les dones i és beneït el fruit de les teves entranyes! Qui sóc jo perquè la mare del meu Senyor em vingui a visitar? Tan bon punt he sentit la teva salutació, l'infant ha saltat de joia dins les meves entranyes. Feliç tu que has cregut: allò que el Senyor t'ha anunciat es complirà!

7. Cançó: Bona Mare

BONA MARE

DO SOL LAm FA REm SOL +7

Bona Mare et vull cantar i pregar Déu, al teu costat.

DO SOL LAm FA REm SOL7

Bona Mare tu has estat pobra i humil, i ho dones tot.

FA DO SOL

En els teus braços vull deixar tot el que sóc

FA DO

viure confiant rom ho fa un nen,

FA DO SOL

sentir-te a prop , sentir-te a prop.

DO SOL LAm FA DO SOL7

BO - NA MA - RE. NOSTRA BONA MARE.

DO SOL LAm FA DO SOL FA Fam DO

BO - NA MA - RE. NOSTRA BONA MA - A - RE.

DO SOL LAm FA REm SOL +7

Bona Mare et vull cantar perquè has estat oberta a Déu.

DO SOL LAm FA REm SOL7

Bona Mare tu has viscut la llarga nit camí de fe.

FA DO SOL

Mira els teus fills que en aquest món som pelegrins.

FA DO SOL

Mira l'angoixa i el dolor perquè el teu cor acull a tots.

8. Silenci

9. Text evangeli 3 · ESPERANÇA

ESPERANÇA: JESÚS TROBA, MARIA, LA SEVA MARE (Jn 19, 25-27)

Vora la creu de Jesús hi havia la seva mare i la germana de la seva mare, Maria, muller de Cleofàs, i Maria Magdalena. Quan Jesús veié la seva mare i, al costat d'ella, el deixeble que ell estimava, digué a la mare: Dona, aquí tens el teu fill. Després digué al deixeble: Aquí tens la teva mare. I d'aleshores ençà el deixeble la va acollir a casa seva

10. CANÇÓ:

Nada te turbe

Na-da te tur-be, na-da tees-pan-te, quién a Dios tie-ne na-da le fal-ta

Na-da te tur-be, na-da tees-pan-te, só-lo Dios bas-ta.

Nada te turbe, nada te espante, **mim lam RE SOL7**
quién a Dios tiene nada le falta. **DO fa#m SI7 mim**
Nada te turbe, nada te espante, **mim lam RE SOL7**
sólo Dios bas-ta. **DO fa#m SI7 mim**

11. SILENCI

12. Pregàries

Preparem tres pregàries i la resta de pregàries de forma espontànies:

- Maria, dona de confiança, ajuda'ns a dir "sí" a Déu i dóna'ns un cor valent per viure amb fe cada dia.
- Maria, dona atenta als altres, fes-nos disponibles per ajudar sense excuses. Que sapiguem estimar amb gestos concrets i generosos.
- Maria, mare d'esperança, acompanya'ns en els moments difícils. Ajuda'ns a confiar que, amb Déu, sempre hi ha llum després de la foscor.

Ave Maria

Am Dm G

Quan-tes co-ses a la vi-da que sem-blèn om plir-ho tot, i no són més que men-ti-des que s'a
len-ci es-col-ta-ves la Pa-rau-la de Je-sús, i la fe-ies pa de vi-da amb a-

C Am Dm

ma-guen dins el cor. Tuhas om-pleit la me-va vi-da es-ti-mant-me de de-bò, jo vol
mor teu tant pro-fund. Com lla-vor que cau a ter-ra i ger-mi-na sen-se por, amb el

F 1. Am 2. E7 C Dm

dri-a Ma-re bo-na ser com tu. En si A - ve Ma - ri - a,
cor ple d'a-le gri-aet vull can tar.

F C G C Dm F C G C

A - ve Ma - ri - a. A - ve Ma - ri - a. A - ve Ma - ri - a.

Quantes coses a la vida que semblen omplir-ho tot, **lam rem**
i no són més que mentides que s'amaguen dins el cor. **SOL DO**
Tu has omplert la meva vida estimant-me de debò. **lam rem**
Jo voldria, Mare bona, ser com tu. **FA lam**

En silenci escoltaves la Paraula de Jesús, **lam rem**
i la feies pa de vida amb amor teu tant profund **SOL DO**
com llavor que cau a terra i germina sense por, **lam rem**
amb el cor ple d'alegria et vull cantar: **FA MI7**

Ave Maria, Ave Mari-a DO rem FA DO SOL
Ave Maria, Ave Mari-i-a. DO rem FA DO SOL DO

Des del temps de la infantesa has estat al meu costat. **lam rem**
Prop de Déu jo em sentia de la teva mà agafat. **SOL DO**
Pel camí de l'esperança amb la fe jo m'he trobat, **lam rem**
i a la nit sempre has estat la meva llum. **FA lam**

No ens deixis Mare meva! Resta sempre així com cal,. **lam rem**
perquè pugui cada dia compartir amb els germans **SOL DO**
tot el que has fet en nosaltres: un somris d'eternitat. **lam rem**
La pregària més senzilla et vull cantar. **FA MI7**

Parenostre

CANÇÓ:

HIMNE DE MARE DE DÉU DE L'ALEGRIA

Mare de Déu de l'Alegria

Patrona de l'Esplai

Fa Sib Solm Do

1. "Déu te guard, ple-na de grà - cia, el Se-nyor és amb tu", et di -
2. Del més gran al més pe - tit del nos-tre centre d'es - plai, et de -

6 Fa Rem Sib Do Do7 Fa

gué l'àn-gel de Déu, qui s'ho pot i-ma-gi-nar? I et de - ma-na ser la Ma-
ma-nem Ma-re nos - tra que ens a-ga - fis de la mà, que pre-gueu per tots no-sal-

12 Fa7 Sib Sibm Fa Rem Sib Do

- re de l'es-per-ran-ça del món. Sen-se dub-tes, ni per-quès, tudiusque sí...
- tres a-ra i en la nos-tra mort; en la vi-da i en el joc, en tot mo-ment.

18 Fa Rem Sib Do Lam

Per 'xò ets la Mes-tra de l'A-mor, de tu a - pre-nem a dir que si al Se-nyor,
Per 'xò ets la Mes-tra del'es-plai, de tu a - pre-nem a tre-ba-llar amb sen - tit

24 Sib Solm Do Fa Rem

mal-grat les nos-tres pors. I a-ra et can - tem: la nos-tra Ma-re ets,
pel Reg - ne del teu Fill.

30 Sib Do7

San - ta Ma - ri - a. Et de - ma - nem

32 Fa Rem Sib Do La

que sem-pre si-gui Crist nos-tra a-le - gri - a, que pre - sent en
que a-pren-guem la

37 Rem Sib Solm

el nos-tre tre-ball, per e - du-car en l'es-plai, for-gem ho-mes i do-nes
con-fian-ça d'in-fant, la res-pos - ta a l'A-mor, com tu, hu-mil i sen-se

43 1. Do 2. Do Sib Fa

lli-u-resi et can - por. hu-mil i sen-se por.

CANÇONER NAAF 2026

PREGÀRIA DE LA NIT

ESQUEMA DE LA PREGÀRIA

De noche (Taizé)

Text d'introducció

1a lectura

Magnificat (Taizé)

Silenci

2a lectura

Bona Mare

Silenci

3a lectura

Nada te turbe

Silenci

Pregàries: AVE MARIA

Pare Nostre

Himne de Mare Déu de l'Alegria

De noche (Taizé)

De no - chei-re-mos de no - che, que pa - raen-con-trar la fuen - te,
só - lo la sed nos a - lum - bra, só - lo la sed nos a - lum - bra.

De noche iremos de noche, rem Sib
que para encontrar la fuente, lam rem LA
solo la sed nos alum-bra, rem DO FA LA
solo la sed nos alumbra. Sib LA

Magnificat

Mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat a - ni - ma me - a Do-mi-num.

Mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat, mag - ni - fi - cat a - ni - ma me - a.

Magnificat, magnificat. DO FA SOL DO

Magnificat anima mea Dominum. FA SOL DO

Magnificat, magnificat, DO FA SOL DO

Magnificat anima me-a. FA SOL DO

Bona Mare

DO SOL LAm FA REm SOL +7

Bona Mare et vull cantar i pregar Déu, al teu costat.

DO SOL LAm FA REm SOL7

Bona Mare tu has estat pobra i humil, i ho dones tot.

FA DO SOL

En els teus braços vull deixar tot el que sóc

FA DO

viure confiant rom ho fa un nen,

FA DO SOL

sentir-te a prop , sentir-te a prop.

DO SOL LAm FA DO SOL7

BO - NA MA - RE. NOSTRA BONA MARE.

DO SOL LAm FA DO SOL FA Fam DO

BO - NA MA - RE. NOSTRA BONA MA - A - RE.

DO SOL LAm FA REm SOL +7

Bona Mare et vull cantar perquè has estat oberta a Déu.

DO SOL LAm FA REm SOL7

Bona Mare tu has viscut la llarga nit camí de fe.

FA DO SOL

Mira els teus fills que en aquest món som pelegrins.

FA DO SOL

Mira l'angoixa i el dolor perquè el teu cor acull a tots.

DO SOL Do FA re SOL7

Bo - na Ma-re_et vull can - tar i pre - gar_a Déu al teu cos - tat.
Bo - na Ma-re_et vull can - tar, perquè_has es - tat o-ber-ta_a Déu.

5 DO SOL la FA re SOL7

Bo - na Ma-re, tu_has es - tat po-bre i_hu - mil i_ho do-nes tot.
Bo - na Ma-re, tu_has vis - cut la llar-ga nit, ca - mí de fe.

9 FA DO SOL FA

En els teus bra-ços vull dei - xar tot el que sóc. Viu - re con-fiat com ho fa_un
Mi - ra_elsteus fills en a-quest món, som pe-le - grins. Mi - ra l'an-goï-xa i_el do -

13 DO la re SOL

nen, sen - tir - te_a prop, sen - tir - te_a prop.____
lor, per - què_el teu cor a - cull a tots.____

16 DO SOL la FA DO SOL7 DO SOL

Bo - na Ma - re,____ nos - tra bo-na Ma - re. Bo - na

21 la FA DO SOL7 FA Fa DO

Ma - re,____ nos - tra bo - na Ma - re.

Nada te turbe

Em Am D G⁷ C F^{#m} B⁷ Em

Na - da te tur - be, na - da tees-pan - te, quién a Dios tie - ne na - da le fal - ta

Em Am D G⁷ C F^{#m} B⁷ Em

Na - da te tur - be, na - da tees-pan - te, só - lo Dios bas - ta.

Nada te turbe, nada te espante, **mim lam RE SOL7**
quién a Dios tiene nada le falta. **DO fa^{#m} SI7 mim**
Nada te turbe, nada te espante, **mim lam RE SOL7**
sólo Dios bas-ta. **DO fa^{#m} SI7 mim**

Solo

instrumental

1

6

Solo

instrumental

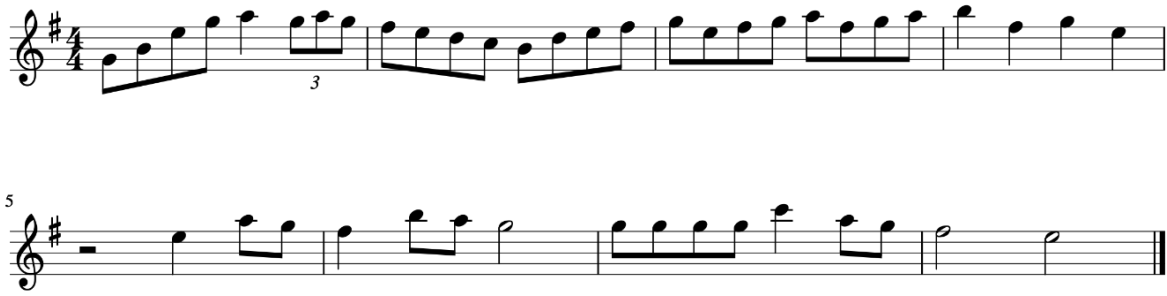
2

5

Solo

instrumental

3



Solo

vocal

1



Solo

vocal

2



Solo

vocal

3



Quantes Coses a la Vida (Ave Maria)

Am Dm G

Quan-tes co-ses a la vi-da que sem-blen om plir-ho tot, i no són més que men-ti-des que s'a
len-ci es-col-ta-ves la Pa-rau-la de Je-sús, i la fe-ies pa de vi-da amb a-

C Am Dm

ma-guen dins el cor. Tu has om-ple-rt la me-va vi-da es-ti-mant-me de de-bò, jo vol
mor teu tant pro-fund. Com lla-vor que cau a ter-ra i ger-mi-na sen-se por, amb el

F 1. Am 2. E7 C Dm

dri-a Ma-re bo-na ser com tu. En si A - ve Ma - ri - a,
cor ple d'a-le gri-a-et vull can tar.

F C G C Dm F C G C

A - ve Ma - ri - a. A - ve Ma - ri - a. A - ve Ma - ri - a.

Quantes coses a la vida que semblen omplir-ho tot, **la**m **re**m
i no són més que mentides que s'amaguen dins el cor. **SOL DO**
Tu has omplert la meva vida estimant-me de debò. **la**m **re**m
Jo voldria, Mare bona, ser com tu. **FA la**m

En silenci escoltaves la Paraula de Jesús, **la**m **re**m
i la feies pa de vida amb amor teu tant profund **SOL DO**
com llavor que cau a terra i germina sense por, **la**m **re**m
amb el cor ple d'alegria et vull cantar: **FA MI7**

Ave Maria, Ave Mari-a DO rem FA DO SOL
Ave Maria, Ave Mari-i-a. DO rem FA DO SOL DO

Des del temps de la infantesa has estat al meu costat. **la**m **re**m
Prop de Déu jo em sentia de la teva mà agafat. **SOL DO**
Pel camí de l'esperança amb la fe jo m'he trobat, **la**m **re**m
i a la nit sempre has estat la meva llum. **FA la**m

No ens deixis Mare meva! Resta sempre així com cal,. **la**m **re**m
perquè pugui cada dia compartir amb els germans **SOL DO**
tot el que has fet en nosaltres: un somris d'eternitat. **la**m **re**m
La pregaria més senzilla et vull cantar. **FA MI7**

Himne Mare de Déu de l'Alegria

Fa Sib Solm Do

1."Déu te guard, ple-na de grà - cia, el Se-nyor és amb tu", et di -
2.Del més gran al més pe - tit del nos-tre centre d'es - plai, et de -

6 Fa Rem Sib Do Do7 Fa

gué l'àn-gel de Déu, qui s'ho pot i-ma-gi-nar? I et de - ma-na ser la Ma-
ma-nem Ma-re nos - tra que ens a-ga - fis de la mà, que pre-gueu per tots no-sal-

12 Fa7 Sib Sibm Fa Rem Sib Do

- re de l'es-per-ran-ça del món. Sen-se dub-tes, ni per-quès, tudius que sí...
- tres a-ra i en la nos-tramort; en la vi-da i en el joc, en tot mo-ment.

18 Fa Rem Sib Do Lam

Per'xò ets la Mes-tra de l'A-mor, de tu a - pre-nem a dir que si al Se-nyor,
Per'xò ets la Mes-tra del'es-plai, de tu a - pre-nem a tre-ba-llar amb sen-tit

24 Sib Solm Do Fa Rem

mal-grat les nos-tres pors. I a-ra et can - tem: la nos-tra Ma-re ets,
pel Reg - ne del teu Fill. Do7

30 Sib Do7

San - ta Ma - ri - a. Et de - ma - nem

32 Fa Rem Sib Do La

que sem-pre si-gui Crist nos-tra a-le - gri - a, que pre - sent en
que a-pren-guem la

37 Rem Sib Solm

el nos-tre tre-ball, per e - du-car en l'es-plai, for-gem ho-mesi do-nes
con-fian-ça d'in-fant, la res-pos-ta a l'A-mor, com tu, hu-mil i sen-se

43 1.Do 2.Do Sib Fa

Iliu-resi et can - por. hu-mil i sen-se por.

Benaurances

mi **si** **DO** **RE** **SOL** **RE**
Serem feliços en la pobresa si amb les mans buides veiem l'amor de Déu.
mi **si** **DO** **la** **RE**
Si a l'esperança obrim el cor. Deixem-ho tot i guanyarem el cel.
sol **RE** **mi** **si**
Serem feliços en la humilitat. Si ens fem petits i amb el cor senzill.
DO **RE** **SOL** **RE** **mi** **DO** **RE**
Serà la nostra heretat, la terra, la terra.

DO **RE** **SI** **mi** **DO** **RE** **SOL** **RE**
SI EL GRA DE BLAT NO CAU A TERRA I MOR, ÉS IMPOSSIBLE QUE DONI FRUIT.
SOL **RE** **SI** **mi** **DO** **RE** **SOL**
AQUELL QUE DONA LA VIDA PEL SEU GERMÀ TINDRÀ SEMPRE EL SENYOR.

mi **si** **DO** **RE** **SOL** **RE**
Serem feliços en compartir Donant de franc quelcom del nostre temps.
mi **si** **DO** **la** **RE**
A qui se sent sol i oblidat Podrem gaudir la vida al regne etern
sol **RE** **mi** **si**
Serem feliços si som transparentes Si se'ns llegeix als ulls sinceritat.
DO **RE** **SOL** **RE** **mi** **DO** **RE**
Podrem sentir dins del cor el Déu vivent, el Déu vivent.

SI EL GRA DE BLAT...

mi **si** **DO** **RE** **SOL** **RE**
Serem feliços cercant la pau trencant cadenas, vivint en llibertat
mi **si** **DO** **la** **RE**
si desterrem rancúnies i odis esdevindrem fills del Pare estimat
sol **RE** **mi** **si**
serem feliços els perseguits quan perdonem aquell qui ens ha ofès.
DO **RE** **SOL** **RE** **mi** **DO** **RE**
El nostre anhel no serà mai destruït, mai destruït.

SI EL GRA DE BLAT...

Noia del poble, Maria

DO **SOL LAm** **Mim**
Noia del poble, Maria, d'un poble de vinya i blat,
FA **DO LAm** **RE7** **SOL**
si tens morena la cara és del sol que t'ha colrat.
REm **SOL7** **DO LAm** **REm** **MI7** **LAm DO7**
Déu per vora teu passa - va, vora del camí et va trobar.

FA **REm** **Mim** **LAm** **REm** **SOL7** **DO**
NOIA DEL POBLE, MARI - A, MARE DE L'AMOR MÉS CLAR.

Era el temps de primavera, era un temps per a estimar;
et va dur vora de l'aigua, als quatre rius et banyà,
et va cobrir amb lli i amb seda, d'or i plata et va abillar.

Maria de l'esperança, que vetlles gresol en mà:
la llavor duies colgada que l'Esperit va covar.
Déu te Quart, noia del poble. que tan blanc llesques el pa..

Gràcies per la teva música!

GUIÓ DE LA PREGÀRIA DISSABTE NIT **X NIT DELS ANIMADORS I ANIMADORES DE LA FE**

Cançó d'inici

Aquí com al Cel, de Whorship.cat

Introducció

Després d'aquesta jornada intensa, abans de descansar, busquem un moment per parar i agrair a Déu tot el que viscut.

Text bíblic

Fragment del Llibre de Cohèlet o Llibre dels Eclesiastès (Coh 3, 1-8):

¹ Tot té el seu moment,
sota el cel hi ha un temps
per a cada cosa.

² Hi ha un temps d'infantar
i un temps de morir,
un temps de plantar
i un temps de collir.

³ Un temps de matar
i un temps de guarir,
un temps d'enrunar
i un temps de construir.

⁴ Un temps de plorar
i un temps de riure,
un temps de plànyer-se
i un temps de dansar.

⁵ Un temps de tirar pedres
i un temps d'aplegar-ne,
un temps d'abraçar
i un temps d'estar-se'n.

⁶ Un temps de cercar
i un temps de perdre,
un temps de guardar
i un temps de llençar.

⁷ Un temps d'esquinçar
i un temps de cosir,
un temps de callar
i un temps de parlar.

⁸ Hi ha un temps d'estimar
i un temps d'odiar,
hi ha un temps de guerra
i un temps de pau.

Reflexió sobre el text

Ahir vam decidir pujar aquí a Montserrat, als peus de Maria, per compartir aquest cap de setmana amb altres monitors i monitores i créixer en la fe. Potser quan vam arribar aquí,

portàvem cansament, preocupacions i/o també alegria, emoció, ganes de passar-ho bé... i ara, després del viscut, sortim d'aquí amb altres vivències i coses que ens emportem a casa.

Dinàmica

S'acompanya amb música suau, tranquil·la i inspiradora.

Cadascú té dos papers: En, hi escrivim el que tot el que portàvem quan vam arribar aquí ahir, i el posarem als peus de Maria (o on sembli oportú).

Durant aquest temps compartit, els uns hem après coses dels altres, i tot allò que hem portat ha influït en les vivències dels altres. Ara, cadascú anotarà en l'altre paper el què s'emporta a casa d'aquesta X Nit dels animadors i animadores de la Fe.

Un cop escrit, podem agafar un full dels que estan al peu de Maria (que sigui d'un color diferent del seu) i, amb tots dos, fem una flor, ja que a part del que hem viscut, també ens emportem coses dels altres.

 [Tulipán de papel fácil y bonito – Flores de papel fáciles de hacer](#)

Ara, qui vulgui, pot compartir el que ens emportem.

Segueix acompanyant-se amb música suau, tranquil·la i inspiradora.

A continuació, deixem un temps perquè cadascú pugui fer ressonar allò que ha viscut i allò que s'emporta dins el seu cor i pugui fer-ne pregària. Deixem, doncs, un moment de pregàries espontànies.

Abans d'acabar, llegirem tots junts la pregària que va fer Maria quan va anar a casa de la seva cosina Elisabet per ajudar-la en el final del seu embaràs. Maria també portava moltes coses quan va arribar a casa d'Elisabet, però segur que quan va marxar se'n va emportar moltes més.

Càntic de Maria (Lc 1,46-56)

⁴⁶ Maria digué:

--La meva ànima magnifica el Senyor,

⁴⁷ el meu esperit celebra

Déu que em salva,

⁴⁸ perquè ha mirat la petitesa
de la seva serventa.

Des d'ara totes les generacions
em diran benaurada,

⁴⁹ perquè el Totpoderós
obra en mi meravelles:

el seu nom és sant,

⁵⁰ i l'amor que té

als qui creuen en ell

s'estén de generació en generació.

⁵¹ »Les obres del seu braç són potents:

dispersa els homes de cor altiu,

⁵² derroca els poderosos del soli

i exalta els humils;

⁵³ omple de béns els pobres,

i els rics se'n tornen sense res.

⁵⁴⁻⁵⁵ »Ha protegit Israel, el seu servent,

com havia promès als nostres pares;

s'ha recordat del seu amor a Abraham

i a la seva descendència per sempre.

⁵⁶ Maria es va quedar uns tres mesos amb ella, i després se'n tornà a casa seva.

Cançó final

Càntic a Maria, de Kairoi

Càntic de Maria (Lc 1, 46-56)

⁴⁶ Maria digué:

—La meva ànima magnifica el Senyor,

⁴⁷ el meu esperit celebra Déu que em salva,

⁴⁸ perquè ha mirat la petitesa de la seva serventa;
des d'ara totes les generacions em diran benaurada,

⁴⁹ perquè el Totpoderós obra en mi meravelles;
el seu nom és sant,

⁵⁰ i l'amor que té als qui creuen en ell
s'estén de generació en generació.

⁵¹ »Les obres del seu braç són potents:
dispersa els homes de cor altiu,

⁵² derroca els poderosos del soli
i exalta els humils;

⁵³ omple de béns els pobres,
i els rics se'n tornen sense res.

⁵⁴⁻⁵⁵ »Ha protegit Israel, el seu servent,
com havia promès als nostres pares;
s'ha recordat del seu amor a Abraham
i a la seva descendència per sempre.

⁵⁶ Maria es va quedar uns tres mesos amb ella, i després se'n
tornà a casa seva.

Fulletó Pregària NAAF 2026 (1)CANT

De noche, iremos de noche,
que para encontrar la fuente,
solo la sed nos alumbra,
solo la sed nos alumbra

LECTURA

FE: ANUNCI DEL NAIXEMENT DE JESÚS (Lc 1, 26-38)

En aquell temps, Déu envià l'àngel Gabriel a un poble de la Galilea anomenat Natzaret, per dur un missatge a una noia, promesa amb un descendent de David, que es deia Josep, i el nom de la noia era Maria. L'àngel entrà a casa d'ella i li digué: «Déu te guard, plena de gràcia, el Senyor és amb tu.» Ella es torbà en sentir aquestes paraules i pensava per què la saludava així. Però l'àngel li digué: «No tinguis por, Maria; Déu t'ha concedit el seu favor. Tindràs un fill i li posaràs el nom de Jesús. Serà gran i l'anomenaran Fill-de-l'Altíssim. El Senyor Déu li donarà el tron de David, el seu pare, serà rei del poble d'Israel per sempre, i el seu regnat no tindrà fi.» Maria preguntà a l'àngel: «Com pot ser això, si jo no tinc marit?» L'àngel li respongué: «L'Esperit Sant vindrà sobre teu, i el poder de l'Altíssim et cobrirà amb la seva ombra; per això el fruit sant que naixerà l'anomenaran Fill de Déu. També la teva parenta, Elisabet, ha concebut un fill a la seva edat; ella que era tinguda per estèril ja es troba al sisè mes, perquè a Déu res no li és impossible.» Maria va respondre: «Sóc l'esclava del Senyor: que es compleixin en mi les teves paraules.» I l'àngel es va retirar.

CANT

Magnificat, magnificat.
Magnificat anima mea Dominum.
Magnificat, magnificat,
Magnificat anima mea.

LECTURA

GENEROSITAT: VISITACIÓ (Lc 1, 39-45)

Per aquells dies, Maria se n'anà de pressa a la Muntanya, en un poble de Judea, va entrar a casa de Zacaries i saludà Elisabet. Tan bon punt Elisabet va sentir la salutació de Maria, l'infant va saltar dins les seves entranyes, i Elisabet quedà plena de l'Esperit Sant. Llavors cridà amb totes les forces:

--Ets beneïda entre totes les dones i és beneït el fruit de les teves entranyes! Qui sóc jo perquè la mare del meu Senyor em vingui a visitar? Tan bon punt he sentit la teva salutació, l'infant ha saltat de joia dins les meves entranyes. Feliç tu que has cregut: allò que el Senyor t'ha anunciat es complirà!

CANT

Bona Mare, et vull cantar, i pregar Déu al teu costat.
Bona Mare tu has estat pobra i humil, i ho dones tot.
En els teus braços vull deixar tot el que soc.
Viure confiant com ho fa un nen,
sentir-te a prop, sentir-te a prop.

BONA MARE, NOSTRA BONA MARE.
BONA MARE, NOSTRA BONA MARE.

Bona Mare, et vull cantar perquè has estat oberta a Déu.
Bona Mare, tu has viscut la llarga nit, camí de fe.
Mira els teus fills que en aquest món som pelegrins.
Mira l'angoixa i el dolor, perquè el teu cor acull a tots.

LECTURA

ESPERANÇA: JESÚS TROBA, MARIA, LA SEVA MARE

(Jn 19, 25-27)

Vora la creu de Jesús hi havia la seva mare i la germana de la seva mare, Maria, muller de Cleofàs, i Maria Magdalena. Quan Jesús veié la seva mare i, al costat d'ella, el deixeble que ell estimava, digué a la mare: Dona, aquí tens el teu fill. Després digué al deixeble: Aquí tens la teva mare. I d'aleshores ençà el deixeble la va acollir a casa seva.

CANT

Nada te turbe, nada te espante, quién a Dios tiene nada le falta.
Nada te turbe, nada te espante, sólo Dios basta.

CANT

Quantes coses a la vida, que semblen omplir-ho tot,
i no són més que mentides que s'amaguen dins el cor.
Tu has omplert la meua vida estimant-me de debò.
Jo voldria, Mare bona, ser com tu...

En silenci escoltaves la Paraula de Jesús,
i la feies Pa de vida amb l'amor teu tan profund,
com llavor que cau a terra i germina sense por.
Amb el cor ple d'alegria et vull cantar:

AVE MARIA, AVE MARIA

AVE MARIA, AVE MARIA.

MARIA UNA DONA VALENTA I LLIURE

Pregària de la Nit dels Animadors/es de la Fe del MCECC 2026



Sara



Sara

Antic Testament
Llibre: Gènesi 12–23
Figura clau de l'aliança i de la promesa divina.
Matriarca d'Israel:
esposa d'Abraham i
mare d'Isaac.

Xifrà



Xifrà

Antic Testament
Llibre: Èxode 1,15–21
Llevadora hebrea que va desobeir el faraó per salvar la vida dels nadons israelites. Representa la fidelitat a Déu per sobre del poder polític i la defensa de la vida.

Rebeca



Rebeca

Antic Testament
Llibre: Gènesi 24; 25; 27
Va actuar decisivament en la transmissió de la benedicció de déu.
Esposa d'Isaac, i mare de Jacob i Esaú.

Puà



Puà

Antic Testament
Llibre: Èxode 1,15–21
Llevadora hebrea que va desobeir el faraó per salvar la vida dels nadons israelites. Representa la fidelitat a Déu per sobre del poder polític i la defensa de la vida.

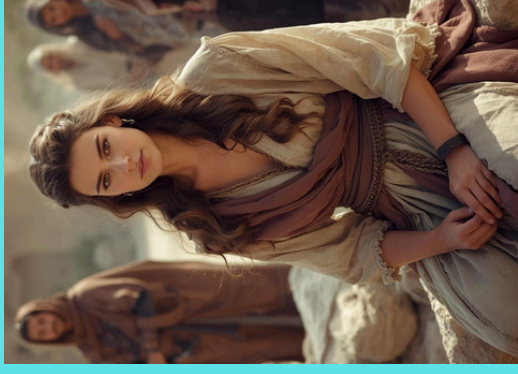
Dèbora



Dèbora

Antic Testament
Llibre: Jutges 4–5
Profetessa i jutgessa d'Israel. Líder política i religiosa. Va impulsar l'alliberament del poble. Va entonar un càntic en el que homenatjava Jael.

Raquel



Raquel

Antic Testament
Llibre: Gènesi 29–35
Figura molt estimada i simbòlica d'Israel.
Germana de Lia i esposa de Jacob, fill d'Isaac i net d'Abraham. Mare de Josep i Benjamí.

Jael



Jael

Antic Testament
Llibre: Jutges 4–5
Inesperadament, va esdevenir instrument de la victòria d'Israel i del seu alliberament.
Homenatjada en el càntic de Dèbora.

Lia



Lia

Antic Testament
Llibre: Gènesi 29–35
Mare de sis tribus d'Israel i, indirectament, de set. Germana de Raquel i esposa de Jacob, fill d'Isaac i net d'Abraham.

Evodia



Evodia

Nou Testament
Llibre: Carta als
Filipencs 4,2–3
Juntament amb Síntique,
fou líder de la comunitat
de Filips. Col·laboradora
estreta de Pau en
l'evangelització.

Síntique



Síntique

Nou Testament
Llibre: Carta als
Filipencs 4,2–3
Juntament amb Evodia,
fou líder de la comunitat
de Filips. Col·laboradora
estreta de Pau en
l'evangelització.

Anna, mare de Samuel



Anna, mare de Samuel

Antic Testament
Llibre: 1 Samuel 1–2
Dona sàvia i estèril que és exemple de confiança en Déu. Mare del profeta Samuel.

Ester



Ester

Antic Testament
Llibre: Ester
Reina jueva que va salvar el seu poble del genocidi. Model de valentia i intercessió.

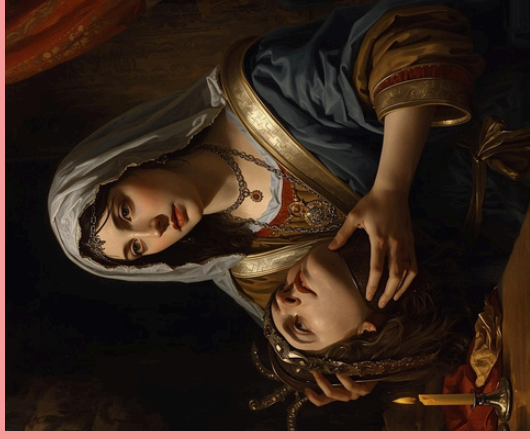
Abigail



Abigail

Antic Testament
Llibre: 1 Samuel 25
Dona sàvia que és exemple de mediació, tot evitant una massacre contra el seu poble. Esdevé esposa del rei David.

Judit



Judit

Antic Testament
Llibre: Judith
Heroïna que va salvar Israel derrotant Holofernes. Exemple de fe, intel·ligència i coratge.

Júnia



Júnia

Nou Testament
Llibre: Carta als Romans 16,7
Exemple de lideratge
femení dels primers
cristians. Reconeuguda
com a apòstol
destacada.

Febe



Febe

Nou Testament
Llibre: Carta als Romans 16,1–2
Diaconessa de Cencreees.
Protectora de la
comunitat. Col·laboradora
missionera de Pau i, de
fet, probable portadora
de la carta als Romans.

Júlia



Júlia

Nou Testament
Llibre: Carta als Romans 16,15
Exemple de lideratge
femení dels primers
cristians. Reconeuguda
com una de les primeres
cristianes destacades.

Priscil·la



Priscil·la

Nou Testament
Llibres: Fets dels
Apòstols 18; Carta als
Romans 16,3–5
Col·laboradora
missionera de Pau i
mestra en la fe cristiana.

Maria de Natzaret

Nou Testament

Llibres: Evangelis segons Sant Lluç 1-2; Evangelis segons Sant Mateu 1-2; i Evangelis segons Sant Joan

Mare de Jesús i, per tant, Mare de Déu. Figura central del cristianisme, model de dona, de fe i de lideratge eclesíastic.

Maria de Natzaret



Elisabet

Nou Testament

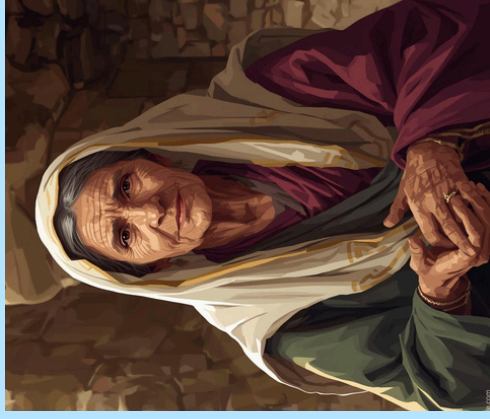
Llibre: Evangelis segons Sant Lluç 1

Dona justa que reconeix el paper messiànic de Jesús. Mare de Joan Baptista. Cosina de Maria de Natzaret.

Elisabet



Noemí



Noemí

Antic Testament

Llibre: Rut

Mare i guia espiritual. Es preocupa pel futur de la seva nora, Rut, vídua del seu fill. És un model de fidelitat i ajuda mútua entre dones viudes i desamparades.

Rut

Antic Testament

Llibre: Rut

Dona pobre que treballa de valent per sostenir-se a ella i a la sogra Noemí. Tot i ser estrangera s'integra plenament al poble d'Israel i esdevé avantpassada del rei David. És un model de fidelitat i ajuda mútua entre dones viudes i desamparades.

Rut



Maria Salomé

Nou Testament
Llibre: Marc 15–16
Seguidora de Jesús.
Testimoni de la crucifixió
i el sepulcre buit.

Maria Magdalena

Nou Testament
Llibres: Els quatre sants
evangelis.
Deixebia destacada de
Jesús. Primera testimoni
de la resurrecció de
Crist.

Maria Salomé



Maria Magdalena



Maria de Betània

Nou Testament
Llibres: Evangeli segons
Sant Lluc 10,38–42;
Evangeli segons Sant Joan
11–12
Deixebia de Jesús.
Representa l'escolta
contemplativa. Germana
de Marta de Betània.

Maria de Betània



Marta de Betània

Nou Testament
Llibres: Evangeli segons
Sant Lluc 10,38–42;
Evangeli segons Sant Joan
11–12
Deixebia de Jesús.
Representa el servei actiu.
Germana de Maria de
Betània.

Marta de Betània



Berenice

Nou Testament

Llibre: Fets dels Apòstols
25–26

Figura política grega,
germana del rei Agripa
II, que és exemple de
l'escolta de la predicació
de Pau.



Berenice

Dàmaris

Nou Testament

Llibre: Fets dels Apòstols
17,34

Dona grega que es
converteix al
cristianisme després de
la predicació de Pau.



Dàmaris

Lídia

Nou Testament

Llibre: Fets dels Apòstols
16,14–15

Líder d'una de les
primeres comunitats. De
fet, primera cristiana
d'Europa.



Lídia

Tabita

Nou Testament

Llibre: Fets dels Apòstols
9,36–42

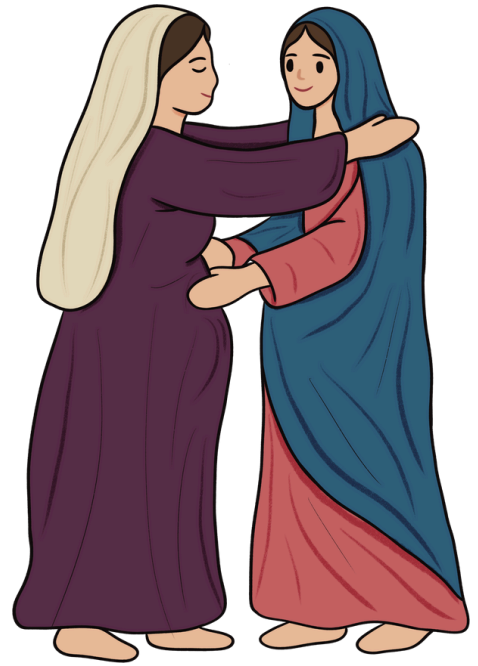
Símbol del servei
comunitari entre els
primers cristians i font
d'inspiració pel el seu
exemple de caritat i
solidaritat.



Tabita



Anunciació



Visitació



Naixement



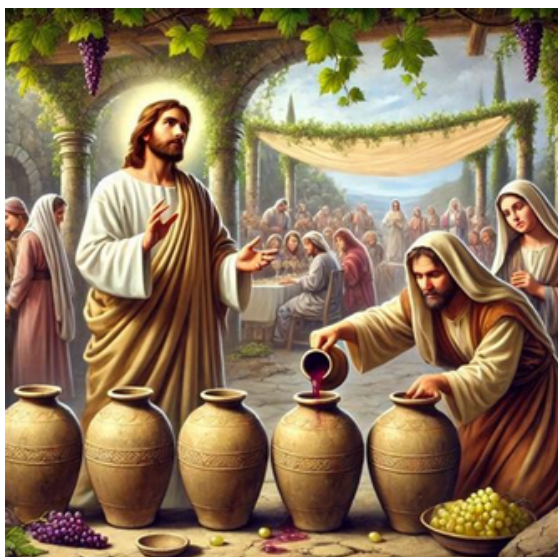
Presentació de
Jesús al Temple



Fugida a Egipte



Jesús perdut i trobat al Temple



Noces de Canà



Dolors de la Mare de Déu



Maria i els
Apòstols



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**

**TAMBÉ ELISABET, LA TEVA
PARENTA, HA CONCEBUT UN FILL A
LES SEVES VELLESES; ELLA, QUE
ERA TINGUDA PER ESTÈRIL, JA ES
TROBA AL SISÈ MES, PERQUÈ PER
A DÉU NO HI HA RES IMPOSSIBLE.**



LC 1, 36-37

**MARIA DIGUÉ:
-LA MEVA ÀNIMA MAGNIFICA EL
SENYOR,**



LC 1, 46

**ELLA ES VA TORBAR EN SENTIR
AQUESTES PARAULES I PENSAVA
PER QUÈ LA SALUDAVA AIXÍ.**



LC 1, 29

**MARIA VA DIR:
- SÓC L'ESCLAVA DEL SENYOR:
QUE ES COMPLEIXIN EN MI LES
TEVES PARAULES.
I L'ÀNGEL ES VA RETIRAR.**



LC 1, 38

**MENTRE EREN ALLÀ, SE LI VAN
COMPLIR ELS DIES I VA NÉIXER EL
SEU FILL PRIMOGÈNIT: ELLA EL VA
FAIXAR AMB BOLQUERS I EL POSÀ
EN UNA MENJADORA, PERQUÈ NO
HAVIEN TROBAT CAP LLOC ON
HOSTATJAR-SE.**



LC 2, 6-7

**QUI SÓC JO PERQUÈ LA MARE DEL
MEU SENYOR EM VINGUI A
VISITAR?**



LC 1, 43

**TAMBÉ JOSEP VA PUJAR DE
GALILEA, DEL POBLE DE
NATZARET, A JUDEA, AL POBLE DE
DAVID, QUE ES DIU BETLEM,
PERQUÈ ERA DE LA FAMÍLIA I
DESCENDÈNCIA DE DAVID.**



LC 2, 4

**PERÒ L'ÀNGEL ELS DIGUÉ:
-NO TINGUEU POR. US ANUNCIO
UNA BONA NOVA QUE PORTARÀ A
TOT EL POBLE UNA GRAN ALEGRIA:**



LC 2, 10



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**

HI HAVIA LLAVORS A JERUSALEM UN HOME QUE ES DEIA SIMEÓ. ERA JUST I PIETÓS, ESPERAVA QUE ISRAEL SERIA CONSOLAT I TENIA EL DO DE L'ESPERIT SANT. EN UNA REVELACIÓ, L'ESPERIT SANT LI HAVIA FET SABER QUE NO MORIRIA SENSE HAVER VIST EL MESSIES DEL SENYOR.



LC 2, 25-26

-ARA, SENYOR, DEIXA QUE EL TEU SERVENT SE'N VAGI EN PAU, COM LI HAVIES PROMÈS. ELS MEUS ULLS HAN VIST EL SALVADOR, QUE PREPARAVES PER PRESENTAR-LO A TOTS ELS POBLES: LLUM QUE ES REVELI A LES NACIONS, GLÒRIA D'ISRAEL, EL TEU POBLE.



LC 2, 29-32

MARIA GUARDAVA TOT AIXÒ EN EL SEU COR I HO MEDITAVA.

LC 2, 19



DESPRÉS BAIXÀ AMB ELLS A NATZARET I ELS ERA OBEDIENT. LA SEVA MARE CONSERVAVA TOT AIXÒ EN EL SEU COR.



LC 2, 51

JOSEP ES LLEVÀ, PRENGUÉ EL NEN I LA SEVA MARE I VA TORNAR AL PAÍS D'ISRAEL.



MT 2, 21

SIMEÓ VA BENEIR-LOS I DIGUÉ A MARIA, LA SEVA MARE: -AQUEST INFANT SERÀ MOTIU QUE A ISRAEL MOLTS CAIGUIN I MOLTS D'ALTRES S'AIXEQUIN; SERÀ UNA SENYERA COMBATUDA, I A TU MATEIXA UNA ESPASA ET TRASPASSARÀ L'ÀNIMA. AIXÍ ES REVELARAN ELS SENTIMENTS AMAGATS AL COR DE MOLTS.



LC 2, 34-35

EN VEURE'L ALLÀ, ELS SEUS PARES VAN QUEDAR SORPRESOS, I LA SEVA MARE LI DIGUÉ: -FILL MEU, PER QUÈ T'HAS PORTAT AIXÍ AMB NOSALTRES? EL TEU PARE I JO ET BUSCÀVEM AMB ÀNSIA.



LC 2, 48

QUAN ELS SAVIS SE N'HAGUEREN ANAT, UN ÀNGEL DEL SENYOR ES VA APARÈIXER EN SOMNIS A JOSEP I LI DIGUÉ: -LLEVA'T, PREN EL NEN I LA SEVA MARE, FUIG CAP A EGIPTE I QUEDA-T'HI FINS QUE JO T'HO DIGUI, PERQUÈ HERODES BUSCARÀ L'INFANT PER MATAR-LO.



MT 2, 13

ELL ELS RESPONGUÉ:
-PER QUÈ EM BUSCÀVEU? NO SABIEU QUE JO HAVIA D'ESTAR A CASA DEL MEU PARE?



LC 2, 49



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



**CITES
BÍBLIQUES**



AIXÍ VA COMENÇAR JESÚS ELS SEUS SENYALS PRODIGIOSOS A CANÀ DE GALILEA. AIXÍ MANIFESTÀ LA SEVA GLÒRIA, I ELS SEUS DEIXEBLES VAN CREURE EN ELL.

JN 2, 11



DESPRÉS ELS APÒSTOLS SE'N TORNAREN A JERUSALEM DES DE LA MUNTANYA ANOMENADA DE LES OLIVERES, QUE ÉS A PROP DE LA CIUTAT, A LA DISTÀNCIA QUE ÉS PERMÉS DE RECÓRRER EN DISSABTE.

AC 1, 12



VORA LA CREU DE JESÚS HI HAVIA LA SEVA MARE I LA GERMANA DE LA SEVA MARE, MARIA, MULLER DE CLEOFÀS, I MARIA MAGDALENA.

JN 19, 25



**LA SEVA MARE DIU ALS SERVIDORS:
-FEU TOT EL QUE ELL US DIGUI.**

JN 2, 5



TOTS ELLS EREN CONSTANTS I UNÀNIMES EN LA PREGÀRIA, JUNTAMENT AMB ALGUNES DONES, AMB MARIA, LA MARE DE JESÚS, I AMB ELS GERMANS D'ELL.

AC 1, 14



**JESÚS LI RESPON:
-DONA, I JO QUÈ HI TINC A VEURE? ENCARA NO HA ARRIBAT LA MEVA HORA.**

JN 2, 4

