



UNA ESTONA AMB TU

CURSOS RESIDENCIALS - ESTIU 2019



**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

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



CONTINGUTS

03 UNA ESTONA AMB TU (EXPLICACIÓ)



04 ESCANEJANT LA VIDA



08 EL VÍDEO DE LA TEVA VIDA



12 QUI SÓC?



16 L'AMISTAT, UN TRESOR!



20 T'ATREVEIXES A SOMIAR?



24 DIGUEM-NOS COSES BONIQUES



28 ESTRELLES I ESTELS



32 EUCARISTIA

UNA ESTONA AMB TU



És una estona on créixer i desenvolupar la dimensió espiritual.

Aquest treball de l'espiritualitat el realitzarem en tres moments, que són:

tu (amb tu mateix/a)

Un espai d'interioritat on aturar-nos i mirar endins, entrar al nostre món interior i adonar-nos del ressò que té allò que succeeix al nostre voltant, el que sentim, experimentem, somien i imaginem.



TU (amb els altres)

Una estona on compartir amb els altres el que succeeix al nostre interior i on viure la diversitat com a complementarietat, on descobrir la diferència i la riquesa de cada persona.

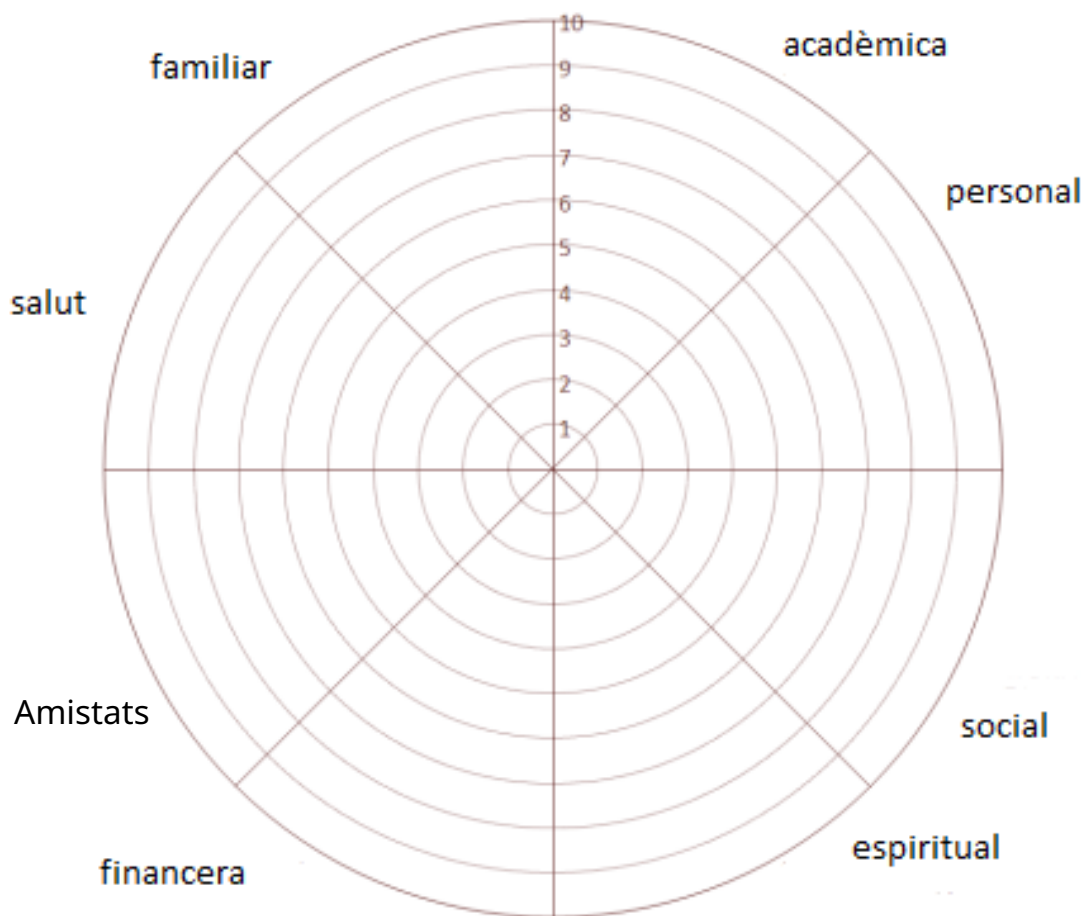


**TU (amb Jesús/
Déu/el transcendent)**

Una estona per descobrir els valors que donen sentit a la nostra vida que són impuls per viure el dia a dia, descobrir Aquell que ens habita i créixer en la relació amb Ell.

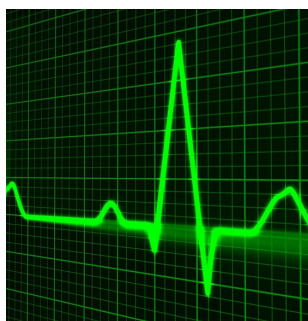
ESCANEJANT LA VIDA

EL VALOR DE LA VERITAT





Dimensió familiar:



Dimensió salut:

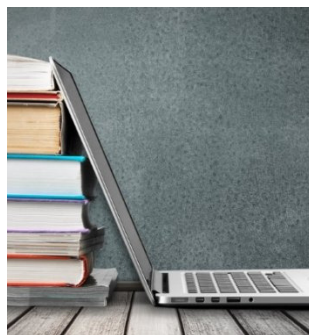


Dimensió relacional o d'amistat:

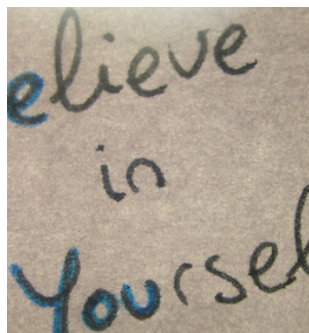


Dimensió financera:

Dimensió acadèmica:



Dimensió personal:



Dimensió social:



Dimensió espiritual:



Així et parla Déu

Si creus ningú no t'estima, la meva alegria és estimar-te.

Si plores, estic impacient per consolar-te.

Si ets feble, et donaré la meva força i energia.

Si ningú no et necessita, jo et busco.

Si et sents inútil, jo no puc prescindir de tu.

Si et sents buit/da, la meva plenitud t'omplirà.

Si tens por, et porto sobre la meva esquena.

Si vols caminar, aniré amb tu.

Si em crides, vindré sempre.

Si et perds, no dormo fins que et trobo.

Si estàs cansat/da, jo sóc el teu descans.

Si fas mal, jo sóc el teu perdó.

Si em parles, tractem de tu.

Si em demanes, jo t'ho donaré.

Si em necessites, dic "Aquí estic!".

Si et resisteixes, no vull que facis res sense amor.

Si estàs a les fosques, sóc llum per les teves passes.

Si tens fam, sóc pa de vida per tu.

Si vols conversar, jo t'escolto sempre.

Si penses que sóc el teu rival, no vull quedar per sobre teu.

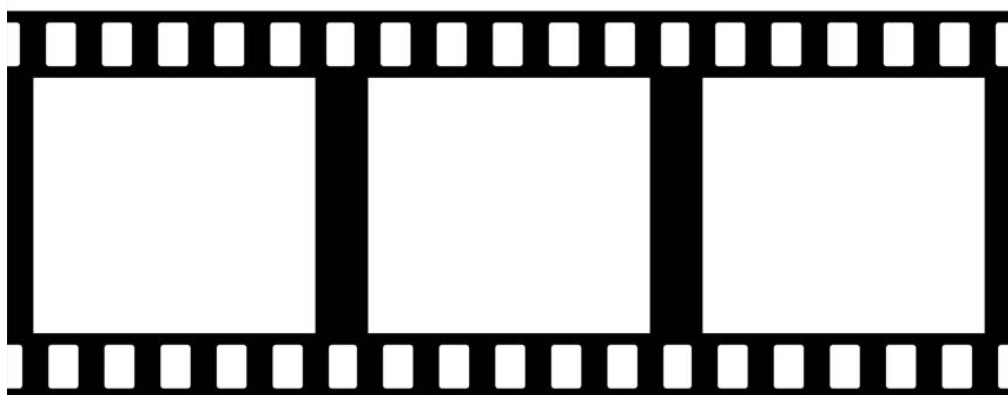
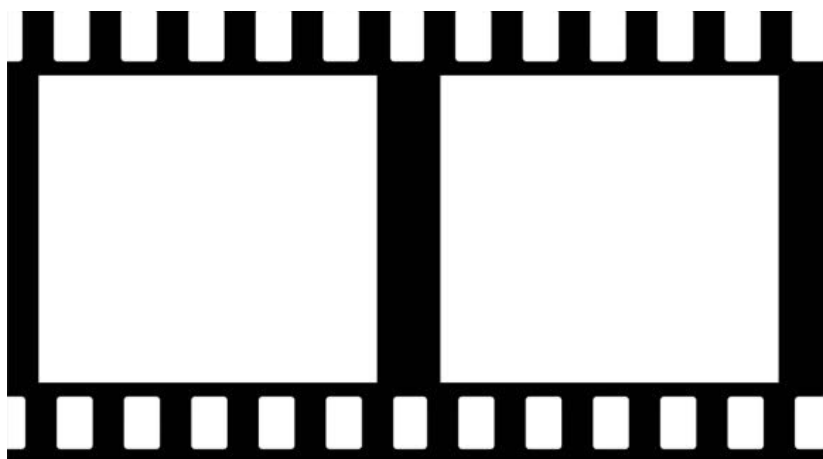
Si ets silenci, la meva paraula estarà al teu cor.

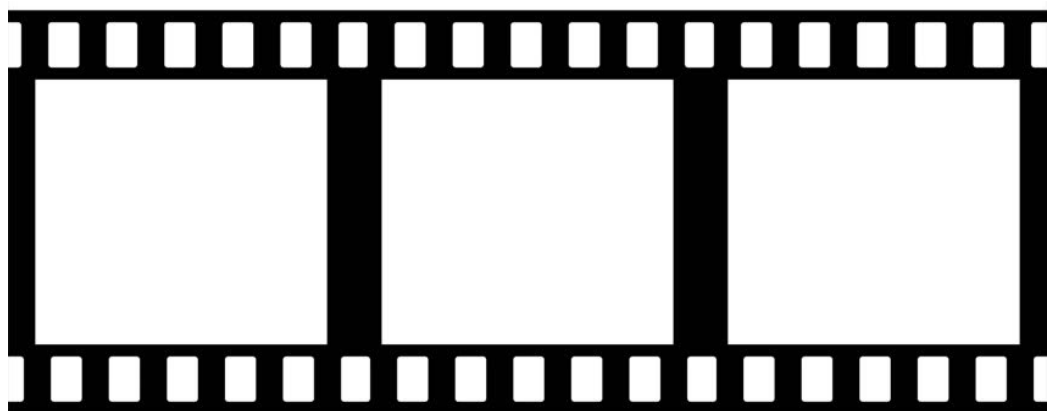
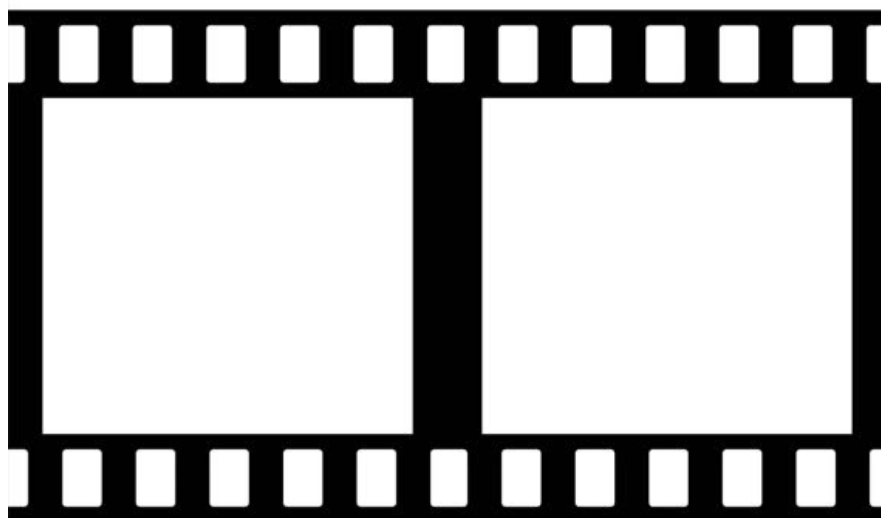
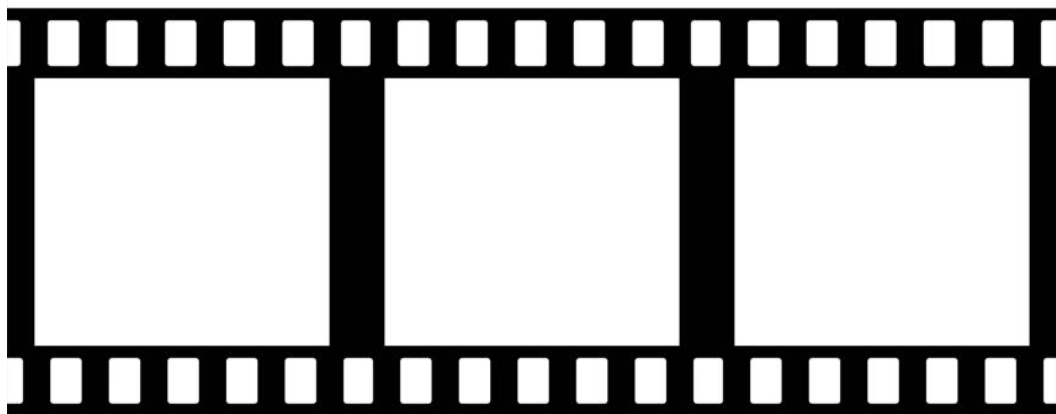
Si t'has perdut/da en el camí, recorda que Jesús t'estima.



QUINS MOMENTS
DESTACARIES EN
EL VÍDEO DE LA
TEVA VIDA?

EL VALOR DE L'EDUCACIÓ





PETJADES A LA SORRA

Una nit vaig va tenir un somni on caminava per la platja al costat de Jesús. Al cel es veien reflectides escenes de la meva vida. Davant de cada escena veia a la sorra dos parells de petjades: les meves i les de Jesús.

Després que passés davant meu l'última escena del meu somni, vaig tornar a mirar les petjades a la sorra. Vaig notar que en moltes ocasions, al llarg de la meva vida, només hi havia un parell de petjades. Em vaig adonar que havia succeït en els moments més tristos i foscos de la seva vida.

Allò em va torbar molt, i li va dir a Jesús: "Jesús, vas dir que una vegada que decidís seguir-te, caminaries amb mi fins al final. Tanmateix he notat que en els moments més difícils de la meva vida només es veuen les empremtes de dos peus. No entenc per què m'abandonaves quan més et necessitava".

Jesús li va respondre:

"Fill/a!, Benvolgut/da fillet/a meu/va; jo t'estimo i mai no t'abandonaria. En els teus moments de prova i patiment, quan veus que només hi ha dues petjades, era perquè jo et portava en braços".

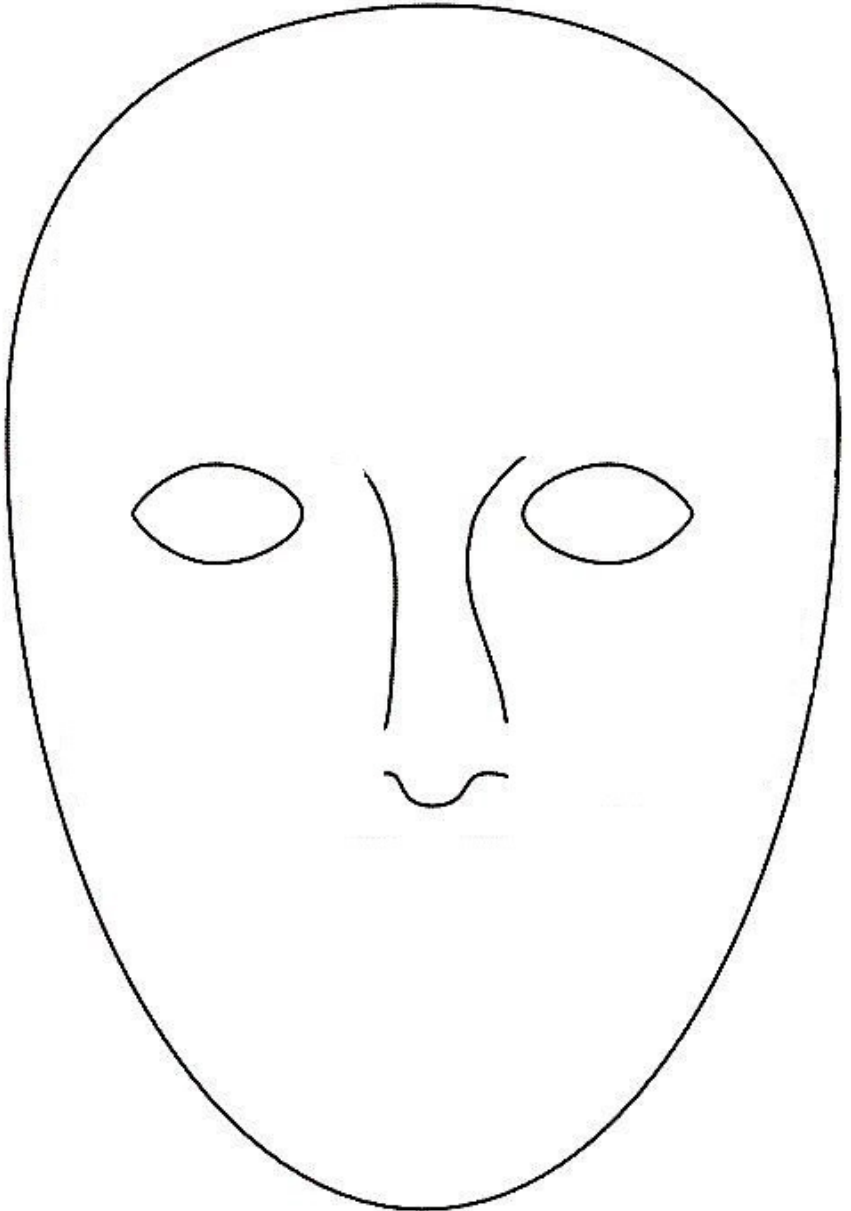
**Com descobreixo que Jesús, la família i les
amistats estan al meu costat en el
meu camí de la vida?**

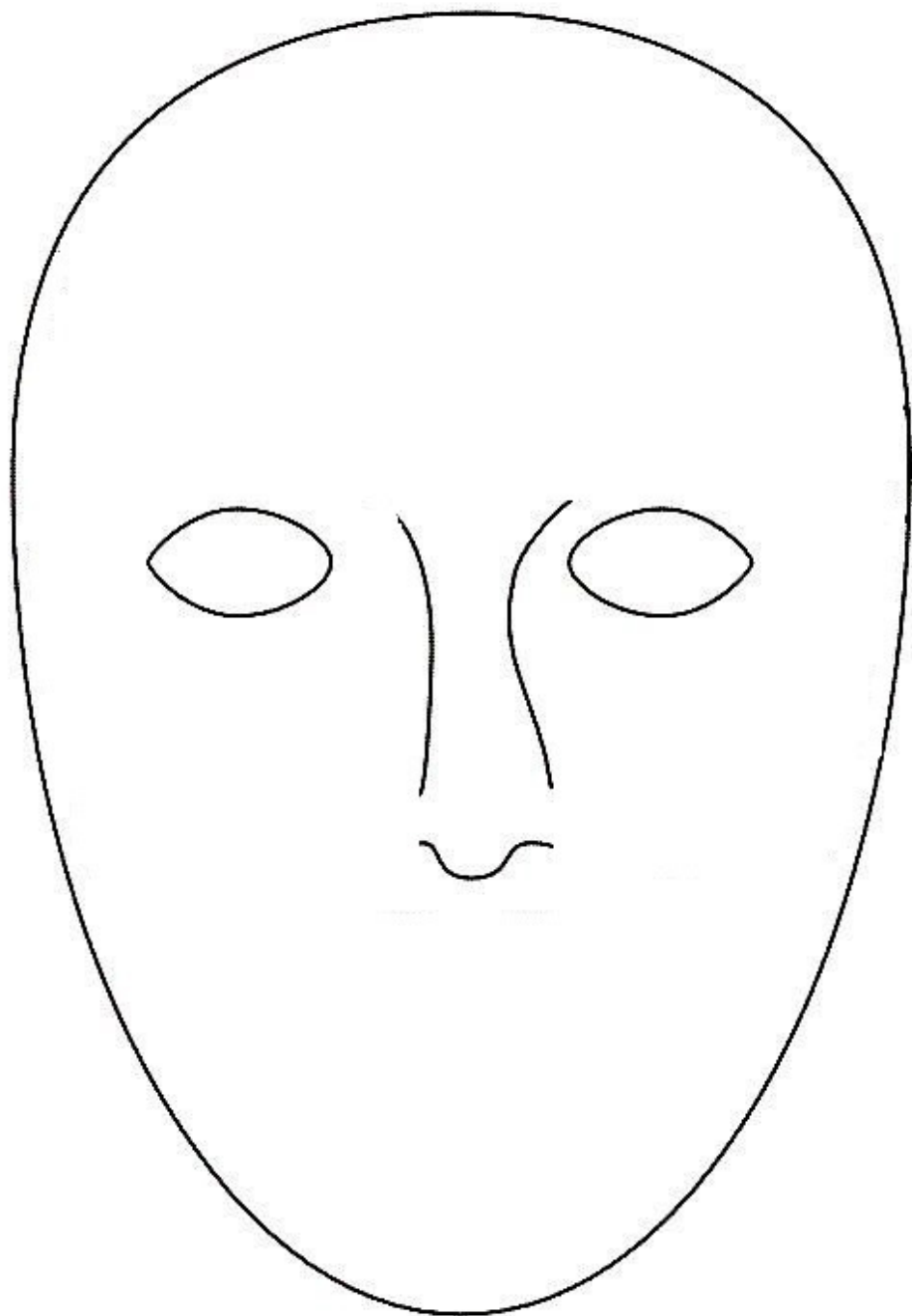
**"Jo estic amb vosaltres tots
els dies, fins a la fi del món"
(Mt 28,20)**

QUI SÓC?

EL VALOR DE LA LLIBERTAT

E
X
T
E
R
I
O
R





I
N
T
E
R
I
O
R



SALM

DE QUI SE SAP

CONEGUT PER DÉU

**Senyor, ningú millor que tu em coneix
per dins**

**perquè res s'escapa a la teva mirada.
Per més que dissimuli, per més que ho
intenti amagar sempre saps com em
trobo.**

**Tu penetres fins en el més íntim dels
meus sentiments.**

**Coneixes els meus defectes i les meves
virtuts, la meva debilitat i fortalesa.**

**Tant de bo em conegui a mi mateix/a
com tu em coneixes, Senyor.**

**Tant de bo entri dins de mi mateix/a
com tu entres en mi, Senyor.**

**Que m'examini a mi mateix/a
com tu m'examines, Senyor.**

**Però que després m'estimi a mi mateix/a
igual que tu m'estimes, Senyor.**

**Moltes vegades visc la vida des de fora.
Em fa por entrar; contemplar per dins
i veure que hi ha coses en mi que no
m'agraden.**

Per això fujo.

Moltes vegades visc la vida a la babalà.

**No m'aturo per veure per on vaig,
perquè això em portaria a plantejar-me la
vida seriosament i aquesta invitació no
sempre és agradable.**

**Sé que només coneixent-me a mi mateix/a
podré superar-me i oferir-te una vida millor.**

**Sé que només examinant-me a mi mateix/a
descobriré tot el que m'allunya del teu
costat.**

**Sé que jutjant-me a mi mateix/a,
amb sinceritat, escoltaré necessàriament la
teva veu que em convida a caminar per dins.**

Sondeja'm, Senyor, coneix el meu cor.

**Prova'm, coneix les meves llums
i les meves ombres.**

**Mira les vegades que et dono tot el que tinc
i ajudea'm per créixer al teu costat.**

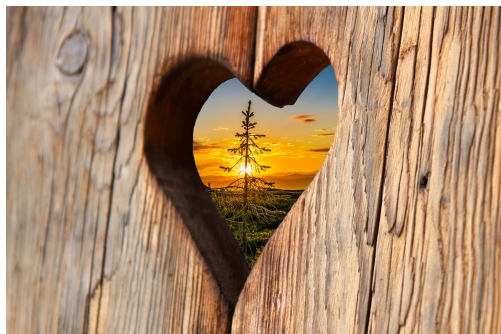


L'AMISTAT, UN TRESOR!

EL VALOR DE L'AMOR

VULL

UN CONTE DE
JORGE BUCAY



Vull que m'escoltis sense jutjar-me.

Vull que opinis sense aconsellar-me.

Vull que confiïs en mi sense exigir-me.

Vull que m'ajudis sense intentar decidir per mi.

Vull que tinguis cura de mi sense anul·lar-me.

Vull que em miris sense projectar les teves coses en mi.

Vull que m'abraxis sense asfixiar-me.

Vull que m'animis sense empènyer-me.

Vull que em sostinguis sense fer-te càrrec de mi.

Vull que em protegeixis sense mentides.

Vull que t'apropis sense envair-me.

Vull que coneguis el que més et disgusta de mi.

Que ho acceptis i no provis de canviar-ho.

Vull que sàpigues... que avui pots comptar amb mi...

Sense condicions.

Com són les nostres amistats ens ajuden a créixer o ens limiten?

Com ens relacionem amb els altres?

Som realment amistats o simplement tenim companys?

Quin és el veritable sentit de l'amistat?

Com descriuria un veritable amic o amiga?





El manament nou

**Va dir Jesús: Només us demano que us estimeu;
no cal altres lleis ni altres ritus;
que us estimeu els uns als altres.**

**Que multipliqueu les trobades,
les tendreses, les abraçades i els petons;
només vull que poseu en comú el que teniu,
el que sou; que dialogueu, que us entengueu
Només vull que us estimeu.**

**Vull, amics/amigues meus/ves, que us serviu,
que us renteu els peus els uns als altres,
que us acompanyeu i us ajudeu a caminar;
que us cureu mútuament les ferides;
que us perdoneu i que no deixeu a ningú sol
Doneu-vos el temps que faci falta.**

**Regaleu-vos mútuament algun detall, coses, gestos,
com a signe d'amistat i de presència,**

**com jo vaig fer amb vosaltres;
regaleu-vos en tot a vosaltres mateixos,
com un petit sagrament;
l'amor és sempre gràcia i presència
Ja només val l'amor.
Però amb una condició,
una petita circumstància
que heu de tenir en compte:
que aquest amor sigui com el meu,
que us serviu i que us estimeu
com jo ho vaig fer amb vosaltres**



**Us dono un manament nou:
que us estimeu els uns als altres tal com jo us he estimat.
Així, doncs, estimeu-vos els uns als altres. (Joan 13, 34)**

T'ATREVEIXES A SOMIAR?

EL VALOR DE LA PAU

Els teus somnis - Sopa de Cabra

Enllà, més lluny de les estrelles, a l'altra cara del mirall, On tot és més senzill d'entendre, la porta espera oberta. Un pas i ja el teu cor desperta, un salt i ja no tornaràs; Comptant, la màgia és la primera, seguint... Els teus somnis t'estan esperant. Vés, no dubtis més, abraça'ls. No el veus? A poc a poc s'acosta.

No ho sents? El tens al teu costat. L'Amor té totes les respostes. És el teu somni t'estava esperant Vés, no dubtis més, s'escapa. Lluita pels teus somnis, t'estan esperant Fes que siguin certs abraça'ls. El vent escampa les fulles, el temps arriba i se'n va; Mai no em demanis la lluna, ningú no la pot agafar. La vida cau, la pluja, el sol ens pot eixugar, Sempre canvia la lluna, pren el que et vulgui donar. Pren els teus somnis, t'estan esperant. Vés, no dubtis més, s'escapen. Fes que no s'ensorrin, vés-los a buscar, Fes que siguin teus abraça'ls. Lluita pels teus somnis, t'estan esperant, Fem que siguin certs, abraça'ls. Fes que no s'ensorrin, vés-los a buscar, Fes que siguin certs, abraça'ls. Mirant de tant en tant enrere, els peus a terra, el cor volant, Endins el sentiment és tendre, Volem seguir somniant.



Jóvenes, no renuncien a lo mejor de su juventud, no observen la vida desde un balcón. No confundan la felicidad con un diván ni vivan toda su vida detrás de una pantalla. Tampoco se conviertan en el triste espectáculo de un vehículo abandonado. No sean autos estacionados, mejor dejen brotar los sueños y tomen decisiones. Arriesguen, aunque se equivoquen. No sobrevivan con el alma anestesiada ni miren el mundo como si fueran turistas. ¡Hagan lío! Echen fuera los miedos que los paralizan, para que no se conviertan en jóvenes momificados. ¡Vivan! ¡Entréguese a lo mejor de la vida! ¡Abran la puerta de la jaula y salgan a volar! Por favor, no se jubilen antes de tiempo. (Papa Frances - Christus vivit 143)

DEIXEU-NOS SOMIAR!

Senyor, enmig d'un món marcat per la guerra, la injustícia i l'egoisme, tenim necessitat d'imaginar-nos una humanitat feliç i solidària; una humanitat basada en el respecte i en l'amor. Amb el profeta Isaïes, deixeu-nos somiar un món on el llop pugui conviure amb l'anyell, i el vedell amb el lleó; un món on no se sentin mai més els canons, on els homes ja no aprenguin cants de guerra, i on només ressonin cants d'amor i fraternitat. La vostra arribada ens diu que això és possible si des d'ara ens decidim a seguir-vos pel camí de l'amor, del perdó i del do. Senyor, estem tan destrossats/des que, sovint, ja no gosem somiar l'esperança i ens costa creure en el vostre missatge. Doneu-nos el vostre Esperit perquè, des d'ara, sapiguem somiar un món de Vida i de felicitat per a la humanitat, el món que el Pare ens proposa i ofereix.

DIGUEM-NOS COSES BONIQUES

EL VALOR DE L'ENTUSIASME



Quan parlo en algunes xerrades de “viure amb humor”, no vull dir que riguem tot el dia. Ni es pot ni cal. Tenir humor vol dir tenir moral, i tenir moral vol dir tenir valors. Estar d'humor vol dir tenir una bona disposició, ser positiu. Si a sobre la ironia ens acompanya, trobarem complicitats i somriures o rialles que ens ajudin a superar mals moments.

En temps difícils, i els actuals ho són, l'actitud marca la diferència. I aquesta s'alimenta de l'autoestima, que no deixa de ser el balanç de com estem amb nosaltres mateixos quan passem comptes. Tendim a carregar o descarregar l'autoestima en funció del que diuen o pensen de nosaltres.

Aquest carregador sembla fàcil i és enganyós, perquè donem massa pes a la valoració de l'altre, que sempre serà apressada o s'expressarà en likes superficials a les xarxes. En una societat competitiva costa trobar elogis personalitzats i de veritat, tots anem prou enfeïnats. Fa temps que penso que el més important, el més decisiu, el més transformador, és el que ens diem a nosaltres mateixos. De la mateixa manera que si ens agradem al mirall aquell dia sortirem amb més ànims al carrer, és bo treballar un altre mirall, l'interior, i no demanar-li qui és més bonic, sinó dir-nos coses boniques. No es tracta d'ensabonar-nos ni d'enganyar-nos, que tractant-se de nosaltres mateixos no colaria. L'exercici és més seriós. Cada dia de la nostra vida té dues versions, la cara A i la cara B. I com que està de moda la queixa, i pensar que els altres tenen més sort i mai rebem el que ens mereixem, solem ficar-nos al llit carregats de retrets contra el món. Si hi penses bé i ho treballes, cada dia t'ha dut coses bones, aprenentatges enriquidors. I si els vas recordant, si construeixes un relat cert sobre la part positiva del que et va passar ahir, sortiràs a afrontar l'avui amb més ganes.

Carles Capdevila 27-05-2017

**Quines coses boniques em diria?
I quines em diria Déu/Jesús?**

DEL NEGATIU AL POSITIU

En totes les coses negatives que podem dir-nos...

Déu té una resposta positiva.

Quan diem: - És impossible

Déu diu: - Tot és possible (Lc 18:27)

Quan diem: - Estic cansat/da

Déu diu: - Jo t'alleujaré (Mt 11:26-30)

Quan diem: - Ningú m'estima

Déu diu: - Jo t'estimo (Jn 3:16, 13:34)

Quan diem: - Ja no puc continuar així

Déu diu: - La meva gràcia et basta (2 Co 12:9, Sl 91:15)

Quan diem: - Estic confós/sa

Déu diu: - Jo t'ensenyaré el camí (Pr 3:5-6)

Quan diem: - No puc més

Déu diu: - Tot és possible (Fl 4:13)

Quan diem: - He fallat

Déu diu: - Jo et perdono (1 Jo 1:9, Rm 8:1)

Quan diem: - Em sento abandonat/da

Déu diu: - Mai més t'abandonaré (He 13:5)

Rep, Senyor, les nostres pors i transforma-les en confiança.

Rep, Senyor, el nostre sofriment i transforma'l en creixement.

Rep, Senyor, el nostre silenci i transforma'l en adoració.

Rep, Senyor, les nostres crisi i transforma-les en maduresa.

**Rep, Senyor, les nostres llàgrimes i transforma-les en
pregàries.**

Rep, Senyor, el nostre desànim i transforma'l en fe.

**Rep, Senyor, la nostra soledat i transforma-la en
contemplació.**

**Rep, Senyor, les nostres amargors i transforma-les en pau de
l'ànima.**

Rep, Senyor, la nostra espera i transforma-la en esperança.

Rep, Senyor, la nostra mort i transforma-la en resurrecció.

ESTRELLES I ESTELS

EL VALOR DEL COMPROMÍS

Hi ha persones estrelles. Hi ha persones estels. Els estels passen. Tot just són recordats per les dates que passen i tornen. Les estrelles romanen.

Hi ha molta gent estel. Passen per la nostra vida tot just per moments; no captiven a ningú, i ningú els captiva. Gent sense amistats. Que passen per la vida sense il·luminar, sense escalfar, sense marcar presència. Així són molts artistes. Brillen tot just per moments en els escenaris de la vida. I amb la mateixa rapidesa que apareixen, desapareixen.

Així són molts reis i reines: de nacions, de clubs esportius, concursos de bellesa. Així mateix són homes i dones que s'enamoren i es deixen enamorar amb la major facilitat. Així són persones que viuen en una mateixa família i passen per l'altre sense ser presència, sense existir.

L'important és ser Estrella. Fer sentir la nostra presència. Ser llum. Calor. Vida. les amistats són Estrelles. Els anys poden passar, sorgir distàncies, però en els nostres cors queden les seves marques.

Ser estel no és ser amic/ga. És ser company per moments. Explotar sentiments. Aprofitar-se de les persones i de les situacions.

És fer creure i fer dubtar al mateix temps. La solitud és el resultat d'una vida estel. Ningú roman. Tots passen. I nosaltres també passem pels altres. És necessari crear un món d'Estrelles. Veure-les i sentir-les cada dia. Poder contar amb elles sempre. Veure la seva llum i sentir la seva calor. Així són les amistats de veritat. Estrelles en les nostres vides. Es pot contar amb ells. Aquestes persones perquè són refugi en els moments de tensió, llum en els moments obscurs. Pa en els moments de debilitat. Seguretat en els moments de descoratjament. Al mirar els estels, és bo no sentir-nos com ells. Ni desitjar agafar-nos de la seva cua. Al mirar els estels, és bo sentir-se estrella. Deixar constància de la nostra existència, la nostra constant presència. Haver viscut i construït una història personal. És bo sentir que hem estat llum per a moltes persones, i que ells ens han il·luminat al seu torn. És bo sentir que hem estat calor per a molts cors. Ser estrella en aquest món passatger, en aquest món ple de persones estels, és un desafiament, però per sobre de tot una recompensa. És néixer i haver viscut, i no haver existit tot just.

Sóc estrella o estel?
Què necesito per viure com estrella?

SI NO ELS ESTIMÉS...

Si jo parlés un llenguatge atractiu per a la mainada, si les meves paraules els engresquessin, però no els estimés, seria fals amb mi mateix/a i amb ells/es.

Si tingués el do de la simpatia i trobés les mil maneres de fer-los feliços però no els estimés, no em serviria de res.

Si els repartís totes les meves coses però no els estimés, em trobaria més buit/da que mai.

Si posés al seu servei totes les qualitats que puguin tenir, però no els estimés, els estaria enganyant.

Començo a estimar la mainada:

quan no els considero inferiors,

quan no busco el meu profit, ni el meu prestigi,

quan no els vull fer iguals a mi, quan no sóc un obstacle

perquè ells puguin viure com a infants,

Els començo a estimar: en la mesura que sé descobrir i

valorar les seves qualitats, en la mesura que, sense

amagar-los els entrebancs de la vida, els faig descobrir

tot el que hi ha de bo en la mesura que descobreixo en

ells/es el veritable rostre de Déu.



L'amor és pacient, és bondadós; el qui estima no té enveja,

no és altiu/va ni orgullós/a, no és groller/a ni egoista, no

s'irrita ni es venja; no s'alegra de la mentida, sinó que troba

el goig en la veritat; tot ho excusa, tot ho creu, tot ho

espera, tot ho suporta. (1a corintis 13)

EUCARISTIA

EL VALOR DE LA RESPONSABILITAT

CANT D'ENTRADA

**Si cerques quelcom a la vida que et faci viure content,
aixeca els ulls de la terra i veuràs un cel serè;
és lliure, sense eslògans com el vol que fa l'ocell.**

**Vine amb mi, amic meu, farem junts el camí.
Vine amb mi, amic meu, el món serà nostre, sí.**

**Farem un gran foc amb l'espurna que cremi la llenya al cantar;
el vent portarà la notícia amb paraules d'amistat;
la llum traurà les ombres que no ens deixen mai pensar.**

**Hi ha una veu que no dubta quan parla de llibertat;
un cor que mou la història, mai ningú com Ell de gran:
Jesús que en tu camina i ens dóna a tots la mà.**



LITÚRGIA DE LA PARAULA

Salm

**El Senyor és la meva força, el Senyor el meu cant. Ell m'ha estat
la salvació. En Ell confio i no tinc por. En Ell confio i no tinc por.**

Evangelí i Homilia

Lectura de l'evangelí segons ...

**El Senyor sigui amb
vosaltres.**

**Paraula del Senyor.
Lloança, a vós, oh Crist.**

I amb el vostre Esperit.

PREGÀRIES



1. Jesús, et presentem la nostra vida i la de tants i tants joves... et demanem que il·luminis el nostre estudi, que donis força al nostre treball, que omplis d'esperança els nostres serveis a la societat (voluntariat, implicació política, responsabilitat social),

que transformis allò que dificulta el nostre creixement: l'accés a l'habitatge, la incorporació al món del treball d'una manera digne, els mileuristes, ideologies buides, mirades sobre la vida alienants, consumisme desvocat.

2. Jesús, volem parlar-te dels nostres centres d'esplais, de tots aquells que en formen part: els infants i les seves famílies, els monitors i les monitores, i els consiliaris... et demanem que la nostra tasca sigui un servei agraït i alegre, d'educació.

T'agraïm aquests 60 anys de vida. També volem pregar per tots aquells que treballen i fan Moviment, i per les altres federacions i realitats d'educació en el lleure.

3. Jesús, ens sentim església, i des de diferents pertinences i identifications, volem demanar-te per les parròquies i comunitats cristians d'on formem part cadascú de nosaltres.

Il·lumina les nostres esglésies diocesanes, que ens mogui el teu evangeli i el desig de comunicar-lo.

4. Jesús, mira les situacions de mal del nostre món... els conflictes armats i violents d'arreu del món, les situacions d'injustícia i de mentida.

Cuida de les persones i empeny els cors de les persones a cercar el bé comú.

LITÚRGIA DEL COS I LA SANG

OFERTORI

**El Senyor et convida a
seure a taula amb ell. (2)**

**Digues si, digues si, el seu
cos es per a tu, i aquest vi
germà, que ompli el teu
cor. (2)**

SANT

**Sant, Sant, Sant és el Senyor,
Déu de l'univers.**

**El cel i la terra són plens
de la vostra glòria.**

Hosanna a dalt del cel.

**Beneït el qui ve en nom del
Senyor.**

Hosanna a dalt del cel.

PARE NOSTRE

**Pare nostre, que esteu en el cel:
sigui santificat el vostre nom;
vingui a nosaltres el vostre Regne;
faci's la vostra voluntat,
així a la terra com es fa en el cel.**

**El nostre pa de cada dia
doneu-nos, Senyor, el dia d'avui;
i perdoneu les nostres culpes,
així com nosaltres perdonem els nostres deutors;
i no permeteu que nosaltres caiguem a la temptació,
ans deslliureu-nos de qualsevol mal.**

RITU DE LA PAU

**MANS, MANS, MANS A LES MANS.
MANS, MANS, MANS A LES MANS.
(Bis)**

**Deixem les tristeses deixem els
afanys,
posem tot seguit les mans a les
mans,**

**i així reviuem un amor d'infants
que compartirem amb tots els
germans.**



COMUNIÓ

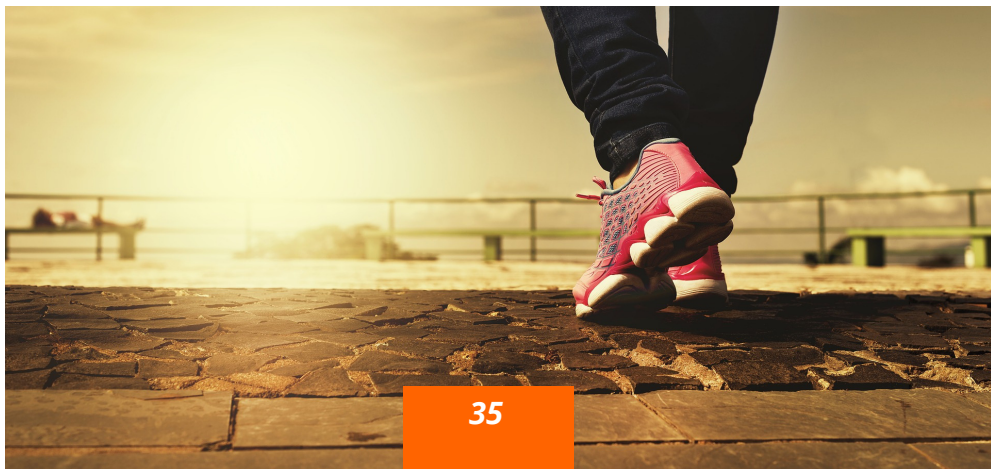
**Senyor, no sóc digne que
entreu a casa meva;
digueu-ho només de paraula,
i serà salva la meva ànima.**

CANTS DURANT LA COMUNIÓ

**Pels camins d'aquesta vida,
sense veure-ho del tot clar,
amb el pas feixuc i força capficats.
Has sortit al nostre encontre,
t'has posat a caminar
i per la nostra conversa has preguntat.
Ens expliques l'Escriptura
com ningú no ho ha fet mai
i et reveles en el gest de partir el pa...**

**QUEDA'T AMB NOSALTRES
QUE EL DIA JA COMENÇA A DECLINAR
QUEDA'T AMB NOSALTRES
QUI CAMINA AMB TU,
JESÚS, MAI NO ES PERDRÀ.**

**Quan arriba l'hora baixa
tu fas com el que se'n va,
però nosaltres t'insistim entusiasmats.
Has entrat a casa nostra,
t'has deixat acomodar
i et mirem als ulls amb el cor abrusat.
Aixequem-nos de la taula,
anem a trobar els germans:
"Realment és Ell, Déu l'ha ressuscitat!"
Aplegats en el seu Nom tornarem a caminar
fins que torni ple de glòria i majestat!**



CANT DE COMIAT

**«Déu te guard, plena de
gràcia, el Senyor és amb tu»
et digué l'àngel de Déu, qui
s'ho pot imaginar?
I et demana ser la Mare de
l'esperança del món.
Sense dubtes ni perquès, tu
dius que sí...
Per això ets la Mestra de
l'Amor,
de tu aprenem a dir que «sí» al
Senyor,
malgrat les nostres pors.**

**I ARA ET CANTEM: LA NOSTRA
MARE ETS,
SANTA MARIA. ET DEMANEM,
QUE SEMPRE
SIGUI CRIST NOSTRA ALEGRIA.
QUE PRESENT
EN EL NOSTRE TREBALL PER
EDUCAR EN
L'ESPLAI, FORGEM HOMES I
DONES LLIURES.
ET CANTEM: LA NOSTRA MARE
ETS, SANTA
MARIA. ET DEMANEM, QUE
SEMPRE SIGUI
CRIST NOSTRA ALEGRIA. QUE
APRENGUEM
LA CONFIANÇA D'INFANT, LA
RESPOSTA A
L'AMOR, COM TU, HUMIL I
SENSE POR,
HUMIL I SENSE POR.**





L'AI AI AI DE LA MOTXILLA DE L'ESPLAI (RUCA - SALA 2019)

**(Mim - Do - Sol – Re)
Aquest matí m'he despertat,
Estic molt tip i a rebentar,
Les samarretes mal plegades
I el fulard no l'he rentat.**

**Un cop dins de l'autocar,
Per ben poc no arribo tard,
una guitarra de costat
i algú ja ha perdut el sac.**

**Ai ai, ai ai ai ai ai ai
Jo això no m'ho esperava i ja torno a viatjar
ai ai ai, ai ai aiiii!
A la Sala o la Ruca m'estan esperant!**

**Amb avió o en vaixell
i de colònies per l'esplai.
Tot el dia amunt i avall,
per la Poble o per Hawaii.**

**El jersei per si refresca,
pantalons i bronzejat,
tot rebregat i barrejat,
i no em sé plegar ni el sac.**

**Ai ai ai ai
Mira qui somriu i dóna-li la mà!
Ai ai ai ai
desperta't que a la vida has vingut a jugaaaar!**

(Mim - Do - Sol – Re)
Vaig omplint el caminar
de tot allò que em vas donant.
No tinguis por, viu i carrega,
que sóc aquí al teu costat!

Tot el pes que porto a sobre,
les experiències que vaig vivint,
no són més que l'essència
que tots portem a dins.

Ai ai ai ai
una motxilla és allò que tens entre les mans
Ai ai ai
Tot això, i molt més, és la màgia de l'ESPLAI!

(interl·ludi)
I aquest ai ai,
i aquest ui ui,
són aquelles papallones a la panxa
que et fan sentir viu.

Deixa ja de pensar,
Deixa ja de dir,
Posat a actuar,
i mira tot el que està per venir.

Tornada (mim, do, sol, re)
Ai ai ai ai
una motxilla és allò que tens entre les mans,
Ai ai ai
tot això, i molt més, és la màgia de l'ESPLAI

David Alesina i Jordi Soler

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

 facebook.com/MCECC  [@esplaisMCECC](https://twitter.com/esplaisMCECC)  [@esplaisMCECC](https://www.instagram.com/esplaisMCECC)  [@esplaisMCECC](https://www.telegram.com/esplaisMCECC)

