Materials de Fe de **L'ADVENT**

FUNDACIÓ PERE TARRÉS
Moviment de Centres d'Esplai Cristians

Pel que fa al Temps d'Advent, i com us hem dit anteriorment, us proposem que aprofundiu en el que significa ser persona. Sense ser una "autèntica persona", tota mena de compromís és una quimera, un esforç inútil o un contrasentit. Hom ha de saber valorar el seu propi JO per poder valorar el dels altres. El JO, en la persona i en tota mena de relació interpersonal, és l'equivalent als ciments d'una casa: sense ells res no es pot bastir, res no es pot construir. La base de tot compromís és la persona, i el JO, el seu nucli primerenc. Aprofundim-hi, doncs!

Itinerari d'Advent
per a monitors i joves

Durant l'Advent, hem de créixer com Jesús!

JO-PERSONA

Introducció

Hem de créixer com Jesús. Aquest creixement passa per diverses situacions de la vida que ara tot seguit us proposem al llarg de les quatre setmanes d'Advent, però no s'atura en aquest temps, sinó que és un propòsit per a tota la vida, però de ben segur que passa per les fases que us hem descrit. A continuació trobareu uns textos extensos que tenen com a finalitat ajudar-nos a reflexionar sobre el sentit i el procés de creixement del JO-Persona.

1era Setmana: Preguntar-se

Objectius

Atrevir-se a fer-se un mateix la pregunta "del milió": "Qui sóc jo?". Prendre consciència que sense aquesta gosadia no podrem tenir mai "targeta de visita" o "carta de presentació".

No puc esperar al llarg de la meva vida que siguin els altres els qui m'expliquin i em diguin com sóc. I menys encara m'he de conformar a ser allò que els altres pretenguin de mi. La pregunta me l'he de fer jo mateix/a sense cap mena de por a la resposta que puguem trobar. Sols si he estat capaç de formular-me aquesta pregunta m'abocaré a l'aventura de trobar-hi resposta (aventura que em prendrà tota la vida!) i en la mesura que la trobi podré mostrar-me als altres, donar-me a conèixer, oferir-me per "servir i estimar" i podré aportar a llurs vides allò que sóc més que no pas el que tinc.

Cerca temps per a tu i un espai tranquil. Fóra preferible un moment de soledat, d'intimitat amb tu mateix/a... Llegeix amb atenció, sense presses, sense filtres, sense prejudicis...

Text 1

***Vull assumir la meva història per viure en el futur sense problemes amb ella.**

***Vull buscar en la meva història, sense evitar-ne cap racó ni zona perillosa, fins arribar a perdre la por a aquests racons obscurs o zones perilloses.**

***Vull reconèixer, sense inhibicions, tots els aspectes positius i bonics de la meva història, acceptant rotundament i amb alegria, i per sempre més, que han estat bonics i positius.**

***Vull posar nom a aspectes de la meva història que, fins ara, he preferit no anomenar. Vull anomenar-los pel seu nom i quedar-me tranquil.**

***Vull obrir el meu equipatge d'experiències, vull examinar-ne el valor i llençar amb decisió i plena consciència el que em pesa sense merèixer cap llàstima, per seguir endavant lleuger d'equipatge.**

***Vull valorar bé la meva història (és el cavall que m'ha portat fins on sóc, fins el meu avui) per reconciliar-m'hi i poder, d'ara endavant, prendre-li les regnes i caminar amb confiança.**

***Vull posar-me dempeus davant Déu i, tranquil amb mi mateix, agafar-li la mà que m'allarga.**

***Vull mirar Déu de cara, sense temor, sense complexos, sense culpabilitats, sense rancor, sense sospita, sense prejudicis, sense muntatges... Vull mirar Déu de persona a persona.**

***Com ho veus? T'hi veus amb cor? Sols podem dir-te que val la pena... De fet, és quasi de les poquíssimes coses que estan al teu abast (i, creu-t'ho, de cap altra persona!) i de les que realment et faran feliç i donaran sentit a la teva vida. Com? Que no saps a què ens referim? Al fet de ser tu mateix!!!! Atreveix-t'hi!**

Dinàmica

Saps? Les possibilitats de combinació són tantes que no hi ha hagut, ni hi haurà mai, dues persones idèntiques: "CADA INDIVIDU ÉS ÚNIC".

Escriu en aquests requadres els sis trets, aspectes o notes que consideris que et defineixen millor i els sis desigs més grans que tens.

(requadre) - característiques - desigs

Trets que millor et defineixen	Els teus sis desigs més grans

Text 2

. Arribar a ser jo NO ÉS FÀCIL

. perquè una cosa és el que vull i una altra el que m'ofereixen i s'estila de ser.
. perquè una cosa és pensar-ho i somniar-ho i una altra posar-ho a la pràctica.
. perquè el que val la pena costa.
. perquè he d'abandonar molts somnis per fer-me càrrec del meu jo real.

. Arribar a ser jo ÉS UN RISC

. perquè he d'escollir i no sempre veig les coses clares.
. perquè tinc moltes ofertes i, en canvi, he de fer el meu propi camí.
. perquè no és gens còmode ser lliure i, si vull realitzar-me, he de ser-ho.
. perquè ningú no pot assegurar-me l'èxit de la meva empresa.

. Arribar a ser jo ÉS EL MÉS IMPORTANT

. perquè o construeixo la meva personalitat o deixo que els altres em construeixin a la seva manera.
. perquè o construeixo la meva vida o em sotmeto al que la vida m'ofereix.
. perquè o desenvolupo la meva fe o aquesta continua essent infantil.
. perquè o sóc una persona de veritat o m'arrossego com un esclau.

Text 3

TU SERÁS HOME...
TU SERÀS DONA...

Si busques ser tu mateix/a en els ambients on la vida et porti, sense deixar-te arrossegar per ells.
Si davant una opció esculls no la que més t'agrada, sinó la que et fa més persona.
Si intentes fonamentar la teva vida en la veritat, en la llibertat, en la justícia i en l'amor.
Si camines sempre cap a la llum.
Si ets capaç d'estimar sense esclavitzar-te a ningú.
Si saps se dur/a amb tu mateix/a, sense perdre la comprensió i l'amabilitat vers els altres.
Si després d'un fracàs, petit o gran, no t'enfonses, sinó que intentes començar novament, amb força i il·lusió.
Si aprens a treballar en equip sense deixar de ser tu mateix i assumint les teves responsabilitats.
Si en un sol dia o en un mal moment no destrosses l'obra de molts dies.
Si et llances al risc i a l'aventura sense perdre el seny.
Si penses que tota persona pot canviar i millorar.
Si creus que no és el mateix fer una cosa que una altra.
Si busques Déu en el món, en les persones i en el teu propi ésser.

Treball Personal

PER RESPONDRE EN LA TEVA INTIMITAT

1. Arribar a ser jo no és fàcil, és un risc.
Però, et sembla que val la pena? Per què?

2. Quines són les majors dificultats que tens, ara a la teva edat, per fer-te persona?

3. Assenyala tres coses, de les moltes que es diuen en aquests textos, que al teu parer més ens ajuden a realitzar-nos com a persona. Digues per què.

pregària

"La vida és una oportunitat, aprofita-la;
és bellesa, admira-la;
és un somni, fes-lo realitat;
és un repte, afronta'l;
és un deure, acompleix-lo;
és un joc, juga'l;
és preciosa, tingues-ne cura;
és una riquesa, conserva-la;
és amor, frueix-lo;
és un misteri, desxifra'l;
és tristesa, supera-la;
és un himne, canta'l;
és una lluita, accepta-la;
és tragèdia, lluita-la;
és una aventura, endinsa-t'hi;
és felicitat, gaudeix-la;
La vida és la vida, defensa-la!

Mare Teresa de Calcuta

2ona Setmana: Respondre's

Objectius

Hem intentat obrir escletxes en els nostres cors de vegades massa endurits per les pors, pel mal que persones i situacions viscudes ens han fet... No fa gaire gràcia remoure segons què i sovint preferim passar full... Caldria, però, ser agosarats. Ens convenen unes dosis de decisió. Cal ser un xic intrèpid i aventurer... Tal vegada un xic heroi? No ho sabem del cert... Tard o d'hora, però, ha d'arribar el moment de donar resposta a la pregunta "qui sóc jo?". Som-hi, doncs!

Text
Una Joventut Heroica

Nota. ***Si penses en herois d'espasa, en aventures o supermans, no llegeixis aquest text. Fa temps que passem d'això. Aquí es parla d'heroismes més sòlids i més vertaders.***

Fa temps es deia:
La joventut no està feta per al plaer
sinó per a l'heroisme.
Avui es diu: Ens ho hem de passar bé.
Si no gaudim a la joventut, quan ho farem?
Heus ací dues propostes ben diferents.
Quina és la vertadera? La veritat està sepultada
sota els interessos mercantils.
La veritat real que veiem cada dia és aquesta:
la joventut està manipulada.
Pantalons juvenils, vestits juvenils,
esports juvenils, botigues juvenils,
perfum jove, estil jove...
S'adora tot el que sigui jove,
però és per treure-li fins les tripes.
La indústria fa les seves exploracions mercantils
i ha descobert que la paraula jove
electritza els babaus
i és una màquina escurabutxaques d'alt rendiment.
Els joves se senten diferents,
progressistes, iniciadors d'una nova era.
I els marxen les energies en pantalons, botigues,
perfums, discoteques i estils juvenils.
La joventut no està feta per a l'heroisme,
ni tampoc per al plaer.
Està feta per al negoci... però dels altres.

b

Per al plaer o per a l'heroisme?
La veritat més vertadera,
quan no es troba sepultada,
és que la joventut està feta per al plaer
i per a l'heroisme: per a les dues juntes.
Està feta per a l'heroisme solidari,
i aquí troba el major plaer.
El jove mira endavant, somia amb un futur diferent,
és generós, pensa en un demà per a tots,
vol compartir, no s'arrapa al diner,
és capaç de sacrifici...
Per això, tot jove té fusta d'heroi,
mentre no es quedi colgat sota les runes.

La joventut no està feta per ser el blanc
dels comerciants i els mercaders.
Està feta per somiar i per construir;
per pujar fins a les estrelles
i aixecar l'ensenya de la veritat;
per baixar al suburbi
i destruir els murs de separació;
per denunciar la manipulació
i segar la insolidaritat.
Però només realitzen les seves immenses possibilitats
els joves que enforteixen la seva musculatura moral
i es mantenen en la bretxa del sacrifici,
a les dures i a les madures.

Per al plaer o per a l'heroisme?
Per a l'heroisme
i per al plaer d'una alegria solidària,
cimentada en l'experiència verge
d'un compartir efectiu.

Tu tens fusta d'heroi
i has de ser el primer d'aixecar-te
contra la manipulació del món jove.
Per això llegeixes aquestes pàgines.
Qualque jove té fusta d'heroi,
i arribarà a ser-ho de veritat si s'ho proposa
i se sotmet a un curós treball de fusteria.
L'heroïcitat no és cosa de talent intel·lectual,
sinó d'altura moral.
Si aprens a estimar la veritat
més que l'estima i l'aplaudiment;
si decideixes buscar la justícia
més que la bona posició;
si prefereixes la solidaritat al diner;
si controles i encamines les teves energies per
ser fort...
llavors estàs en el camí de fer-te un heroi.
I si a més sacrifiques coses molt estimades
per COMPARTIR COM JESÚS,
llavors ja ets pràcticament un heroi,
d'aquells que tant necessita la Humanitat.
Un moviment d'herois,
de rebels solidaris:
això és el que el món necessita.
Els altres no interessen.
Les mitges tintes
no condueixen a cap terra nova.
Els mediocres són carn de consum.

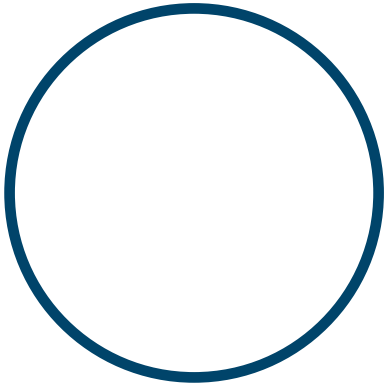
Dinàmica

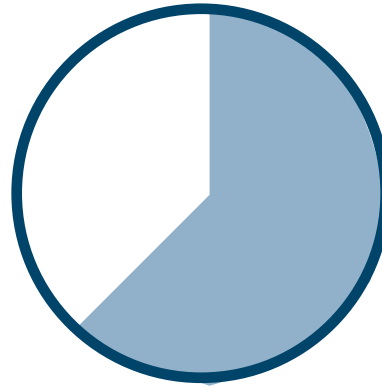
Llums i ombres

Pren-te temps..., pren-t'ho amb calma. Torna a cercar un espai de solitud on ningú no t'emprenyi, on puguis estar sol/a amb tu mateix/a... Abans de començar aquest treball personal torna a rellegir el text 1 de l'anterior moment de treball "Vull assumir la meva història..." perquè ara es tracta de fer tot just això...

Quan ja estiguis en un lloc ben tranquil, no tinguis cap pressa a respondre el que t'anirem demanant. Ja t'ho hem dit i és molt important: "**Pren-te temps**"..., tot el que calgui. Ves pas a pas, no avancis en l'exercici fins que no hagis acabat cada "etapa", d'acord?

En el següent full trobaràs un cercle en blanc... És la teva vida, la teva història. Aquest cercle, però, de ben segur que no és buit. Prou que saps que és ple d'experiències, fets, situacions, esdeveniments, sensacions, sentiments, persones, grups... Fem un repàs serè de tot plegat.





1er pas

Com t'hem dit abans, aquest cercle és la teva vida, la teva història..Pensa-hi amb calma i temps, no corris a respondre-hi, pensa-t'ho bé, amb serenor i sinceritat... Cal que sàpigues que tot això és només per a tu i que ningú (que tu no vulguis) no n'ha de fer res... Fins i tot pots trencar el full quan hagis acabat. Doncs bé, es tracta, en aquest 1r pas, de fer una visió àmplia de la teva història d'ençà que vas néixer fins avui. Divideix el cercle en dues grans àrees:una serà "les llums", i l'altra, "les ombres" de la teva vida. Entenem per llum tot allò de bonic, genial, fantàstic, maco, bo, etc. que t'hagi passat en tots aquests anys (coses grans i petites, ja que la nostra vida és un trencaclosques de milers i milers de peces de diferents formes, mides i colors). En la mateixa línia entendrem per "ombres" tot allò de negatiu, trist, anguniós,angoixant, dolorós, dur, etc. que hagis viscut.

No has d'escriure res. Sols cal que facis un repàs serè i acurat de tota la teva història i que prenguis consciència de les teves llums i de les teves ombres. Dedica-hi estona, no corris, pren-te el temps que calgui.

Quan creguis que ja has acabat, fes un petit càlcul (tampoc no cal ser exacte del tot, eh?).Sospesa quin percentatge de "llum" i quin d' "ombra" hi ha a la teva vida i assenyala-ho en el cercle. (Fes-ho amb llapis per si en un primer moment no et convenç i has de retocar quelcom). No tinguis recança de "plasmar" allò que et sembla que és la teva realitat. Tant se val que en aquest moment et sembli que hi ha molta més "ombra" que "llum", o a l'inrevés. El que compta és que no t'enganyis a tu mateix/a i que siguis ben sincer/a. Cas contrari, tot plegat no tindria cap mena de sentit.

Quan hagis acabat el primer pas contempla a distància la teva vida/història. Anem a "il·lustrar-la" a poc a poc.

Pensa una mica en tot allò que ha provocat aquestes "llums i ombres": persones, grups, col·lectius, esdeveniments, situacions, experiències, etc.
Si vols, en un full a part, ves fent llista per no descuidar-te res.

Persones: Ens referim a persones individuals i concretes. La relació viscuda amb elles ha provocat en tu "llum" i/o "ombra" (perquè, de fet, una mateixa persona ha pogut aportar a la nostra vida molta felicitat i també molta tristesa, dolor, etc.). Aquestes persones les assenyalarem dins el cercle amb un punt.

Després de donar-te tot el temps que t'hagi convingut i de fer i refer el teu llistat tant com t'hagi fet falta, simplement caldrà que posis dins els cercles i en aquella part que correspongui tots els quadradets blancs que siguin necessaris.

Quan hagis acabat, mira-t'ho amb detenció i fes un esforç per dibuixar un somriure en el teu rostre... Totes aquestes persones que han passat per la teva vida, tant les que són en una banda com les que són a l'altra, han escrit quelcom en les pàgines de la teva història i t'han fet (en poc o en molt) tal com ets.

Quins sentiments es desvetllen en tu en contemplar la teva història? Quin sentiments i emocions has viscut o reviscut quan has fet el llistat d'aquestes persones?

Recorda...

"Vull assumir la meva història per viure en el futur sense problemes amb ella. Vull buscar en la meva història, sense evitar-ne cap racó ni zona perillosa, fins arribar a perdre la por a aquests racons obscurs o zones perilloses".

3er pas

Com anem? Estàs bé? Continuem? Som-hi, doncs!
Potser et semblarà redundant, però veuràs que al final de tot plegat haurà valgut la pena... És per allò de no deixar-nos res dins el pap, d'escurar bé les olles del nostre interior, de remoure tots els armaris i calaixos del cor sense deixar-nos-en cap racó.

Torna a contemplar la teva vida... i (sense ànims de ratllar-te) torna a buscar l'espai i el temps que et caldrà per endinsar-te més i més amb serenor i sense destorbs... Desconnecta el mòbil, estigues sols per tu, només per tu...

A la teva vida i història no sols hi ha hagut persones concretes, sinó que també han deixat petjada en les teves llums i ombres grups, col·lectius. Per exemple, tot i que en aquell grup de handbol en què vas jugar durant una colla d'anys va haver-hi de tot, és possible que el grup, com a tal, el col·lectiu en general, te les fessin veure de tots els colors. No és només una persona concreta, és tot el grup. O aquells anys a l'esplai, quan eres petit/a. Clar que hi ha moltes persones concretes, però el conjunt de l'experiència et fa tenir un bon record d'aquell col·lectiu, no sols del teu grup, sinó del conjunt del centre. A l'escola i a l'institut... Potser guardes més bons records d'aquell curs i d'aquell grup que no pas d'aquell altre.. Ho entens, oi? Doncs bé, es tracta de tornar a fer un llistat de tots els grups, equips, col·lectius, agrupacions, colles d'amics, etc. que hagin pogut marcar en positiu i/o negatiu la teva vida. Pren-te temps i no te'n deixis cap. Pensa en cadascun d'ells.Des de la teva memòria, porta al teu present aquells instants més bonics i feliços, però també aquells més durs i difícils d'empassar.

Quan tinguis el llistat i abans de desfer-te'n (ja saps que ho pots fer si vols) il·lustra el teu cercle assignant a cada grup i

3er pas

en el lloc que correspongui un petit cercle també blanc, un per a cada grup, col·lectiu, etc. És clar que si un mateix grup ha provocat en tu "llums i ombres" has de dibuixar un cercle a cada lloc.

Un cop més, quan hagis acabat, fes una nova ullada a tot plegat. El teu cercle es va omplint de mica en mica i encara caldrà posar-hi més coses. Mira de deixar fluir del teu cor un agraïment profund per a cada grup que ha aportat llum a la teva vida... De l'agraïment a la pau del cor hi va un no res. És sols des d'aquesta pau que gosem demanar-te que facis un esforç encara més gran per "reconciliar-te" (ni que sols sigui en el teu interior) amb tots aquells altres grups que han provocat "ombres" en el teu cor. També amb ells fóra tan important, tan bo per a tu, que hi trobessis la pau...

4art pas

Si has anat fent les coses com t'hem suggerit, tot plegat no és per actuar "de cop i volta" ni "a corre-cuita". Potser no t'ho penses, però hi ha un munt de coses que han marcat la teva vida, a banda de determinades persones i grups concrets. Ens volem referir ara a experiències, esdeveniments, vivències, etc.

Per experiències entenem un munt de coses: una amistat, una relació de parella, unes vacances que mai no oblidaràs, un viatge, una travessa quan anaves al cau, un llibre que et va colpir, aquella pel·lícula que et va deixar tocat/da, la mort d'algun ésser estimat o la d'algú ben especial, un accident, un naixement, la ruptura o el trencament amb algú, una conversa que vas tenir amb algú que potser mai més no has tornat a veure, però que et va "calar" ben endins, fins al moll de l'os, etc.

Ja veus que és una mica com un calaix de sastre. No ens referim a tots els llibres que t'hagin agradat, sinó a aquells la lectura dels quals t'hagi fet molt de bé o molt de mal... Ens entenem?

Bé, doncs, cal retrobar de nou la pau i la solitud, el desig profund i les ganes de "buscar en la meva història, sense evitar-ne cap racó ni zona perillosa, fins arribar a perdre la por a aquests racons obscurs o zones perilloses. Les ganes de reconèixer, sense inhibicions, tots els aspectes positius i bonics de la meva història, i acceptar rotundament i amb alegria, i per sempre més, que han estat bonics i positius. Les ganes de posar nom a aspectes de la meva història que, fins ara, he preferit no anomenar... Vull anomenar-los pel seu nom, i quedar-me tranquil/tranquil·la.Les ganes d'obrir el meu equipatge d'experiències, d'examinar-ne el valor, i llençar amb decisió i plena consciència el que em pesa sense merèixer cap llàstima, per seguir endavant lleuger d'equipatge...".

Sense cap mena de pressa, fes tot aquest llarg llistat. No tinguis recança de dedicar-hi tot el temps que calgui. Si et va millor, fes diversos llistats dels diferents tipus d'experiències que t'hem donat i afegeix-ne tots els que ens hàgim pogut descuidar i que creguis necessaris perquè d'una forma o altra hagin fet "llum i/o ombra" a la teva vida.
A cadascuna d'aquestes experiències li assignarem un amb el qual continuarem il·lustrant el cercle de les nostres vides.

Quan estiguis, no tinguis pressa de tornar al teu quotidià. Assaboreix el regust dolç que t'ha deixat cadascuna d'aquestes experiències, i també l'amargor de les que t'han marcat negativament. Anomena cada cosa, sigues valent/a!

Respira, ja queda menys i aquestes darreres passes tal vegada siguin menys feixugues, o no? Es tracta ara de ratllar. Tanta feina per acabar eliminant coses, oi? Sí, veuràs. Pren de nou el cercle de la teva història. Allí hi ha "escrit" d'una forma o altra tot el que ha marcat més i més intensament i profunda la teva vida. Ningú que trobi aquest cercle no podrà entendre res, però tu sí que saps a què o a qui es refereix cada quadrat, cercle o triangle.

Abans de fer res pensa-t'ho molt bé, ja que aquí no es poden fer passos enrere: un cop eliminada o ratllada una cosa ja no es pot corregir.

Ara voldríem que pensessis ben detingudament si hi ha res del que ha anat il·lustrant el teu cercle que preferiries que no hagués passat mai, o que mai no hagués existit, o que mai no haguessis conegut aquella persona o aquella altra... Pensa bé la resposta perquè, de vegades, pot passar que d'un fet, d'una persona o d'un grup que et van marcar negativament se'n desprengui una coneixença, una amistat o una experiència que no hauries tingut si abans no haguessis passat per aquell mal tràngol. Potser has assenyalat el viatge de fi de curs quan vas acabar l'ESO com una de les experiències més nefastes de la teva vida, perquè el grup d'amics i/o amigues es va despenjar de tu i t'ho vas passar ben malament. D'aquell viatge guardes un record nefast, però aquells dies que et senties tan malament vas fixar-te o es va fixar en tu aquell/a company/a que t'havia passat del tot desaper-cebut. D'aquí va néixer, tal vegada, una de les més fortes i autèntiques amistats que tens. Si "elimines" aquell estiu et "carregues" la possibilitat d'aquella nova amistat que tant de bé et va fer. Volem dir que abans d'eliminar res ni ningú miris bé les conseqüències que allò va

5è pas

tenir per si n'hi ha que fossin de les més positives. I també a l'inrevés. Pots tenir assenyalat dins l'espai de les "llums" una relació que va ser fantàstica fins que... per culpa d'aquell trencament vas passar-t'ho molt malament durant una colla de mesos... Tot i que aquella persona en un principi et va fer molt de bé potser preferiries no haver-la coneguda i "eliminar-la" del teu cercle, o no? De fet, són decisions que sols tu has de prendre.

Ja veus que tot i que és ben senzill, aquest pas té la seva "cosa". Un cop més, et demanem que no corris, que no tinguis pressa d'eliminar res ni ningú, que no ho facis a la babalà. Cerca el teu espai, pren-te el teu temps i elimina allò que voldries que mai no hagués passat. Au, sense pors, encara't a la teva vida i història.

Quan hagis acabat, respira profundament, allibera't de les tensions... Treu aire, respira a fons... Si ara o en algun altre moment has tingut o tens ganes de plorar, de riure, de fer un crit, de saltar... no te n'estiguis, fes-ho!

Ânim, que ja quasi acabem! En aquest penúltim pas volem exercitar l'agraïment. Ara t'ho expliquem.

Torna a prendre el full amb el teu cercle. Un cop més, contempla'l amb serenor i calma. Deixa, un cop més, que sigui la pau del cor i només la pau qui habiti el teu interior.
Torna a recuperar el record de tantes persones, vivències, situacions, etc. i de les que estiguis més agraït/da fes-ne un recordatori marcant al seu costat una G de gràcies. Com en l'anterior moment, no vulguis córrer. Potser hi ha fets que, d'entrada, són tristos o molt durs i que els tens situats en l'espai de les "ombres", però que van ser experiències que et van ensenyar molt i et van ajudar a madurar i créixer. Encara que d'entrada fossin aparentment negatives, potser les creus prou aptes de merèixer-se la G de gràcies.

Fes-ho ben a poc a poc, repassant cada signe.Potser et sembla que hauries de posar moltes G, però cal que triïs només aquells fets, esdeveniments, persones o grups més significatius, és a dir, aquells que hagin deixat més clarament i profundament un pes de gratitud.

Quan estiguis, simplement alegra't de saber donar gràcies dins el teu cor per totes aquestes persones i fets... Escriu, si vols, la teva acció de gràcies personal i, fins i tot, en pots fer una pregària. Potser a alguna de les persones a qui has posat la G mai no li has dit com n'estàs d'agraït/da... Què, no creus que val la pena fer-li un truc, quedar-hi un dia o escriure-li un correu electrònic? Sols és un suggeriment, no et sentis obligat/da a res. Però l'alegria i la felicitat no s'han de guardar per a un mateix, sinó que cal compartir àdhuc la joia de viure i l'agraïment per tantes coses meravelloses que ens passen. Ara també t'animem a ser valent/a i agraït/da

7é pas

Ignorem com van les coses entre tu i Déu, i si tens gaire tracte amb Ell o gens.
Voldríem que en aquest darrer pas contemplessis de nou el cercle de la teva història i que, com les altres vegades, amb molta cura i tranquil·litat, sense presses, miressis de veure o intuir la presència de Déu, la qual no sempre és gaire evident. Potser la lectura del text que trobaràs a continuació t'ajudarà a descobrir present aquest Déu que sovint s'amaga. "En cierta ocasión se me ocurrió preguntarle a Dios: "¿Dios, has andado conmigo a lo largo de mi vida? Y Dios, como contestación, me hizo contemplar una playa larga; en ella se veían muy juntas cuatro huellas; adiviné ense-guida que se trataba de sus huellas y las mías y que Dios había andado siempre a mi lado. En un momento dado (¡y yo sabía bien en qué mal momento!) un par de huellas desaparecía; me dirigí a Dios y le reproché: "¿cómo es posible, Dios, que cuando yo peor lo estaba pasando se te ocurriera abandoarme?"... Dios me contestó: "No te abandoné, hijo mío; ves sólo dos huellas porque en ese momento te cogí en mis brazos".
Ara pregunta't com s'ha fet present Déu al llarg de la teva vida i història. Contempla un cop més el cercle de la teva vida i, com sempre, sense presses (no fos cas que et passés per alt) pas a pas cerca-hi Déu i pren nota d'on i com s'hi va fent present. Recorda que és un Déu que sovint s'amaga darrere de persones, fets, esdeveniments, etc. Recorda que no té mans ni peus, com tu i com jo, i que sempre empra els d'aquells i aquelles que té més a mà per fer-nos notar i saber que no és gaire lluny de nosaltres.Quan sentis la presència de Déu que és AMOR, VIDA, JUSTÍCIA, etc. en relació amb alguna cosa amb la qual hagis il·lustrat el teu cercle, posa-hi al costat una D. Finalment, contempla de nou el teu cercle, la teva vida. Estima-te-la. Tantes persones, tants fets, tantes petites petjades... Ets tu...

pregària

Jesús, amic i germà nostre:
Tu que ets camí i llum,
guia els meus passos quan camino.
Obre'm els ulls a la vida,
perquè senti en totes les coses que tu m'estimes.
No és fàcil ser persona.
De vegades, no sé qui sóc ni el que vull ser.
I, en canvi, des de la meva llibertat,
desitjo caminar pel meu propi peu.
Guia els meus passos quan camino!
Sé que no he nascut per estar trist/a,
sé que és molt el que falta per caminar,
sé que no hi ha camí,
sé que sóc un preciós projecte.

Guia els meus passos per arribar a ser jo mateix/a!
Dóna'm un cor com el teu,
alegre i generós.
Dóna'm una voluntat com la teva,
capaç de trencar la rutina.
Ensenya'm a viure!
Gràcies per tots els talents, gràcies per la vida,
per les persones amb qui la comparteixo, per la família,
els amics, els companys, els infants...
Gràcies per la llibertat i el risc,
gràcies, sobretot, per la teva amistat.
Jesús, amic i germà nostre,
guia els nostres passos cap a la vida,
que és la gran porta per obrir.

3era Setmana: Acceptar-se

Text

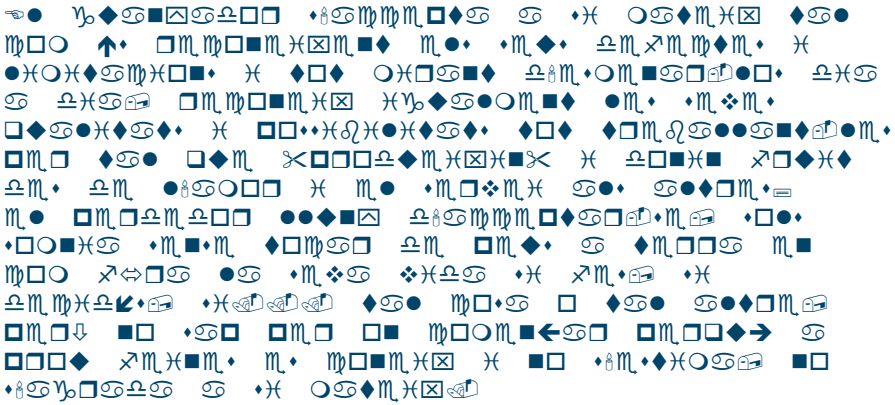
Guanyador/Perdedor?

El guanyador diu: "Anem a veure-ho";
el perdedor diu: "Qui ho sap?".
Quan el guanyador s'equivoca diu: "Vaig equivocar-me";
quan el perdedor s'equivoca diu: "La culpa no va ser meva ".
El guanyador confia en la bona sort, tot i que no hagi estat tan bona;
el perdedor lamenta la seva mala sort, tot i que no hagi estat tan dolenta.
El guanyador sap com i quan dir que sí i que no;
el perdedor diu: "Sí, però ..., tal vegada no sigui". No identifica ni els temps ni les raons.
El guanyador s'enfronta amb els problemes;
el perdedor esquiva els problemes.
El guanyador assumeix els compromisos;
el perdedor fa promeses.
El guanyador s'entristeix de no poder fer res més;
el perdedor demana sempre disculpes, però torna a fer el mateix a la següent ocasió.
El guanyador diu: "Sóc bo, però no tant com hauria de ser-ho";
el perdedor diu: "No sóc tan dolent com molts d'altres".
El guanyador escolta;
el perdedor no espera el seu torn per parlar.
El guanyador sap que és el suficientment fort com per ser amable amb els altres;
el perdedor no es mostra amable amb els altres, sinó dèbil, i amb freqüència cansat.
El guanyador respecta els seus companys i procura aprendre alguna cosa d'ells;
el perdedor acumula ressentiments contra els companys i, fins i tot, intriga contra ells.
El guanyador dóna explicacions;
el perdedor intenta justificar-se.
El guanyador es responsabilitza i fa sempre alguna cosa més;
el perdedor diu aviat: "No treballo més".
El guanyador diu: "Ha d'haver-hi un altre mètode millor per fer això";
el perdedor diu: "Això sempre s'ha fet així".
El guanyador sap controlar-se;
el perdedor només té dues velocitats: la histèrica i la letàrgica.

Dc. Whitt N. Schultz

Pots estar o no d'acord amb l'autor. Potser hi ha afirmacions que no t'acaben de fer el pes o que les diries de forma diferent. No som dels que pensem que a la vida sols hi pot haver "bons" o "dolents". Sabem que entre el blanc i el negre hi ha una infinitat de matisos de grisos.
Si vols, pots afegir a la llista alguna afirmació que creguis més adient, en la mateixa línia de: "El guanyador...; el perdedor..." o modificar les afirmacions que creguis oportunes...

Quan hagis acabat, llegeix aquesta frase. Te'n donem el codi perquè la puguis transcriure.



El guanyador s'accepta a si mateix tal com és i reconeix els seus defectes i limitacions, que mira d'esmenar dia a dia. Reconeix igualment les seves qualitats i possibilitats i les treballa per tal que "produeixin" i donin fruit des de l'amor i el servei als altres.

El perdedor, lluny d'acceptar-se, sols somnia sense tocar de peus a terra en com fóra la seva vida si fes, si decidís, si... tal cosa o tal altra, però no sap per on començar perquè amb prou feines es coneix i no s'estima, no s'agrada a si mateix.

Dinàmica 1

Escriu una carta

És tan simple que quasi fa vergonya... No sabria dir-vos si hi ha o no objectius. En aquest primer moment, no volem anar massa més enllà del fet que us pregunteu: Qui sóc?

Et convidem a escriure una carta. A qui? A un familiar llunyà que mai no has conegut. Un oncle germà dels teus pares a qui estimen molt. Ell sols t'ha vist en fotografies, sempre s'ha preocupat de com estaves i fins i tot s'ha recordat de tu cada any pel teu aniversari i, quan eres més petit/a, també per reis i pel sant. Ara t'ha convidat a anar al seu país. Coneixeràs els teus cosins i la resta de la família. Tindràs l'oportunitat de fer nous amics i de viure noves experiències. La carta la pots adreçar a qui vulguis: al teu oncle, a un cosí o cosina de la teva mateixa edat... Explica'ls qui ets, com ets... Es tracta que puguin fer un tast de tu mateix/a via epistolar...

Creus que has estat prou sincer/a? Ho has dit tot, de tu? Quines coses no els has explicat? Si la llegís el teu millor amic/ga, creus que hi afegiria alguna cosa? Si la llegís algú que et coneix o et creu conèixer però amb qui no teniu massa bon rotllo, creus que potser afegiria alguna altra cosa de tu? Quina?

Creus que t'acceptes tal com ets? En la intimitat o també davant els altres? Ens mostrem tal com som o volem "vendre'ns" als altres amb una imatge un xic o molt distorsionada de com som? Com ens poden influir els altres en la manera d'actuar? Sempre ets de la mateixa manera i actues amb coherència en els diferents ambients en què et mous?

No tinguis pressa a respondre les preguntes. Fes-ho amb calma i sinceritat amb tu mateix/a. Ja és prou trist que, de vegades, haguem de fer "paperets" davant dels altres per tal que ens acceptin, però, i davant d'un mateix? Vols dir que té gaire sentit autoenganyar-se? I de fet, massa vegades caiem en el parany... Recorda qui toca de peus a terra i s'accepta i qui fa volar coloms tot el dia... A quin dels dos grups t'apuntes?

Dinàmica 2

Mim per parelles

■ **Objectius de la dinàmica:**

- Adonar-nos que possiblement no ens coneixem tant com ens pensem.
- Prendre consciència de la dificultat que em suposa explicar a l'altre qui sóc (dificultats que tenim de ser transparents).
- Acceptar les meves pròpies limitacions a l'hora de descobrir l'altre.
- Prendre consciència que el meu gest, la meva actitud i tot el que sóc expressa quelcom d'un mateix.
- Ser conscients que en la nostra tasca educativa contagiem allò que som, sovint sense adonar-nos-en… Cal que siguem conscients! No eduquem perquè sí, sinó que cal plantejar-se una finalitat per poder parlar d'educació en el lleure.

■ **En què consisteix:**

Es fan parelles entre els participants i se'ls indica, prèviament, que triïn com a parella aquella persona que menys coneguin. Un cop aparellats, s'han d'explicar l'un a l'altre quin és el seu ideal de persona, i qui és cadascú realment. Sempre mitjançant la mímica, sense parlar i sols amb el gest.

En grups, es reflexiona sobre el que s'ha viscut durant la dinàmica…

Com t'has sentit?
Què t'ha costat més? Què se t'ha fet més difícil, entendre l'altre o fer-te entendre tu? Per què?
Has parlat? Molt, poc, gens...
Què creus que ha entès el teu company/a de tu mateix/a? Parla-ho amb ell/a.
Què creus haver entès del teu company/a? Contrasta-ho amb ell/a.
Què t'hauria agradat dir-li i t'has vist del tot incapaç? Per què no ho has pogut fer?
De tot plegat, en pots treure alguna conclusió? Quines?

La Pregària sobre la vida

(Examen de consciència)

■ **Què és**

No és una recepta ni un remei per treure defectes a curt termini.
No és una estona per fixar-me en els meus problemes, en la meva situació i, des d'aquí, tenir un monòleg interior del qual sortiré més preocupat i sense moure'm un centímetre d'on sóc.
No es limita als deu minuts que se li puguin dedicar.
És una actitud de vida, una actitud de recerca en la qual em pregunto: què m'haurà volgut dir el Senyor al llarg d'aquest dia? I aquesta pregunta em posa en moviment i em fa buscar senyals i petjades de Jesús en la meva vida.
És un diàleg, una sortida de mi mateix i de les meves preocupacions per tal de veure què en diu Déu o, simplement, per posar-les a les seves mans.
És una estona de contemplació del projecte de Déu sobre la meva vida, sobre la vida del món, sobre els meus projectes de donació, de servei, sobre les meves mancances, els meus desigs i ideals.

■ **Per què cal fer això?**

Ensenya a ser sincers davant un mateix i davant Déu.
Ens fa veure la nostra vida, tot contemplant el que Déu està dient a través dels signes de cada dia i ens prepara així per poder respondre a allò que Déu vol per a mi i per als altres. Ens ensenya a buscar i trobar la voluntat de Déu.
Ens ensenya a tenir una actitud de profunditat davant la vida: cal aprofundir en les motivacions, mirar les persones amb ulls diferents, contemplar les situacions i els esdeveniments a la llum de Jesús.
Ens prepara per evitar que em visquin la meva pròpia vida, els meus instints, els meus egoismes, les pressions que em vénen des de fora (modes, pors, dependències, etc.).
Ens ajuda a anar separant en la vida el que és positiu del que és negatiu.

■ **Com s'ha de fer?**

1. POSAR-ME A LA PRESÈNCIA DE DÉU

Déu m'està esperant per acollir-me. No estic sol. No vaig a fer un monòleg, sinó a trobar-me amb ALGÚ que m'estima i m'espera. Pot anar bé sentir amb agraïment els batecs del cor, llegir o dir de memòria alguna pregària breu. I, D'ENTRADA, DONAR GRÀCIES PEL DIA. PERQUÈ ESTÀS VIU. PERQUÈ LA TEVA VIDA ÉS UN DO DE DÉU.

2. DEMANAR LLUM

Llum per veure amb claredat quan i on Déu m'ha parlat durant aquell dia. Llum per veure tot el que he fet de bo i agrair-li-ho, i veure on he fallat per demanar-li perdó. Llum per acceptar les meves limitacions en pau, així com també les dels altres.

3. PASSAR LA PEL·LÍCULA DEL DIA

Si mires els moments més densos del dia, sempre hi ha una conversa, algú que has vist pel carrer, una persona que t'ha impressionat, una lectura, etc.

o Cal recórrer els bons moments del dia i els menys bons i veure com Déu és present en ells, a través dels quals em parla. Vol dir-me alguna cosa. És una petita crida...

o És necessari donar gràcies per tots aquests moments. Si hi anem aprofundint, ens anirem convertint en persones agraïdes davant Déu i els altres. Serem persones amb la consciència que la vida és un regal, un do, una gràcia. També de les situacions que ens semblen negatives hi ha aspectes que ens ensenyen a créixer, a superar-nos. No hem de donar gràcies únicament per allò que ens sembla positiu, sinó per tot.

o Cal que ens deixem interpel·lar per Déu. Hem de mirar en quins aspectes hem fallat i per què. Pot anar bé confrontar el dia amb alguna frase de Jesús, les Benaurances, una idea d'un cant, etc.

o Hem de demanar perdó i forces per poder canviar. Es tracta d'una actitud de conversió.

o Cal veure què puc fer de cara al futur: com puc anar creixent en l'amor, en l'amistat; com puc controlar els instints; com puc anar adquirint una sensibilitat més gran envers els altres, els més pobres, etc.

4. ACABAR AMB

Un Parenostre, Avemaria o pregària coneguda de memòria.

4rta Setmana: Transformar-se

Objectius

El nostre punt de partença és la nostra pròpia vida i història. És el cercle que hem treballat, són les pors que ens acompanyen, etc. És des d'aquesta "plataforma" (que som cadascuna i cadascun de nosaltres) que puc prendre impuls per llançar-me vers l'aventura d'aconseguir allò que vull per mi mateix... Però, en l'aventura, tan important com saber quin és el nostre punt de partença serà saber on volem anar i quin camí hem de seguir per aconseguir-ho, bo i acceptant que potser n'hi ha més d'un.
Per transformar les nostres realitats cal tenir objectius i saber no sols el que som, sinó allò que volem ser!

Text 1 Marcelo A. Murúa

Ser libre es asumir
el riesgo de equivocarse
y aceptar con humildad el error.
Ser libre es superar la moda,
los tabúes, los prejuicios
y animarse a vencer
los condicionamientos.

Ser libre es conocerse a uno mismo,
tomar conciencia
de aquello que se puede dar
y luchar por hacerlo realidad.

Ser libre es aceptarse como uno es
teniendo la valentía de cambiar
aquello que se puede mejorar.

Ser libre es asumir
la responsabilidad
de los propios pensamientos,
palabras y actos.

Ser libre es ser auténtico,
coherente y fiel
a lo que uno debe ser.

Ser libre es reconocerse pequeño,
limitado y pobre, pero persona,
ante los que se proclaman
grandes, poderosos y ricos.

Ser libre es sacudirse
las cadenas de la rutina
y la imitación
para vivir la vida
de una manera única, original
e irrepetible.

Ser libre es romper con el egoísmo que
nos atrapa
y nos impide lanzarnos
de lleno a los demás.

Ser libre es mirar a todos
con ojos de hermano
sintiéndonos iguales,
fraternos, unidos.

Ser libre es saber decir "no"
cuando es fácil decir "sí",
y decir "sí"
cuando todo impulsa a decir "no".

Ser libre es ser fuerte
cuando todos son débiles,
es gritar en voz alta
cuando los demás callan.
Ser libre es atreverse
a renovar el mundo
y el hombre, todos los hombres
(empezando por uno mismo).

Ser libre es tener
ideales magníficos,
soñar con metas altas;
es animarse a cambiar
y dar la vida en el cambio.

Ser libre es enfrentar
los desafíos de la vida
como peldaños de una escalera:
la escalera de la superación
y la madurez.

Ser libre es vivir la audacia
de creer,
en un mundo incrédulo;
de luchar,
en un mundo que bajó los brazos;
de esperar,
en un mundo sin esperanza.

Ser libre es reconocer
en la propia existencia
la huella imborrable
de alguien que nos trasciende,
del cual venimos
y a quien vamos…

Ser libre no es fácil
pero es hermoso,
y para ello fuimos creados.
¡Para vivir la plenitud de la libertad
que es el amor!

Por eso, ser verdaderamente libre
es entregarse por amor a los demás.
Por eso la verdadera libertad
no es una meta;
es una práctica:
la práctica del amor.

Como Jesús…
Sólo Cristo hace al hombre
verdaderamente libre,
porque vivió a pleno su libertad,
porque vivió para amar.

Ser libre,
vivir para amar,
tal es la verdadera libertad.

Text 2

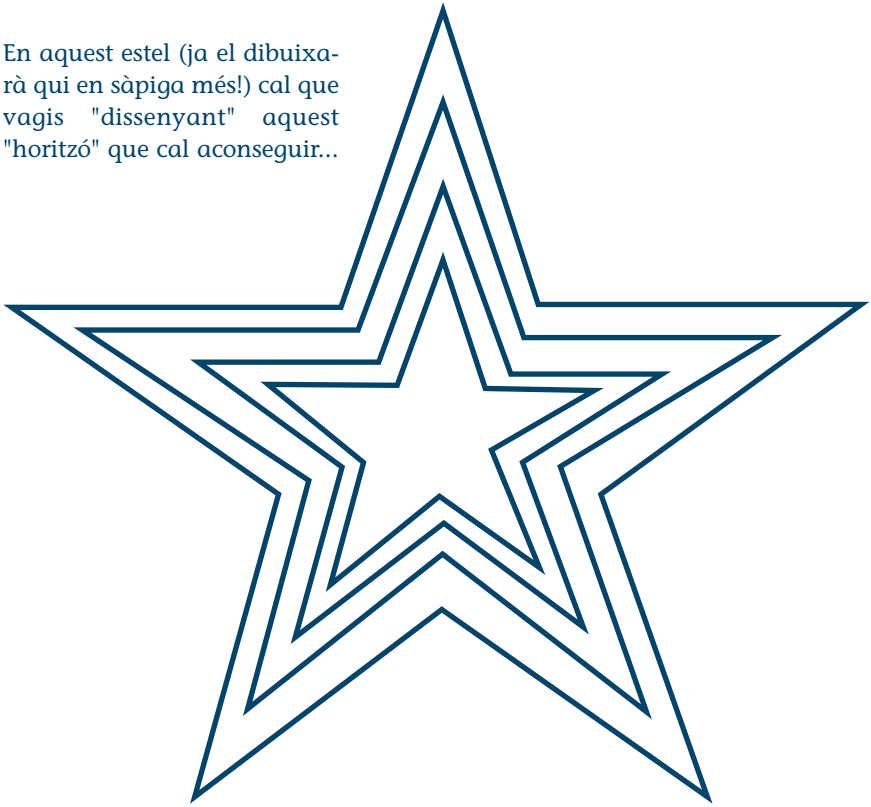
Ser libre es asumir el riesgo de equivocarse y aceptar con humildad el error.
Ser libre es superar la moda, los tabúes, los prejuicios y animarse a vencer sus condicionamientos.
Ser libre es conocerse a uno mismo, tomar conciencia de lo que puede dar y luchar por hacerlo realidad.
Ser libre es aceptarse como uno es teniendo la valentía de cambiar aquello que se puede mejorar.
Ser libre es asumir la responsabilidad de los propios pensamientos, palabras y actos.
Ser libre es ser auténtico, coherente y fiel a lo que cada uno debe ser.
Ser libre es romper con el egoísmo que nos atrapa y nos impide lanzarnos de lleno a los demás.
Ser libre es mirar a todos con ojos de hermanos sintiéndonos iguales, fraternos, unidos.
Ser libre es saber decir "no" cuando es fácil decir "sí" y decir "sí" cuando todo impulsa a decir "no".
Ser libre es ser fuerte cuando todos son débiles, es gritar en voz alta cuando los demás callan.
Ser libre es tener ideales magníficos, soñar con metas altas; es animarse a cambiar y dar la vida en el cambio.
Ser libre es reconocer en mi existencia la huella imborrable de alguien que me trasciende, del cual vengo y al cual voy.
Ser libre no es fácil pero es hermoso y para ello fuimos creados.
¡Para vivir la plenitud de la libertad, que es el amor!

Dinàmica dels Objectius

És ben simple el que ara us demanem...

A l'antigor, quan encara no existien les brúixoles, els mariners, els caminants, etc. es guiaven a les nits pels estels... N'hi ha que assenyalen el nord, el sud, etc. Convé esbrinar quin és el "nord" de la teva vida, l'horitzó vers el qual vols caminar, l'estel que et cal seguir...

En aquest estel (ja el dibuixarà qui en sàpiga més!) cal que vagis "dissenyant" aquest "horitzó" que cal aconseguir...



1er pas

Sense presses, com sempre, i amb molta calma, pensa dos objectius a "vida terme" . Entenem per "vida terme" aquells objectius que voldríem haver aconseguit el dia en què ens morim, tant si és demà mateix com d'aquí a vuitanta anys. Què voldríem haver fet, aconseguit, etc. quan arribi el moment de "tocar el dos" d'aquesta vida? Pensa-t'ho amb calma. Sols et demanem dos objectius... Fes-ne una llista, si ho creus necessari, i de tots els que hagis escrit tria'n dos. Aquests objectius han de ser els que et semblin més importants. Insistim: sols et demanem les dues coses que creguis que més et podran realitzar i que consideris que et faran sentir tu mateix/a.

Quan estiguis, escriu aquests dos objectius en l'estel central.

2on pas

En la mateixa línia continuem dibuixant el nostre horitzó. Pensa ara quatre objectius a "llarg termini" per aconseguir els dos anteriors que ens hem proposat, dos per a cada objectiu a "vida terme".
Entenem per "llarg termini" quelcom a aconseguir d'aquí a vint o trenta anys.

No corris a escriure res en l'estel. Pensa amb calma, amb sinceritat, tocant de peus a terra. Sempre és bo fer un llistat com més llarg millor per després poder triar aquells objectius que ens semblin més vàlids i que més i millor ens ajudin a obtenir allò que ens hem proposat.
Quan tinguis els quatre objectius, els escrius en l'estel que segueix al central.

3er pas

Continuem perfilant l'horitzó i, quasi sense adonar-nos-en, el camí per assolir-lo. Caldrà ara pensar en objectius a "mig termini", entenent per "mig termini" allò que ens proposem assolir en un espai de temps comprès entre els dos i els cinc anys propers i que ens pot ajudar a aconseguir els objectius que ens hem proposat a "llarg termini". Pensem en un parell de fites per a cadascun dels quatre objectius. En total seran vuit objectius a "mig termini".

Seguint la mateixa metodologia que en els passos anteriors, no t'oblidis de ser molt sincer/a amb tu mateix/a.

Quan tinguis els vuit objectius a "mig termini", els escrius en l'estel que segueix.

4art pas

Afinem encara un xic més el disseny del nostre horitzó... Pensa, ara, en fites que et puguis proposar a "curt termini", entenent per "curt termini" l'espai de temps comprès entre un parell de mesos i un any.
¿Què et proposes aconseguir a "curt termini" per assolir els objectius que t'has marcat en el 3r pas? Respon sense presses, tocant moooooooooooooooooolt de peus a terra. Pensa que han de ser fites molt concretes!!! De tots els teus llistats, tria'n dues per a cadascun dels vuit objectius anteriors (en total 16) i quan les tinguis les escrius a l'estel que queda, és a dir, en el que està situat més a l'exterior.

5è pas

Et creies que havíem acabat? Gairebé, però encara no. Es tracta del darrer pas d'aquest exercici. És el més delicat i on hauràs de filar més prim.

Més que mai, no corris a l'hora de prendre decisions. Aparentment són les més fàcils, però un petit error de càlcul et pot allunyar més que no et penses dels teus objectius a "vida terme".

Es tracta ara que pensis i triïs dos objectius a "termini immediat" per a cadascun dels objectius de l'anterior etapa. Entenem per objectius a "termini immediat" aquells que ens proposem d'assolir en un breu espai de temps, d'ara per a aquesta tarda, d'avui per demà, màxim en un parell de dies, a tot estirar en una setmana.

Sigues ben concret/a, ja que aquest mateix vespre hauràs de poder comprovar si has assolit o no aquestes fites. No vulguis "tirar llarg". Sigues prudent, però no poruc! Agosarat, però no "somiatruites".

Fes un llistat de fets possibles a assolir en un "termini immediat" per a cadascun dels setze objectius que t'havies proposat a l'etapa anterior. Quan tinguis el llistat, tria'n un per a cada objectiu, aquell que et sembli més assolible, més fàcil d'aconseguir. Finalment, tindràs setze objectius a "termini immediat", oi? Doncs bé, en aquesta ocasió no has d'escriure res si no vols. De fet, ja no tenim més estels on escriure. D'aquests setze objectius, tria'n només un, el que vulguis (per algun lloc has de començar a transformar la teva vida!) i no t'encantis més... Comença ara mateix a fer realitat els teus grans somnis amb les petites fites del teu quotidià.

Ànim, valent/a!

pregària

La meva ànima magnifica el Senyor,
el meu esperit celebra Déu que em salva,
perquè ha mirat la petitesa de la seva serventa.
Des d'ara totes les generacions em diran benaurada,
perquè el Totpoderós obra en mi meravelles:
el seu nom és sant,
i l'amor que té als qui creuen en ell
s'estén de generació en generació.
"Les obres del seu braç són potents:
dispersa els homes de cor altiu,
derroca els poderosos
i exalta els humils;
omple de béns els pobres,
i els rics se'n tornen sense res.
"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.

Creu-t'ho, amic/amiga. Déu també vol, com en Maria, "obrar en tu meravelles". Sols cal que li deixis! I, no t'enganyis, mai no serà en actes extraordinaris, sinó, més aviat, en la humilitat i senzillesa dels petits fets del nostre viure quotidià.

Itinerari d'Advent per a infants (mitjans i petits)

Durant l'Advent, hem de créixer com Jesús!

Introducció

Durant l'Advent se'ns convida a **esperar** un gran esdeveniment: el naixement de Jesús. Però hi ha moltes formes de fer-ho. Podem preparar-nos sense canviar res ni mirar la realitat que ens envolta o podem observar les transformacions o aportacions que podem impulsar per modificar-la.

L'alternativa és una **espera activa**, amb **esperança**, que lluita per millorar la realitat. Es tracta de ser a prop dels qui pateixen més, d'aquells i aquelles que sofreixen les injustícies del món. Cal ser veu dels qui no la tenen, dels qui nosaltres els l'hem negada. Déu també somnia un canvi, una alternativa. Per això ens ofereix l'ajuda del seu Fill que neix pobre i desvalgut en una cova de Betlem. A aquest projecte els cristians l'anomenem Regne de Déu.

Durant l'Advent ens podem preparar per acollir aquesta Bona Notícia i per col·laborar en el projecte de Déu. Però, seguint un dels lemes d'una Campanya de Mans Unides: "Canvia la teva vida, per canviar el món", hem d'adonar-nos que, en primer lloc, ens hem de transformar nosaltres mateixos. Són els preparatius previs a qualsevol festa. Hem de créixer per ser motors de canvi seguint l'estil de Jesús.

Per a aquest Advent us proposem treballar quatre actituds bàsiques que ens permetin conèixer-nos millor per donar-nos la possibilitat de canviar. Us oferim unes eines perquè les treballeu amb els vostres infants. Tant de bo els ajudin a descobrir que són únics, necessaris i irrepetibles per aconseguir aquest somni. El marc de l'esplai pot ser un lloc bo per fer possible aquest compromís de les persones amb el món.

A les quatre setmanes d'Advent treballarem quatre valors bàsics que permetin als nois i noies ser més conscients de les seves possibilitats, de la seva singularitat, i que ajudin a respondre preguntes importants sobre la seva personalitat. Us proposem un recorregut dividit en les quatre setmanes d'Advent:

*1a setmana	Saber créixer	He de canviar?	Blau
*2a setmana	Saber escoltar	Qui sóc?	Groc
*3a setmana	Saber comunicar-se	Com m'expresso?	Vermell
*4a setmana	Saber acceptar-se	Com sóc?	Verd

Durant les quatre setmanes, ens acompanyarà **el símbol del tauler de parxís**, que simbolitza el joc de la vida, amb les seves diferents tonalitats i característiques. Els tres colors primaris - blau, groc, vermell- ens permeten obtenir totes les gammes, tots els caràcters. I el verd representa la natura, de la qual formem part. Aquest color ens permet viure. Al final de cada setmana, us proposem que recolliu en aquest pòster els resultats i les vostres reflexions sobre l'actitud treballada. Hi ha una sèrie de preguntes dins de cada part del parxís que corresponen a cadascuna de les setmanes d'Advent. Aquestes qüestions us ajudaran a treballar totes aquestes actituds.

1era Setmana: Saber créixer

Hem d'estar disposats a canviar, a transformar-nos. Però no només físicament. Aquest és un creixement natural que treballarem amb la primera activitat proposada. També hem de créixer emocionalment, en l'expressió dels nostres sentiments, intel·lectualment, amb la col·laboració de tots i totes, creant grup, etc. Les persones humanes estem cridades a créixer.

Activitat 1 Creixement Físic

Taller. Plantar llavors. Plantarem llavors (llenties, cigrons, mongetes, etc.) en un recipient transparent, envoltades de cotó fluix ben mullat amb aigua. Les deixarem al sol perquè puguin créixer.

Reflexió. Què necessiten les llavors per néixer? Com canviem setmana rere setmana?

*Les plantes necessiten moltes cures, com nosaltres. Què faríem sense les nostres famílies, professors/es, etc.? Nosaltres també necessitem de l'atenció d'altres persones. Déu també és a prop nostre, té cura de nosaltres i ens estima, encara que créixer sempre impliqui un esforç.

*Les plantes creixen físicament (guanyen alçada, noves fulles, etc.). Nosaltres també. Però no hi ha cap planta que sigui igual a una altra. De la mateixa forma, nosaltres també som diferents i hem de saber acceptar i estimar les nostres diferències. Déu ens estima tal com som, sense mirar-nos ni jutjar-nos per la nostra aparença. Nosaltres hauríem de fer el mateix amb els nostres companys i companyes.

Activitat 2 Un, dos, tres... pica paret

Taller. Joc. Una persona dirigeix el joc i para al costat d'una paret. La resta de participants comencen el joc darrere d'una línia a una certa distància. Qui para resta d'esquenes als altres i diu en veu alta: "Un, dos, tres... pica paret" sense mirar. La resta de participants poden avançar vers qui dirigeix el joc mentre diu això. Quan aquest acaba, es gira i mira si algun participant es mou. Si descobreix un moviment, el participant que l'ha fet és advertit i ha de tornar a començar darrere de la línia. El joc finalitza quan algú toca l'esquena del qui dirigeix. Tots han de córrer fins a la línia sense que els agafi la persona que para. Si agafa a algú, aquest/a substitueix a qui parava.

Reflexió. Per poder guanyar en aquest joc hem de saber moure'ns, aturar-nos i restar quiets. Hem de posar-nos en camí, créixer, arriscar... Però també hem de saber reflexionar, pensar, veure si el que fem està bé o ens equivoquem. Aquesta és l'experiència de l'Advent. Hem d'esperar per reflexionar (hem de veure quins són els nostres sentiments, si perdonem, quins són els nostres objectius a la vida, etc.), per actuar, per moure'ns (compartint les nostres coses amb qui no les té, ajudant, etc.) i per transformar el món com volia Jesús. Perquè les persones també creixem d'una altra manera (amb generositat, humilitat, etc.).

Possibles textos per a la reflexió

Les pedres

Un expert assessor d'empreses en gestió del temps va voler sorprendre els assistents a la seva conferència. Va treure de sota la taula un flascó gran de boca ampla. El va col·locar sobre la taula, al costat d'una safata amb pedres de la mida d'un puny i va preguntar:
-"Quantes pedres creuen que caben en el flascó?"

Després que els assistents fessin les seves deliberacions, va començar a posar-hi pedres fins que es va omplir el flascó. A continuació, va preguntar: - "Està ple?"
Tothom va mirar i va assentir. Aleshores va treure de sota la taula un cubell amb grava. Va posar part de la grava en el flascó i la va agitar. Les pedretes van penetrar en els espais que deixaven buits les pedres grans. L'expert va somriure amb ironia i va repetir: - "Està ple?"
Aquest cop els assistents van dubtar: - "Potser no".
-"Bé!"

I va posar damunt de la taula un cubell amb sorra que va començar a abocar al flascó. La sorra es filtrava en els petits raconets que deixaven pedres i grava.
-"Està ple?" - va preguntar un altre cop.
-"No!" - van exclamar els assistents.
-"Bé!" -va dir, i va agafar una gerra d'aigua d'un litre que va començar a abocar al flascó, que encara no sobreeixia.
"Molt bé! Què hem demostrat?" - va preguntar. Un alumne va respondre: - "Que no importa com estigui de plena la teva agenda, ja que, si t'ho proposes, sempre pots fer que hi càpiguen més coses".
-"No!" - va concloure l'expert. - "El que aquesta lliçó ens ensenya és que si no col·loques les pedres grans primer després no les podràs col·locar mai". Quines són les grans pedres a la teva vida? Els teus amics, els teus pares, el teu temps lliure, les persones estimades... Recorda: posa-les primer. La resta de coses ja trobaran el seu lloc.
Quines són les grans pedres a la teva vida? En què has de créixer?

Dinàmica

Podem deixar un moments de silenci i reflexió perquè els joves escriguin en una pedra quines són les seves pedres grans a la vida. Les poden col·locar al voltant d'una creu. Es pot finalitzar amb la pregària del Pare Nostre o alguna de les que es proposen al final.

pregària

La pregària del vell mestre

Aquell vell mestre mai no deixava d'ensenyar i mai no deixava d'aprendre. Cada vegada sabia més i cada vegada li costava més ensenyar. La vida l'havia omplert de coneixements, però també de prudència. El silenci i la moderació són també molt claus per saber.

"Quan era jove i revolucionari solia repetir i demanar a Déu que em donés forces per canviar el món. Amb el temps vaig aprendre que no havia canviat ningú i vaig començar a demanar forces per transformar, almenys, els més propers. Ja no m'escoltaven tantes persones. Vaig ser gran i em vaig adonar de la ximpleria que havia fet. Avui només demano a Déu la gràcia i el regal de canviar-me a mi mateix. Veig que hi ha molt poca gent que m'escolta. Però tant de bo hagués estat sempre així, ja que no hauria malgastat la meva vida, perquè Déu s'ha passat tota la vida demanant-me que em deixi canviar".

Quins són els meus ideals, les meves il·lusions? Els intento comunicar? Em deixo ajudar per Jesús? Són els mateixos que els d'Ell? Els visc abans de convèncer els companys?

Dinàmica

Poden escriure en un paper allò en què desitgen créixer i fer una pregària demanant l'ajuda de Jesús per aconseguir-ho.

pregària

Petits:

Senyor Jesús,
aquí tens les meves mans,
plenes d'il·lusió i d'alegria.
Te les presento perquè m'ajudis a fer coses bones amb elles,
perquè serveixin d'ajut als altres,
per donar la pau als meus amics i amigues,
per ser agraïts amb els altres.
Senyor, aquí tens les meves mans.
(Es poden afegir gestos: obrir les mans, donar la pau, etc.)

Mitjans:

Senyor,
dóna'ns humoristes i guitarristes,
per fer riure i cantar la vida,
dibuixants i pintors,
paletes i mecànics,
per fer cantar el món,
homes i dones dels boscos i nois i noies actius a ciutat.
Fes-nos senyals vivents
de la teva presència en el món,
presents en el món, presents en el temps,
i fes que siguem sempre a punt de servir
tant com puguem.
Deslliura'ns, Senyor,
de l'abandó de les nostres responsabilitats,
del nostre refús d'estimar,
de la por al risc.
Dóna'ns la gosadia de l'amor,
la perspicàcia del cor,
la força de l'ànima.
Obre'ns els ulls,
obre'ns els cors,
guarda'ns les orelles atentes
i les mans disponibles,
les cames fermes
i els caps clars
per respondre a la teva crida.

2ona Setmana: Saber escoltar

Aprendre a escoltar és difícil. Requereix silenci i atenció, en un món ple de sorolls. Quants minuts estem en silenci durant les activitats d'esplai o durant les colònies? Per una altra banda, interessar-nos pels altres, escoltar-los, entendre'ls, etc. suposa tot un aprenentatge. A través dels altres podem descobrir Déu. És en el germà o germana on se'ns manifesta. A través de la pregària podem escoltar què ens vol dir Déu. Intentarem reflexionar, a través de les activitats proposades, quines són les barreres que ens impedeixen escoltar els nostres companys i companyes (propostes 1 i 2) i procurarem descobrir tots aquells sons que normalment ens passen desapercebuts (activitat 3).

Activitat 1 Joc del telèfon

Joc. Els jugadors/es fan un cercle. El monitor/a comunica una frase (adequada a l'edat) al seu company/a de la dreta. No es pot repetir ni demanar clarificacions. El company/a diu allò que ha entès al següent i així successivament fins que s'arribi a l'últim company/a. Aquest darrer comunica en veu alta la frase que ha sentit.

Reflexió. La comunicació és difícil. Fins i tot quan estem atents podem entendre coses diferents. D'aquí la necessitat de saber escoltar. Què necessitem per entendre l'altre? Ho fem al grup? Déu també ens parla a través dels nostres companys/es de tot allò que fem i amb els qui ens relacionem. Hi estem atents? L'hem sentit alguna vegada?

Activitat 2 Barrera acústica

Joc. Es fan dos equips repartits en tres línies paral·leles. Un dels equips es divideix en dos blocs que es col·loquen a les línies exteriors, als extrems. L'altre equip resta al mig. Un dels extrems ha de comunicar a l'altre una frase. L'equip contrari, situat al mig, ho ha d'evitar cridant més fort que l'altre equip.

Reflexió. Volem que ens escoltin i fem tot el possible per guanyar l'atenció de l'altre. Però moltes vegades oblidem que l'altre també vol que l'escoltem. O hi ha problemes entre nosaltres que ho impedeixen (ens hem enfadat, no l'hem perdonat, etc.). Jesús va ser una persona que va saber escoltar els altres. Mostrava interès pels seus problemes, per les seves preocupacions i, per això, la gent escoltava quan els parlava de Déu. Déu també ens escolta si li parlem. Li podem donar gràcies pels regals que ens dóna, li podem comentar les nostres preocupacions, li podem demanar força pels moments difícils, etc. Ell segur que ens escolta.

Activitat 3 Barrera acústica

Joc. Ens posem la mà al cor i fem silenci per poder sentir els seus batecs. Els joves poden comptar les seves pulsacions o les dels companys.
També poden guardar dos minuts de silenci i després compartir amb el grup tot allò que han sentit. Segur que hi ha sorpreses.

Reflexió. Vivim envoltats de sons. Només cal parar atenció per ser-ne conscients. Déu també ens parla a través de les persones: quan ens necessiten, quan ens demanen coses, etc. Però també quan ens feliciten, quan ens ho passem bé, etc. Només hem de ser-ne conscients.

pregària

Possibles textos per a la reflexió

Les campanes del temple

El temple havia estat construït en una illa i tenia un miler de campanes. Campanes grosses i petites, foses pels millors artesans del món. Quan bufava el vent o batia la tempesta, totes les campanes repicaven una simfonia que encantava els qui l'escoltaven.

Però, al cap dels segles, l'illa s'havia enfonsat a l'oceà i, també, les campanes del temple. Una antiga llegenda assegurava que les campanes continuaven repicant sense parar i que qui escoltés podia sentir-les. Mogut per aquesta llegenda, un jove recorregué milers de milers de milles, decidit a escoltar aquelles campanes. Estigué assegut durant dies a tocar del mar, enfront de l'illa desapareguda i escoltà amb molta atenció. De vegades el seu cor s'inflamava... I va caure en el descoratjament quan, després de noves setmanes d'esforç, no obtingué cap resultat.
Per fi desistí del seu intent. Potser ell no estava destinat a escoltar les campanes. O potser no fóra certa la llegenda. Era el darrer dia d'estada allí i decidí acudir una darrera vegada al seu observatori, per dir adéu al mar, al cel, al vent i a les palmeres. S'estirà damunt la sorra i per primera vegada escoltà la música del mar. Aviat restà tan absort amb aquell so que tot just era conscient de si mateix. Tan profund era el silenci que produïa el soroll del mar i, enmig d'aquell silenci, el sentí!! El repicar d'una campaneta, seguit d'una altra i una altra...
Desitges escoltar les campanes del Temple? Escolta el so del mar. Desitges entreveure Déu? Mira atentament la teva vida i la dels altres. Parla amb Ell i fes silenci sense omplir-ho de paraules, escolta, sent. I, sobretot, no hi faltis, a la cita. Ell t'està esperant...

Anthony de Mello, sj

pregària

Petits:

Jesús,
Ensenya'ns a fer silenci,
que de vegades ens costa.
Que sapiguem descobrir nous sons, nous sorolls,
com avui hem fet amb els batecs del cor.
I que també sapiguem
escoltar amb atenció els altres.

Mitjans:

Voldria fer silenci, Pare,
i que les meves idees i els meus pensaments
s'aturessin un instant.

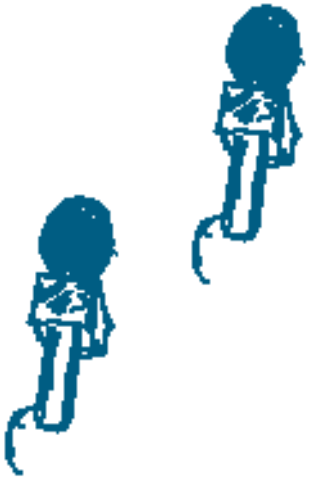
Voldria buidar la meva tenda,
fer un silenci profund i estar amb Tu,
de tu a tu, cara a cara.
Voldria gaudir de la teva amistat.

Voldria arrelar en Tu, Pare.
Posar el meu cor en el teu cor,
que els teus camins fossin també els meus,
que la teva pau fos també la meva.

Voldria acollir la teva paraula, Pare.
Obrir les mans i l'esperit
i deixar que habitessis en mi.

Voldria que fossis
el centre de la meva vida, Pare.
I caminar,
caminar endavant,
caminar sense presses, però de ferm,
caminar aprenent a començar cada dia de nou.
Dóna'm la teva força, Pare.

3era Setmana: Saber comunicar-se



La persona humana és un ésser social. Vivim en relació amb els altres: els necessitem per complementar-nos. Però això no seria possible sense la capacitat de comunicar-nos. Gràcies al llenguatge, les persones podem compartir les nostres emocions, els nostres sentiments; però també podem construir projectes comuns, treballar en equip, jugar i gaudir-ne. Això, però, també pot ser causa d'incomprensions i malentesos. Som conscients que existeix una correcta comunicació dins del grup? Comunicar-nos suposa entendre l'altre, comprendre les seves necessitats, estar disposats a acceptar un punt de vista diferent del nostre. Jesús era un model de comunicador. A través de paràboles ens parlava de Déu, del seu somni: el Regne i de realitats que són difícils d'expressar. A més, s'apropava als marginats i marginades, els acollia com a iguals i els entenia.

Activitat 1 Discurs de Nadal

Cada membre del grup prepararà un petit discurs per inaugurar les festes de Nadal que ja s'apropen. Haurà de recollir el sentit que té el Nadal per a ell/a, com ho celebra, què suposa avui el naixement de Jesús, etc. En funció de l'edat dels infants, s'haurà de pautar més la seva elaboració.

Activitat 2 Taller de cançons

A partir d'una música original o adaptant la música d'alguna cançó coneguda, i per grups, els i les participants elaboraran una cançó diferent on surtin paraules com ara les següents: Jesús, naixement, àngels, consumisme, compres, Nadal, Maria, Josep, pastors, regals, reis mags, joguines, etc.

Activitat 3 Frase maleïda

Construcció de frases amb temàtiques nadalenques. Un monitor/a inicia el joc amb una paraula i cada jugador/a n'afegeix d'altres tot repetint les anteriors fins que hi ha un error. Cal adaptar aquesta activitat a les diferents edats augmentant-ne la dificultat.

Reflexió. Per poder jugar hem d'estar atents al discurs dels altres. És a través de les seves explicacions, dels seus desigs, etc. que ens podem comunicar. Sense tenir en compte l'altre és impossible parlar. Jesús acollia primer una persona, sentia allò que li deia i la intentava ajudar en allò que estava al seu abast.

pregària

Hi havia dos camions enganxats l'un a l'altre per la banda del darrere, i un camioner, amb un peu en cada camió, intentava amb un gran esforç de moure una caixa enorme.
Va passar per allí un altre individu que, en veure la difícil situació del camioner, es va oferir voluntàriament a ajudar-lo. Al cap de més de mitja hora d'esforços inútils, ambdós estaven ben suats i d'un humor de mil dimonis.
"És impossible", va dir el voluntari esbufegant. "Mai no aconseguirem de treure-la d'aquest maleït camió!".
"Treure-la?", va bramar el camioner. "Per tots els sants! No la vull pas treure! Vull ficar-la més endins!".

Anthony de Mello sj

pregària

Petits:

Senyor, sé que tot sol no es va enlloc,
i tu m'ensenyes a comunicar-me i a viure en grup,
amb els altres.

Fes que els accepti tal i com són;
que no faci diferències pel color de la seva pell,
per la manera de vestir,
pel tall dels cabells
o per qualsevol cosa exterior o superficial.

Fes que el meu cor sigui senzill
i no orgullós i presumit.
Que ajudi els altres i que em deixi ajudar.

Senyor, dóna'm el teu Esperit
perquè cada dia sigui més capaç
de viure en pau
amb els que estan al meu costat.

Mitjans:

Si algú demana és perquè no hem estat capaços de compartir prou.
Si algú plora és perquè li hem tret l'alegria.
Si algú odia és perquè no l'hem comprès.
Si algú se sent sol és perquè l'hem oblidat.
Si algú té por és perquè no hem confiat en ell.
Si algú té pau és perquè és presoner de l'amor.
Si algú lluita és perquè li hem donat força.
Si algú estima és perquè hem posat Déu en el seu cor.

4arta Setmana: Saber acceptar-se

Tots i totes som diferents, tenim les nostres qualitats i defectes, ja siguin físics -un aspecte que cada vegada és més important a la nostra societat- o de caràcter. Però gràcies a ells som nosaltres mateixos. Hem de ser conscients de la nostra personalitat, del nostre tarannà. L'autoconeixement ens ajudarà a poder obrir-nos als altres, a poder fer grup... també a l'esplai! Hauríem de saber desxifrar els nostres pensaments i sentiments i interpretar-los per poder acceptar-nos i créixer com a persones d'una forma integral. Jesús va viure trenta anys de la seva vida preparant-se per a la seva actuació pública. Segur que devia fer un procés de maduració i creixement personal, escoltant allò que Déu li proposava.

Activitat 1 Cursa d'obstacles

Ha de consistir en diferents proves amb objectes que obstaculitzin o facilitin el pas. L'important és superar-les, cosa que es durà a terme en funció de les característiques físiques dels participants. Per exemple, per a un participant alt és més difícil passar per sota d'una cadira.

Reflexió. Totes les nostres característiques físiques són adequades. Encara que siguem diversos (uns rossos, d'altres amb el cabell negre, etc.) som persones. Les diferències ens fan únics i úniques. Tots i totes desitjaríem ser perfectes, però això és impossible. D'aquesta forma, som més humils i ens podem relacionar. Una persona autosuficient no és humana. Déu ens estima a tots i totes per igual, siguem com siguem.

Activitat 2 Qualitats vistes per mi i pels altres

Aquesta activitat té dues parts:
*Reflexionar i compartir les pròpies qualitats a través d'un full on els i les participants dibuixaran la seva mà i, a cada dit, hi escriuran una qualitat. Les mans resultants es posaran en comú i se'n remarcarà la varietat.
*Ser conscients de les qualitats que els altres veuen en mi. Els i les participants s'enganxaran un paper a l'esquena. En aquest paper escriuran les qualitats que detecten en la persona que el porta. Quan s'acabi l'activitat, cada nen/a podrà veure el seu paper i el podrà comentar amb l'ajuda dels companys/es.

Reflexió. Potser la imatge que cadascú té sobre si mateix no coincideix amb la que els altres tenen. Ells i elles poden haver descobert altres qualitats de les quals no són conscients. Cada persona és un cofre amb molts tresors que sovint no reconeixem. Jesús ens convida a valorar els talents que hem rebut i a posar-los sempre a disposició dels altres.

pregària

Un noi havia contret el que pròpiament podia anomenar-se una "entrepanofòbia". Cada vegada que veia un entrepà, es posava a tremolar i a cridar de por. La seva mare estava tan preocupada que el va dur a un terapeuta, el qual li va dir: "És una fòbia fàcil d'eliminar. Emporteu-vos el xicot a casa i obligueu-lo a mirar, del principi a la fi, com es fa un entrepà. Això farà que s'esvaneixin totes les seves estúpides idees sobre els entrepans, i deixarà de tremolar i xisclar".
I així ho va fer la mare. Va agafar dues llesques de pa i va preguntar al seu fill: "Això et fa por?" "No", respongué el noi. En acabat li va ensenyar la mantega i li va fer la mateixa pregunta, i el noi va tornar a donar la mateixa resposta. I així successivament amb tots els ingredients.

pregària

Aleshores va agafar amb una mà la llesca de pa amb l'enciam, el tomàquet i el pernil, i amb l'altra, l'altra llesca; li ho va ensenyar tot i va veure que el nen continuava sense tenir por. Però en el moment en què ho va ajuntar tot i va formar l'entrepà, el noi va començar a cridar: "entrepà, entrepà!", i es va posar a tremolar horroritzat.

Allò que els éssers humans estimen o odien no és pas l'essència de les coses o de les persones, sinó únicament el seu aspecte.

Anthony de Mello sj

Quins són els nostres ingredients, les nostres característiques? En som conscients? Com mirem els altres? Com mira el noi l'entrepà? I com mirava Jesús les persones que l'envoltaven? Les acollia amb tendresa?

Petits:

Senyor, sé que tot sol no es va enlloc,
i tu m'ensenyes a viure en grup,
amb els altres.

Fes que els accepti tal com són;
que no faci diferències pel color de la seva pell,
per la manera de vestir,
pel tall dels cabells,
o per qualsevol cosa exterior i superficial.

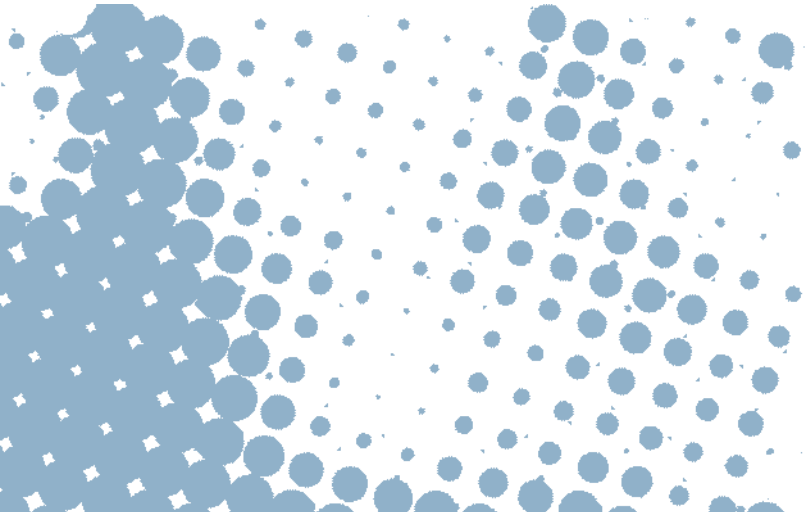
Fes que el meu cor sigui senzill
i no orgullós i presumit.
Que ajudi els altres i que em deixi ajudar.

Senyor, dóna'm el teu Esperit
perquè cada dia sigui més capaç
de viure en pau
amb els qui estan al meu costat.

pregària

Mitjans:

Tu, Senyor, ens coneixes, tal com som.
La nostra veu i els nostres ulls,
les nostres mans i els nostres esforços,
la nostra vida, la nostra alegria.
Et són coneguts els nostres projectes i il·lusions,
els nostres somnis i projectes,
les nostres tristeses i depressions.
Dóna'ns el do de viure units en la pau.
Fes que no ens discutim,
sinó que cerquem sempre el diàleg
per construir la pau.
Ajuda'ns a saber escoltar els altres,
i fes que sempre et veiem en tots els qui
es creuen en la nostra vida.



Parxís d'Advent
i la seva dinàmica

Aquest Parxís d'Advent ens vol animar a conèixer persones que al llarg de la història es van comprometre amb els seus amics i amb els problemes de les seves ciutats i pobles.
A aquestes persones les anomenem sants i santes, perquè són un model per a nosaltres, tant en la manera de viure com en la de pensar.
Us proposem que realitzeu aquest joc com a activitat de conclusió del temps d'Advent o bé com a activitat general d'Advent, segons les vostres programacions de centre.
L'objectiu del joc és fer-se una idea general del que significa l'Advent com a itinerari personal que ens prepara per al naixement de Jesús a les nostres vides i a la nostra història. Els sants i santes ho van fer amb el seu propi testimoni, i és un bon exemple de com els cristians hauríem de preparar-nos per rebre Jesús en els nostres cors, i preparar així un Bon Nadal.

Regles del Joc :

- Es formen grups de 6 nens o nenes.
- Tots junts hauran de fer la primera casella de cada setmana, que correspon al diumenge.
- Després, els altres sis dies de la setmana se'ls repartiran entre tots els membres i cada nen o nena farà la prova d'un dels dies.
- Quan hagin acabat una setmana llegiran tots junts la pregària proposada i encetaran de nou la següent setmana, començant pel diumenge, i novament tots junts faran la prova proposada.
- Quan hagin acabat totes les setmanes i totes les pregàries de cada setmana el grup llegirà en veu alta l'evangeli de Mateu 1, 18-24:

Naixement de Jesús
18 El naixement de Jesús, el Messies, fou d'aquesta manera: Maria, la seva mare, estava unida amb Josep per acord matrimonial i, abans de viure junts, ella es trobà que havia concebut un fill per obra de l'Esperit Sant. 19 Josep, el seu espòs, que era un home just i no volia difamar-la públicament, resolgué de desfer en secret l'acord matrimonial. 20 Ja havia pres aquesta decisió quan se li va aparèixer en somnis un àngel del Senyor que li digué:

-Josep, fill de David, no tinguis por de prendre Maria, la teva esposa, a casa teva: el fruit que ella ha concebut ve de l'Esperit Sant. 21 Tindrà un fill, i li posaràs el nom de Jesús, perquè ell salvarà dels pecats el seu poble.

22 Tot això va succeir perquè es complís allò que el Senyor havia anunciat pel profeta: 23 La verge concebrà i tindrà un fill, i li posaran el nom d'Emmanuel, que vol dir "Déu amb nosaltres".

24 Quan Josep es despertà, va fer el que l'àngel del Senyor li havia manat i va prendre a casa la seva esposa. 25 No hi havia tingut relacions conjugals quan ella tingué el fill. I Josep li va posar el nom de Jesús.

1era Setmana: Saber créixer

NOVEMBRE
28- 1r d'ADVENT : St. Sadurní
Has de dir 5 paraules que acabin amb la lletra i
29- St. Rufus
Digues un fragment del caga tió.
30- St. Andreu
Digues el nom de 5 apòstols amics de Jesús.

DESEMBRE
1- St. Eloi
Felicita unes bones festes a cada jugador.
2- Sta. Bibiana
Digues 5 jocs o joguines que t'agradaria que et portessin els Reis de l'Orient.
3- St. Francesc Xavier
Contesta... Què celebrem per Nadal?
4- Sta. Bàrbara
Digues 3 postres que es mengen per Nadal.

1era Setmana d'Advent

Senyor,
l'Advent ens anuncia la teva vinguda.
Ets el germà que ve a casa
per portar-nos un missatge
d'amor i de salvació de part del Pare.

El nostre cor
hauria de cantar
esperant la teva vinguda.

Però, ja ho saps, estem
tan cecs per tantes coses
i tan preocupats pels regals
que ja no donem gaire importància
a l'amor del Pare i a la Vida.

Vine, truca a la nostra porta, desperta'ns,
perquè puguem comprendre i acollir
l'amor i la vida del Pare
que Tu ens portes com a missatge
de felicitat i pau.

2ona Setmana: Saber escoltar

5- 2n D'ADVENT: St. Dalmau
Has de dibuixar amb el dit en l'aire l'estel de l'Orient.
6- St. Nicolau
Canta una benedicció de taula.
7- St. Ambròs
Digues el nom de 5 animals que hi havia en el pessebre.
8- Immaculada Concepció
Avança 5 caselles.
9- Sta. Leocàdia o Llocaia
Balla una cançó que t'agradi.
10- Sta. Eulàlia de Mèrida
Eulàlia significa la ben parlada. Digues alguna paraula que recordis que Jesús digué.
11- St. Damas
Canta una Nadala.

2ona Setmana d'Advent

APLANEM ELS CAMINS

Hi ha pedres en el camí
que ens fan caure.
Volem tenir i tenir,
i això no ens deixa fer bones obres.

Hi ha forats en el camí,
de les bombes que han caigut,
de l'odi i l'egoisme.

Totes les rutes del món
les hem de netejar,
per aconseguir pau i amor,
i que tothom hi pugui passar.

Sembrem llavors d'esperança,
d'amor i de caritat,
donem llum i confiança,
i a tothom, hospitalitat.

¡No més odis!
¡No més guerres!
¡No més poder corromput!
Deixem que ens acompanyi
Jesús, que és company i amic.

3era Setmana: Saber comunicar-ser

12- 3r D'ADVENT: Sta. Joana Francesca
Salta 10 cops tot dient "Al·leluia" a cada salt.
13- Sta. Llúcia
Salta 2 caselles.
14- St. Joan de la Creu
Canta una cançó o digues una pregària de Maria, la Mare de Jesús.
15- St. Valerià
Digues un poema de Nadal.
16- St. Josep Manyanet
Canta la cançó del caga tió.
17- St. Joan de Mata
Digues el nom dels evangelistes.
18- Sta. Maria de l'Esperança
Canta una Nadala.

3era Setmana d'Advent

Hola, amics,
Quin enrenou, canviar de casa! Quants paquets i embalatges! I després no trobes res de res! Però, quin descans quan ja tot està col·locat en el nou estatge i te l'has fet teu!
Què, us ha portat molt d'enrenou la meva vinguda? Heu felicitat els qui teniu a l'agenda? Teniu les viandes a punt? I els regals? Heu preparat el "caga tió" ? I els vestits per a les celebracions? (Silenci...)
I de qui us heu oblidat? També vull arribar a casa del desil·lusionat, de l'immigrant, dels nens que no esperen joguines...
Vols donar-me un cop de mà? Arribo, a casa teva, d'aquí a dos dies!
Jesús

4ta Setmana: Saber acceptar-se

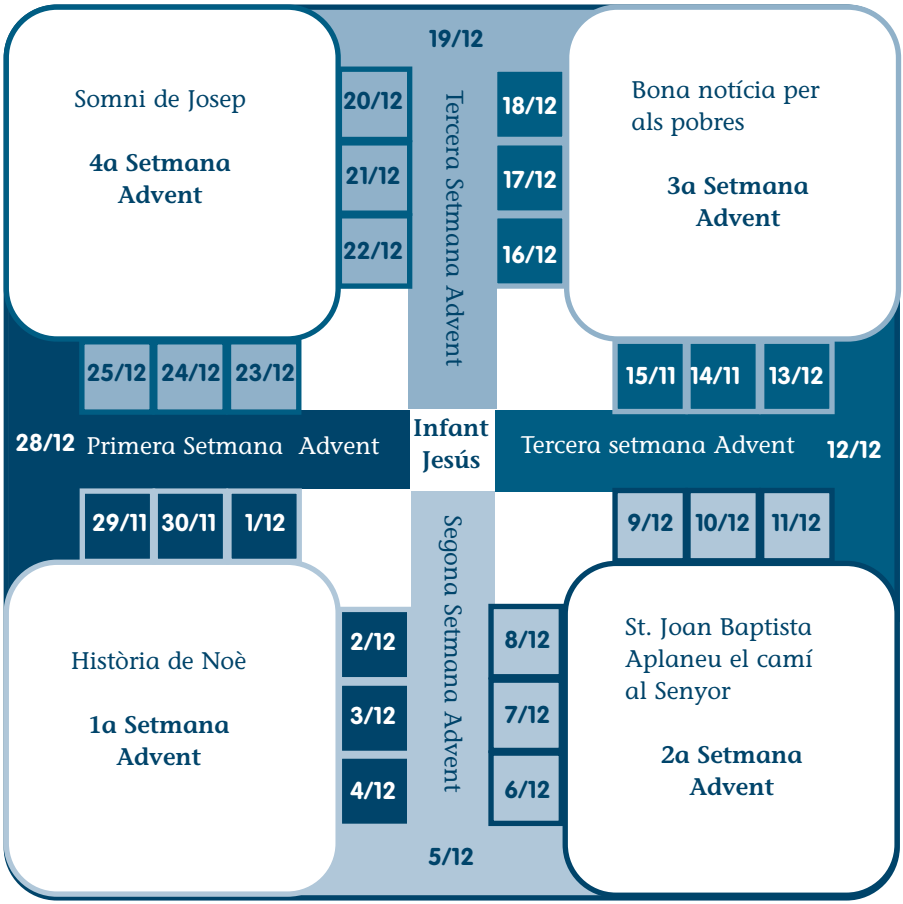
19- 4t D'ADVENT: St. Nemesi
Com es deien els reis de l'Orient?
20- St. Domènec de Silos
Balla una cançó.
21- St. Pere Canisi
Retrocedeix 10 caselles.
22- Sta. Elena
Digues 5 valors que es viuen per Nadal.
23- Sta. Victòria
On va néixer Jesús?
24- Sta. Irma
Dibuixa amb el dit en l'aire un pessebre.
25- NADAL - Naixement de Jesús
Canta una Nadala amb tots els jugadors.

DOS INFANTS EN UN PESSEBRE

Tot passejant entre els infants, em va sobtar el pessebre del petit Igor, de sis anys, arribat feia sis mesos d'un país de l'Est d'Europa. En el seu portal no hi havia un Nen Jesús. N'hi havia dos!!!! Acostant-m'hi li vaig demanar que m'expliqués el que havia fet. Em va relatar la seva versió de la història de Jesús acabat de néixer. Deia el següent:

- I quan Maria va deixar el nen al pessebre, Jesús em va mirar i em va preguntar si tenia algun lloc on estar. Li vaig dir que no tenia pare ni mare, que havia canviat de lloc d'estada moltes vegades, que ara vivia en una residència amb educadors, i que no sabia per quant de temps... Llavors Jesús em va dir que em podia quedar amb Ell. El que passa és que vaig veure que no li havia dut cap regal i em semblava important donar-li alguna cosa. Vaig pensar que un bon regal podia ser fer-li escalfor. Per això vaig dir a Jesús: "Si et dono escalfor, serà un bon regal per a tu?". I Jesús em va respondre: "Serà el millor regal que mai ningú no m'hagi fet..." I és per això que em vaig posar dins del pessebre i Jesús em va mirar i em va dir que em podia quedar amb Ell per sempre...

En acabar d'explicar la història, l'Igor, amb els ullets plens de llàgrimes, em va dir que havia trobat algú que mai més de la vida no el deixaria sol... i que havia decidit que mai més el Nen Jesús es trobaria sol al pessebre...


19/12
Somni de Josep
4a Setmana Advent
20/12
21/12
22/12
Tercera Setmana Advent
18/12
17/12
16/12
Bona notícia per als pobres
3a Setmana Advent
25/12
24/12
23/12
15/11
14/11
13/12
28/12
Primera Setmana Advent
Infant Jesús
Tercera setmana Advent
12/12
29/11
30/11
1/12
9/12
10/12
11/12
Història de Noè
1a Setmana Advent
2/12
3/12
4/12
Segona Setmana Advent
8/12
7/12
6/12
St. Joan Baptista Aplaneu el camí al Senyor
2a Setmana Advent
5/12

Celebració del Perdó de l'Advent

Mira't al mirall (del material de Pastoral Vedruna)

L'Advent ens convida a obrir-nos a l'amor de Déu, que vol encarnar-se en les nostres vides amb un perdó sempre disponible. Perquè ens estima de veres, quan ens allunyem d'Ell i dels que ens necessiten, sempre roman atent a l'horitzó tot esperant el nostre retorn. I amb els braços i el cor oberts de bat a bat, torna a confiar de nou en nosaltres com si res no hagués passat.

Fóra bo que al llarg d'aquests dies que ens preparen per al Nadal trobéssim un moment per fer un repàs sobre les nostres relacions... Ben segur que hi ha situacions de perdó que tenim "penjades"... Estaríem disposats/des a refer-les o esperem també que el temps ho arreglarà tot...?

Us convidem ara a celebrar l'amor de Déu en aquesta celebració que ens han "deixat" les nostres amigues del Centre de Pastoral Vedruna. Estaria bé que en parléssiu abans amb el vostre consiliari.

Cant d'entrada:
Quan desvetllarem els cors

Salutació:

Celebrant:
En el nom del Pare...
Que el Senyor sigui amb tots vosaltres.
Anem a celebrar un sagrament:
El sagrament del perdó, de la reconciliació.
Aquestes dues paraules: PERDÓ, RECONCILIACIÓ
no són gaire freqüents en el nostre vocabulari quotidià.

Avui volem dir-les. I no solament dir-les,
sinó el que encara és més important:
FER-LES REALS, VIVES.

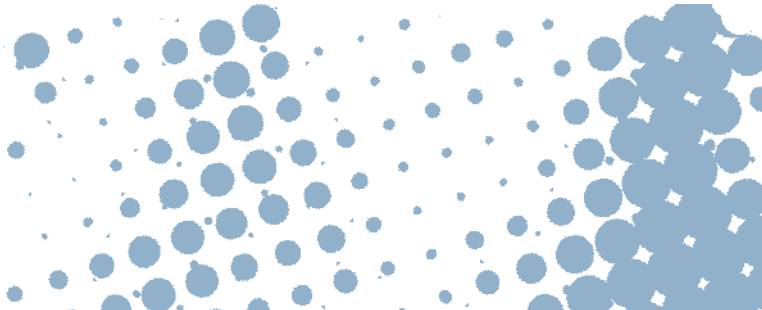
Per això aquesta celebració serà UN SAGRAMENT,
és a dir, un senyal extern, visible,
una cosa que passarà, que ens passarà:

Nosaltres veurem com ens cal ser perdonats per Déu
i per les persones entre les quals vivim,
i veurem també com Déu ens perdona.

Cant de preparació:

Tu ets qui ens crida i en silenci venim
(Repetir diverses vegades, a l'estil Taizé, per anar interioritzant)

Al presbiteri hi haurà preparat un cavallet.
Dues persones hi posen UN MIRALL
tan gran com sigui possible, tipus lavabo o similar)



Examen de consciència

Lector 1
Quan volem mirar què tal estem, ens posem davant d'un mirall.
I el mirall ens fa adonar
d'allò que ens afavoreix o no:
el pentinat, els grans, una pansa,
el jersei que ens estreny massa...
Gràcies al mirall
descobrim la nostra imatge
i mirem d'arreglar-ne els defectes.

(Es pot fer que algú es miri al mirall i que vagi fent d'acord amb el text)

Lector 2
Però, i per mirar-nos per dins?
Quin mirall pot servir-nos
per veure els defectes del cor, les taques interiors?

Lector 1
Doncs és ben fàcil.
S'agafa l'evangeli de Jesús
i es posen la vida i les paraules de Jesús davant els ulls,
com si fossin un mirall.
De seguida veurem allò que no va bé en nosaltres,
allò que no rutlla, allò que caldria canviar.

(Damunt el mirall es col·loca un "pòster" gran amb la figura de Jesús.)
ARA EL MIRALL ÉS ELL.

Anem, doncs, a emmirallar-nos.

Temps d'emmirallar-se (examen de consciència)

El celebrant va llegint fragments de l'Evangeli, de manera clara i solemne. A continuació, els lectors llegeixen, ben pausadament, els textos no bíblics, tot alternant-se.

Abans de cada nova lectura evangèlica, deixeu un breu espai de silenci per a la reflexió personal.

És interessant ajudar el clima d'interiorització amb una música adequada de fons.

Celebrant Per què m'esteu dient: Senyor, Senyor! si no feu el que us dic?" (Mt 7,21)

"Estimeu-vos els uns als altres
tal com jo us he estimat" (Jo 13,34)

Lector 1
Estimar és pensar en els altres
abans que no pas en tu mateix.

Estimar és rebutjar de fer patir els altres.
Estimar és mirar de fer contents els altres,
d'ajudar-los quan ens necessiten.
Estimar és tractar bé.

Lector 2
Què hi veus, al mirall?
Et veus així?
La teva manera de fer es retira gaire amb aquest model?
Quina nota et posa el mirall en tot això d'estimar quan penses, per exemple, en els de casa teva, en els companys d'esplai, d'escola, de catequesi, en la gent amb la qual et relaciones?
Breu silenci

Cant de penediment

Que estimem més, que estimem fort,
t'ho demanem, Déu de l'amor. (Rep.)

(Trobareu aquest cant en el casset "Que estimem més" de Xavier Morlans)

Celebrant
"Si quan t'acostes a l'altar
et recordes que tens algú enfadat amb tu,
vés a trobar-lo,
fes primer les paus amb ell
i després torna a presentar a Déu la teva ofrena"
(Mt 5,23-24)

"No jutgeu pas els altres,
perquè Déu us mesurarà amb la mateixa mesura
que fareu vosaltres" (Mt 7,1)

"Per què perds el temps criticant la brossa
que porta a l'ull el teu germà,
quan tu hi portes una biga i no te n'adones?"
(Mt 7,3)

Lector 1
Com t'hi veus, en aquest mirall?
Hi surts gaire afavorit?
Si et baralles, si t'empipes amb els altres,
t'afanyes a fer les paus?

Lector 2
I quan t'empipen a tu,
o quan et sents maltractat per un altre i es disculpa,
li poses fàcil i fas les paus?

Lector 1
Perdonar, demanar perdó, reconciliar-se...
és important.
T'hi esforces?

Lector 2
Potser tu t'ho perdones tot,
et permets qualsevol paraula o qualsevol gest,
i als altres "els colles" i no els deixes passar res...
Ets molt exigent amb els adults, amb els
companys, amb els monitors, amb els catequistes
amb els professors?
Els critiques i et queixes quan fallen en la més
petita cosa i a tu, que ningú no et toqui?
Mira't bé al mirall!

Breu silenci

Cant de penediment

Celebrant
"Feu bé a tothom
i no mireu si us tornen o no el bé que els heu fet.
Llavors sereu de debò fills de Déu,
que es porta bé fins i tot amb els desagraïts i els
dolents." (Lc 6,30)

Lector 1
T'és fàcil fer un favor?
T'agrada ajudar?
Tens les teves coses a disposició dels altres?
Saps renunciar a quelcom
per poder compartir-ho amb qui ho necessita?
Ets una persona agraïda amb els qui t'ajuden?

Lector 2
O potser ets més aviat dels qui sempre demanen i no donen,
dels qui arrepleguen i no deixen,
dels qui fan el sord quan els demanen ajuda...?
Et fas el despistat quan et demanen de donar un cop de mà?
Fas el que pots fer per no desentendre't
dels qui s'ho passen malament?
Ves-te mirant al mirall!
Breu silenci

Que estimem més...
Celebrant HOMILIA

Reconeixement del pecat

Celebrant
Ara, reconeguem tots plegats, davant Déu, les vegades que el nostre comportament no és digne de fills de Déu, ni de nosaltres mateixos, ni propi de germans. Diguem junts i ben sincerament:

Lector
Perdó, Senyor, perquè sovint penso només en mi i no pas en els altres.
(Silenci...)
Perdó, Senyor, perquè amb el meu comportament a vegades faig patir els qui m'estimen.
(Silenci...)
Perdó, Senyor, per la meva poca consideració a alguns companys, pels menyspreus que a vegades faig, per la indiferència amb què a vegades "passo" d'ells.
(Silenci...)
Perdó, Senyor, per la meva resistència a perdonar i a demanar perdó, per les meves exigències amb els altres i la màniga ampla que faig servir per a mi.
(Silenci...)
Perdó, Senyor, per les rancúnies, les enveges i les petites venjances, les paraules dures i els gestos violents o desconsiderats.
(Silenci...)

Tots
Perdó, Senyor, perquè no vull privar-me de res i no sóc prou sensible davant la necessitat dels altres, que em demanen solidaritat i ajuda.
(Silenci...)
Perdó, Senyor, per les vegades que m'oblido de mirar-me al mirall (com si jo ho fes tot tan bé!), per les vegades que em deixo portar pel que és més còmode i més fàcil, fugint d'esforços i de responsabilitats.
(Silenci...)
Perdó, Senyor, perquè moltes vegades em porto malament i no ho vull reconèixer.
(Silenci...)
Em sap greu i vull anar-me allunyant una mica cada dia d'aquestes actituds. Confio en la teva ajuda, Senyor, perquè tu em perdones i m'estimes sempre!
(Silenci...)

Petició de perdó

Celebrant
Heu reconegut davant Déu alguns dels vostres pecats.
Ell ens estima i desitja sempre acollir-nos
i fer-nos sentir que ens perdona del tot
i oblida del tot el mal que fem,
tan bon punt tenim un gest de penediment.
Avui, expressarem aquest gest de penediment
d'una manera ben senzilla:
Juntament amb mi,
aixecareu els braços amb les mans obertes,
tal com haureu vist moltes vegades que fem els sacerdots davant l'altar,
i direm tots junts, a poc a poc i amb els ulls tancats, ben atentament, la pregària dels
fills de Déu que Jesús ens va ensenyar.
Diguem junts:
Tots ***Pare Nostre...***

Confessió i absolució Reconciliació mútua

Celebrant
Acabem de rebre el perdó de Déu.
Puix que Ell ens perdona, perdonem nosaltres també, com Jesús ens ha dit de fer.
I com a senyal d'aquesta voluntat de reconciliació, agafem-nos tots de la mà i cantem:

Cant de germanor
Agermanats...

Benedicció final

Celebrant
Ara que, una vegada més, ens sabem perdonats, ara que hem fet les paus,
mirem de viure d'aquí endavant una mica més a la manera de Jesús.
És una proposta que, ben segur, ens faria molt feliços i molt millors.
Fem-nos el propòsit de mirar-nos de tant en tant al mirall, en aquest mirall que és l'estil de vida de Jesús.
Així serem millors, més "guapos" per dins i també per fora.
Que el Senyor ens hi ajudi amb la seva benedicció:
Inclineu el cap per rebre-la:

Benedicció

Comiat
Anem en pau. Visqueu contents i agraïts.
Sigueu bons.

Cant: Donem gràcies al bon Déu...

Coordinadors del treball:
Mn. Àngel-Jesús Navarro, consiliari del MCEC,
i Mn. Pere Carulla i Martínez, consiliari de la Zona 7.

Col·laboradors i membres de l'Àmbit:
Víctor Barrallo (Zona 3)
Mn. Josep Lluís Calvís (consiliari Zona 5)
Mn. Santi Collell (Zona 13)
Belén García (Zona 5)
Albert Marsè (Zona 3)
Sílvia Martínez (Xivi) (Consell Directiu)
Mn. Salvador Roura (Zona 7)

Disseny Gràfic
Núria Oltra