

# SORPRESA – TU, M'ACCEPTÉS TAL COM SÓC

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treball sobre l'acceptació pròpia.</li> <li>- Adonar-se de la riquesa d'altre.</li> <li>- Déu ens acull i accepta tal com som.</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material per les polseres</li> <li>- Bolígrafs</li> <li>- Cançó "Vasijas rotas"</li> </ul>
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
<b>Desenvolupament</b>	
Ambientació	<p>La sala on es realitzarà la estona amb tu caldria que al arribar la gent tingui musica instrumental, unes espelmes enceses i encens, perquè des de l'entra la actitud sigui un lloc de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana. En el centra posar una tela, i al damunt espelmes i l'encens, es pot afegir algun símbol en relació amb el dia per exemple per el diu d'avui algun vas de fang.</p>
tu (tu mateix)	<p>Iniciar la sessió fent una breu relaxació, amb l'objectiu d'entrar en calma, concentrant-nos en la respiració i deixar que el nostre cos entri en la dinàmica.</p> <p>Un cop situats, citarem la frase: "Tu no me juzgas por mis fracasos, tu me aceptas tal como soy".</p> <p>La frase ens vol explicar que, molts cops, tots hem necessitat algú al nostre costat que no ens jutgi per allò que hem fet malament, tots necessitem ser acceptats.</p> <p>Donar uns minuts perquè cada un en silenci recordi aquells moments en què ens hem sentit així necessitant una paraula d'acceptació...(posem una música instrumental de fons).</p>
Tu (els altres)	<p>La dinàmica proposarà als alumnes posar-nos en parelles (amb aquells que estem al voltant nostre, sense fer gaire soroll), però ens col·locarem CARA A CARA. En aquell moment, deixarem uns minuts de silenci per mirar la parella que tenim al davant. La consigna, mentre mirem el company/a, és que pensem en quina paraula/frase d'acceptació pensem per regalar-li a l'altre. Lògicament, la frase/paraula neix de l'experiència pròpia, nosaltres hem de pensar en aquell missatge que li volem donar al company/a que tenim al davant perquè ell mateix/a ho llegeixi i és sentit acceptat i acollit.</p> <p>Mentre els alumnes estan en silenci mirant el company/a i pensant la frase, els diferents professors repartirem una polsera blanca i un bolígraf per escriure aquesta frase que li volem regalar al company/a. Mentre sona la música, els alumnes li escriuen la frase i li posen la polsera.</p>
TU (el transcendent, Déu)	<p>Quan acabem, tots/es amb les nostres polseres, farem el tancament amb la cançó "Vasijas Rotas", referenciant que en l'evangeli, és aquest Jesús qui ens acull, qui ens accepta tal com som, indistintament de la nostra manera de ser, fer, pensar o sentir, sempre ens estimarà, acollirà i acceptarà, inclús, si no creiem en ell. És Jesús qui ens acull i ens estima, tal com som. Hem d'estar oberts a escoltar-ho i rebreu, si volem. Oberts a Jesús es estar oberts a l'amor, l'amor és el que ens refà, ens reconstrueix.</p> <p>Tinc en la meva vida aquesta experiència d'un amor que m'accepta tal com sóc? Potser és Jesús, potser la família, potser ens cal obrir els ulls per reconèixer que hi ha més amor el que a moments percebo.</p> <p>Quina paraula/frase d'acceptació em regalaria Déu/el transcendent a mi, ell que ens coneix profundament? Recordar que la mirada de Déu es sempre positiva, com la mirada de un pare, de una mare, un amic/amiga...</p>

Vasijas Rotas - Hillsong Worship

Mi alma estaba  
Rota y herida  
Pero Tu gracia  
La restauró  
Manos vacías  
Que Tú llenaste  
Soy libre en Ti

Sublime gracia del Señor  
Que a un pecador salvó  
Fui ciego mas  
Hoy veo yo  
Perdido y Él me halló

Ahora puedo ver  
Puedo ver sus ojos de amor  
Quebrantado fue  
Para darnos su salvación

Tú no me juzgas  
Por mis fracasos  
Tú me aceptas  
Tal como soy  
Toma mi vida  
Como vasija  
Para mostrar  
Tu gloria en mí

# FELICITAT – DE QUIN COLOR PINTES LA TEVA VIDA?

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El valor de l'amistat</li> <li>- Valorar la diferencia</li> <li>- L'amor central en la vida.</li> </ul>
Material	
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
<b>Desenvolupament</b>	
Ambientació	<p>La sala on es realitzarà la estona amb tu caldria que al arribar la gent tingui musica instrumental, unes espelmes enceses i encens, perquè des de l'entra la actitud sigui un lloc de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana. En el centra posar una tela, i al damunt espelmes i l'encens.</p>
tu	<p>El poema: "El color dels amics"</p> <p>Els Amics són com "colors": cadascun amb el seu matís i una manera de ser, que sempre deixen empremta. Hi ha l'Amic de "<b>color verd</b>" : que fa palesa la bellesa de la Vida i hi posa esperança. Ens aixeca els ànims!</p> <p>Hi ha l'Amic de "<b>color blau</b>" : que sempre té a punt paraules de pau i serenor, tot donant-nos la impressió, en sentir-lo, que ens som al cel o amb el blau profund del mar. Ens fa pujar amunt!</p> <p>Hi ha l'Amic "<b>color groc</b>" : ens acull i ve a ser com el sol. Ens fa riure, somriure i veure la lluïssor groga dels estels, tot posant-los a l'abast de les nostres mans.</p> <p>Hi ha l'Amic "<b>color vermell</b>" : que coneix i domina les regles del viure i ve a ser com la nostra sang. Suporta els perills, però mai no minva el seu coratge. És generós i les seves paraules són apassionades i plenes d'un amor ben viu.</p> <p>Hi ha l'Amic "<b>color taronja</b>" : que ens fa sentir-nos plens de vigor i salut. Enriqueix el nostre esperit amb energies, que són veritables vitamines per al nostre creixement.</p> <p>Hi ha l'Amic "<b>color gris</b>" : que ens fa valorar el silenci, la interioritat i l'autoconeixement. Indueix a pensar i reflexionar i ens ajuda a aprofundir en nosaltres mateixos.</p> <p>Hi ha l'Amic "<b>color violat</b>" : que ens aporta tota aquesta essència majestuosa, com la dels reis i els mags. La seves paraules manifesten noblesa, autoritat i saviesa.</p> <p>Hi ha l'Amic "<b>color negre</b>" : que té molta habilitat en fer aflorar tot el nostre espai interior més fosc, amb paraules sovint dures. Ens parla sense cap mena "d'anestèsia" i, ben segur, amb bones intencions. Ens empeny a considerar molt millor les nostres actituds envers la vida.</p> <p>...i hi ha l'Amic "<b>color blanc</b>" : que ens revela les veritats que neixen de la vivència i la incorporació de coneixements. Ens ensenya que, no només ell, sinó també tots els altres, tenen veritats per compartir amb nosaltres.</p> <p>Quin color o colors predominen en el meu comportament amb els altres?          Quin color predomina als seus amics/amigues?          Hi ha algun color que no agradi? Perquè?</p>
Tu	En grups petits compartir el que cada ha reflexionat.

TU	<p>Després per acabar escoltem la cançó "L'amor no passarà mai".</p> <p>La cançó està basada en un text de la bíblia on parla de les qualitats de l'amor/l'amistat:  Quina relació d'amistat s'estableix amb aquestes qualitats?  Com és la teva amistat amb Jesús/Déu/el transcendent?  I quina amistat creus que li agradaria tenir amb tu?</p> <p style="text-align: center;">L'AMOR NO PASSARÀ MAI – Canta la teva fe</p> <p style="text-align: center;">Si jo parlés mil llengües però no estimés,  si fos capaç de veure el que vindrà,  si fos capaç de moure les muntanyes amb la fe  no serviria de res.</p> <p style="text-align: center;">Si jo donés als pobres tot allò que tinc  o fos capaç de vendre'm per esclau,  si pretengués donar-ho tot però no estimés  no serviria de res.</p> <p style="text-align: center;">Valdria tant com un timbal trencat,  un esquellot esquerdat...</p> <p style="text-align: center;">L'amor és pacient,  l'amor és bondadós,  l'amor troba el seu goig en la veritat,  l'amor ho excusa tot i tot ho creu.</p> <p style="text-align: center;">L'amor no és envejós,  l'amor no és altiu ni orgullós,  l'amor no és egoista ni groller,  l'amor... no passarà mai!</p>
----	---

# TRISTESA – EN QUÈ OMPLES LA TEVA VIDA?

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El valor que donem a les coses</li> <li>- Cal fer prioritats</li> <li>- Examinar el dia per viure el que realment volem</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pot de vidre o plàstic transparent</li> <li>- Pilotes de golf</li> <li>- Caniques</li> <li>- Sorra</li> <li>- Aigua</li> </ul>
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
<b>Desenvolupament</b>	
Ambientació	<p>La sala on es realitzara la estona de silenci caldria que al arribar la gent tingui musica ambiental perquè ja desde l'entra la actitud sigui de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Es pot decorar amb espelmes al terra i encens, per diferencia la sala de les altres activitats que s'han fet durant al dia tant en la la decoració, com l'olor.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana i en el centra de la sala una tela i al damunt les espelmes i encens. Es podria posar al damunt els elements que després farem servir per la dinàmica del pot.</p>
tu	<p><b>Dinàmica: El pot</b></p> <p>Explicar que aquest pot representa la nostra vida.</p> <p>Les pilotes de golf són les coses més importants de la nostra vida. En primer lloc, DÉU. En segon lloc, la família, els amics, l'amor, la solidaritat, l'esperança, la fe, la solidaritat, la salut... Són coses que, encara que totes les altres les perdéssim, i només aquestes ens quedessin, les nostres vides encara estarien plenes.</p> <p>Les "caniques" són les altres coses que ens importen, però que no són les més importants en la nostra vida: la feina, la casa... Si no hi són, podem viure igual; si hi són, tenim una vida més compacta.</p> <p>La sorra representa les petites coses de la nostra vida. Ens omplen molt superficialment.</p> <p>L'aigua representa l'Esperit Sant (l'amor). Que sempre hi ha lloc per l'amor.</p> <p>Si, en lloc de seguir el procés que hem fet, fem un altre: què passaria? Si posem primer la sorra, no hi hauria espai per a les "caniques", i ni molt menys per les pilotes de golf.</p> <p>Per això aquest pot representa la nostra vida: si utilitzem tot el nostre temps, tota la nostra força en la sorra; és a dir, a les coses petites i que són totalment superficials, no tindrem ni lloc ni temps per a les coses realment importants. Les pilotes de golf, que són el més important, no hi cabrien de cap de les maneres. Quina conseqüència creus que pot tenir això en la teva vida?</p> <p>Donar un temps de reflexió per pensar: Que seria per a la meva vida les pilotes de golf? I les caniques? La sorra? L'aigua?</p>
Tu	<p>Amb el company que tenim el costat compartir el que hem escrit. Per adonar-nos que cada persona té diferents prioritats, però que l'important és que la felicitat ens ve quan som coherents en les nostres, en el que nosaltres volem, i que aquest van canviant al llarg de la nostra vida.</p>

Sobre la llista que hem fet amb els diferents elements reflexionar sobre quin ordre li hem donat a les coses el dia d'avui, perquè pot passar que diem que hi ha coses que són importants però que realment no hi dediquem temps, que son importat en la ment però no en la realitat, quan és així és quan sentim que alguna cosa no encaixa en la nostra vida.

Un element que ens ajudarà a viure i no deixar-nos portar, és el que diem "Examen del dia" que és una eina de pregària/reflexió que ajuda a fer-nos conscients del que hem viscut: quines han estat realment les nostres prioritats durant el dia, per adonar-nos d'oportunitats que hem deixat passar i per realitzar que encara que potser a moments ens sentim sols Déu està al nostre costat.

- Quin ha estat el millor moment del dia? Per què?
- Quina cosa canviaria del dia d'avui? Per què?
- Que m'agradaria haver fet que no he fet? Per què?
- Com m'agradaria que fos el dia de demà?
- On hi descobreixo Déu/amor/força al meu costat avui?

Tu ets la meva llum - Lax'n'Busto

Feia temps que de tu em parlaven  
però el meu cap a altres llocs estava  
pensaments de tu en tenia  
però estimar-te, jo no en sabia.

A poc a poc en tu jo vaig creure  
tot vaig deixar-ho per venir a veure't  
i ara sé que si et vull trobar sempre t'hauré de buscar.

I per què així, tan difícil  
és la vida el que em queda  
la regalo, no m'importa  
si tu volguessis  
creuaria pel temps per estar amb tu  
abans de l'hora per sempre.

Tu ets la llum, tu ets el camí  
tu ets la fi del meu destí  
i quan a tu arribi ja no hi haurà per on tornar.  
Sento el cor el sento a dintre  
sento algú a dins meu que crida  
diu que segueixi encara que em senti feble.

Passaré per mar, terra i aire  
lluitaré sempre amb el diable  
tu només fes que tingui forces  
i ni cent homes podran parar-me

Si em dius que em posi al foc, jo em cremo  
si em dius que em tiri al pou, m'ofego  
si em dius corre, jo més de pressa  
si em dius calla, escoltaré.

Tan sols parla, tan sols guia'm  
tan sols porta'm, tan sols diga'm  
com buscar-te, com trobar-te  
si tu volguessis  
creuaria pel temps per estar amb tu  
abans de l'hora i per sempre.

Tan se val si d'un gra  
se'm fa una muntanya, tan se val  
el que hagi d'aguantar per tu  
no m'importa que hagi de deixar  
la porta ben oberta, si es el que tu vols.

TU

## COLERA - POTSER UN MÓN MILLOR...

COLERA - POTSER UN MÓN MILLOR...	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre la realitat del món on vivim</li> <li>- Tenim una responsabilitat en el que està passant.</li> <li>- Experiència del perdó.</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retoladors permanents</li> <li>- Pedres</li> </ul>
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
Desenvolupament	
Ambientació	<p>La sala on es realitzarà la estona de silenci caldria que al arribar la gent tingui musica ambiental perquè ja des de l'entra la actitud sigui de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Es pot decorar amb espelmes al terra i encens, per diferencia la sala de les altres activitats que s'han fet durant al dia tant en la decoració, com l'olor.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana i en el centra de la sala una tela i al damunt les espelmes i encens.</p> <p>Es podria col·locar al terra o a les parets imatges de les realitats del món, i convidar al entrar a en silenci anar caminat i mirant les imatges.</p>
tu	<p>A partir de la cançó de Revòlver "Calle mayor", fer reflexionar envers tot allò que ens envolta com a societat i que sol passar desapercebut ja sigui per ignorància (no sabem/veiem que existeix), ja sigui passotisme (veure quelcom i fer com si no ho has vist o girà la mirada), etc.</p> <p style="text-align: center;">Calle Mayor - Revolver</p> <p>La riada de gente es tan densa que cuesta trabajo caminar al revés hay puestos en el suelo con ponchos, muñecas todos hechos a mano y también hay jerseis con el brutal miedo que da el ser extranjero los dos peruanos dicen cuanto es a un tipo necio que riéndose de ellos intenta sacarles un precio mayor y cuando lo consigue se siente vencedor triunfó en su batalla, su guerra en la calle mayor</p> <p style="text-align: center;"><b>Me da igual que seamos gitanos que payos da igual si del norte o del sur pues la vida es la vida y los hombres son Hombres aquí y en la calle mayor Me da igual que seamos negros que blancos no importa tampoco el color pues la vida es la vida y los hombres son Hombres aquí y en la calle mayor</b></p> <p>Y hay negros que venden trastos inservibles como un aspirador de esos irrompibles relojes de cuarzo de esos digitales loros de mil vatios, pendientes, collares pulseras de marfil, infladores de ruedas altavoces pequeños de esos, ja, que no suenan y aquí nadie obliga a comprar nada a nadie tuyo es tu dinero y suyo el transistor la calle es de todos y da igual el lenguaje y pasa la mañana en la calle mayor</p> <p>Y hay un matrimonio vestido de Domingo con un par de diablos que ellos llaman hijos va pisoteando los puestos y al rato uno de los negros le dice: " cuidado!" y llega ese padre con paso de ganso mirando al extranjero de arriba pa bajo mientras que le grita: Tú negro de mierda, si tocas a mi hijo te abro la cabeza! Y la gente aplaude batalla ganada contra el extranjero que vino del mar y cuando el chaval recoge sus teles piensa que hay más fieras aquí que en la selva y que de nada sirve volver a intentar convencer al padre que ambos son igual y en el barco de Orán hace frío y el chaval se siente por dentro fatal y ha perdido de vista la costa y la noche asoma.....y la noche asoma y la noche asoma...a la calle mayor</p> <p>Un cop escoltada la cançó, es demana que reflexionin sobre situacions de marginació, de menyspreu i/o odi, etc amb les que viuen o hagin viscut en el seu dia a dia. L'objectiu és que escriguin en la pedra una frase un verb, adjectiu o quelcom envers la reflexió.</p>

Tu	<p>Un cop escrita la pedra, recordarem als alumnes la frase de Jesús "Qui estigui lliure de pecat que llençi la primera pedra".</p> <p>I ens preguntarem: estic lliure de pecat, és la meva actitud vers a l'altre sempre de respecte, d'acollida, sense prejudicis,...? Puc llençar la pedra?</p>
TU	<p>El perdó és un acte d'amor, de donar a l'altre una nova possibilitat, començar de nou, creure en l'altra persona. Perdo és un acte de creure en un mateix, en pot costar perdonar-nos.</p> <p>Com a símbol de perdó, en parelles, simbolitzar el perdó que cada un rep de part de Jesús, agafant la pedra del company i llençar-la, i com a símbol de voler fer les coses millor entregar la pedra, aquest símbol és la possibilitat que així tots junts podem fer un món millor.</p> <p>Donar uns moments per reflexionar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• M'ha estat fàcil entregar la meva pedra o tenia alguna resistència?</li> <li>• Com m'he sentit quan han llençat la meva pedra?</li> <li>• I quan jo he llençat la pedra de l'altre?</li> </ul> <p style="text-align: center;">Senyor pots moure les muntanyes – Worship.cat</p> <p style="text-align: center;">Tothom necessita amor que mai no falli, la gràcia i compassió. Tothom necessita perdó i esperança i un Déu que et salvi.</p> <p style="text-align: center;"><b>Senyor, pots moure les muntanyes, tens el poder de salvar, només Tu ens pots salvar. Per sempre, font de salvació, Jesús, la mort has vençut, Tu la mort has vençut.</b></p> <p style="text-align: center;">Malgrat tots els meus dubtes, sé que tu m'acceptes. Omple'm fins a vessar. La vida t'ofereixo, per a seguir els teus passos, a Tu em rendeixo.</p> <p style="text-align: center;"><b>A la terra, la llum brillarà, cantem, per la glòria del Ressuscitat. Jesús, a la terra, la llum brillarà, cantem, per la glòria del Ressuscitat.</b></p> <p style="text-align: center;">Senyor, pots moure les muntanyes, tens el poder de salvar, només Tu ens pots salvar. Per sempre, font de salvació, Jesús, la mort has vençut, Tu la mort has vençut (x2)</p>



## POR – I TU, AMB QUINA ACTITUD ET MOUS?

Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com actuo davant les circumstàncies</li> <li>- Que o quina és la meva raó per viure.</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un gomet per cada alumne.</li> <li>- Cartolines de colors (taronja – pastanaga, groga – ou, marró – cafè)</li> </ul>
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
<b>Desenvolupament</b>	
Ambientació	<p>La sala on es realitzara la estona de silencia caldria que al arribar la gent tingui musica ambiental perquè ja desde l'entra la actitud sigui de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Es pot decorar amb espelmes al terra i encens, per diferencia la sala de les altres activitats que s'han fet durant al dia tant en la la decoració, com l'olor.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana i en el centra de la sala una tela i al damunt les espelmes i encens i algun símbol en relació amb el dia per exemple per el diu d'avui algun vas de fang.</p>
tu	<p>Pastanaga, ou i cafè</p> <p>Una filla es queixava amb son pare sobre la seva vida i sobre com les coses li resultaven tan difícils. No sabia com fer per a seguir endavant i creia que es donaria per vençuda. Estava cansada de lluitar. Semblava que quan solucionava un problema, n'apareixia un altre.</p> <p>Son pare, un xef de cuina, la va portar al seu lloc de treball. Allí va omplir tres olles amb aigua i les va col·locar sobre foc fort. Aviat l'aigua de les tres olles estava bullint. En una va col·locar pastanagues, en una altra va col·locar ous i en l'última va col·locar grans de cafè. Les va deixar bullir sense dir ni una paraula. La filla va esperar impacientment, preguntant-se què estaria fent son pare. Al cap de vint minuts el pare va apagar el foc. Va traure les pastanagues i les va col·locar en un tassó. Va traure els ous i els va col·locar en un altre plat. Finalment, va colar el cafè i el va posar en un tercer recipient.</p> <p>Mirant a la seva filla li va dir: "Estimada, què veus?"          -"Pastanagues, ous i cafè" va ser la seva resposta. La va fer acostar-se i li va demanar que toqués les pastanagues. Ella ho va fer i va notar que estaven toves. Després li va demanar que prengués un ou i el trenqués. Després de treure-li la closca, va observar l'ou dur. Després li va demanar que provés el cafè. Ella va somriure mentre fruïa el seu magnífic olor.</p> <p>Humilment la filla va preguntar: "Què significa això, pare?" Ell li va explicar que els tres elements s'havien enfrontat a la mateixa adversitat: aigua bullint, però havien reaccionat en forma diferent.</p> <p>"La pastanaga va arribar a l'aigua forta, dura; però després de passar per l'aigua bullint s'havia tornat dèbil, fàcil de desfer. L'ou havia arribat a l'aigua fràgil, la seva closca fina protegia el seu interior líquid; però després d'estar en aigua bullint, el seu interior s'havia endurit."</p> <p>"Els grans de cafè no obstant eren únics; després d'estar en aigua bullint, havien canviat a l'aigua."</p> <p>"Quina ets tu?", li va preguntar a la seva filla. "Quan l'adversitat truca a la teva porta, com respons? Ets una pastanaga que sembla forta però que quan l'adversitat i el dolor et toquen, et tornes dèbil i perds la teva fortalesa? Ets un ou, que comença amb un cor mal·leable? Posseïes un esperit fluid, però després d'una mort, una separació, o un acomiadament t'has tornat dur i rígid? Per fora et veus igual, però ets amargat i aspre, amb un esperit i un cor endurit?"</p> <p>O ets com un gra de cafè? El cafè canvia a l'aigua bullent, l'element que li causa dolor. Quan l'aigua arriba al punt d'ebullició el cafè aconsegueix el seu millor sabor. Si ets com el gra de cafè, quan les coses es posen pitjor tu reacciones millor i fas que les coses al teu voltant millorin.</p>

	<p>I tu, quina de les tres ets?</p> <p>Quina va ser la teva reacció en l'última situació violenta i/o desagradable que has viscut? Es demana que amb un gomet s'aixequin i enganxin en una cartolina definint com es van comportar.</p>
Tu	<p>Posar el vídeo de Nick Vujicic (Subtitulado) - ¿Vas a acabar siendo fuerte?</p> <p>Compartir en petits grups que ens ha semblat el vídeo.</p>
TU	<p>I pensar en què creiem que és el que li dóna força per seguir intentant?</p> <p>Posant la Cançó d'en Nick Vujicic "Something More" on explica que la seva fe és la que li fa avançar, i fer-nos la següent pregunta.</p> <p>I jo que tinc a la vida que em donaria la força per aixecar-me?</p> <p style="text-align: center;">Em dónes força - Sergio Dalma</p> <p style="text-align: center;">Quan estic trist i els ànims tinc per terra, quan no he previst que el cor em tracti així, jo vull sentir la força que tu em dónes i que estem junts fins que arribi la nit.</p> <p style="text-align: center;">Em dónes força per superar els obstacles, em dónes força per creuar l'oceà. Sóc tan fort quan dintre meu et sento. Em dónes força per sempre et vull amb mi.</p> <p style="text-align: center;">Em dónes força per superar els obstacles, em dónes força per creuar l'oceà. Vull sentir la força que tu em dónes i que estem junts tota l'eternitat.</p> <p style="text-align: center;">Em dónes força per superar els obstacles, em dónes força per creuar l'oceà. Sóc tan fort quan dintre meu et sento. Em dónes força per sempre et vull amb mi.</p> <p style="text-align: center;">Em dónes força per superar els obstacles, em dónes força per creuar l'oceà. Sóc tan fort quan dintre meu et sento. Em dónes força per sempre et vull amb mi</p>

## DISGUST – COM VEIG EL MÓN?

<b>DISGUST – COM VEIG EL MÓN?</b>	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quina percepció tinc de la realitat</li> <li>- Quina és la meua actitud en el dia a dia i quin impacte té al meu voltant.</li> </ul>
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Silueta d'unes ulleres</li> </ul>
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
<b>Desenvolupament</b>	
Ambientació	<p>La sala on es realitzara la estona de silenci caldria que al arribar la gent tingui musica ambiental perquè ja desde l'entra la actitud sigui de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Es pot decorar amb espelmes al terra i encens, per diferencia la sala de les altres activitats que s'han fet durant al dia tant en la la decoració, com l'olor.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana i en el centra de la sala una tela i al damunt les espelmes i encens i algun símbol en relació amb el dia per exemple per el diu d'avui algun vas de fang.</p>
tu	<p>El color del món</p> <p>Un ancià descansava assegut en un vell banc, a l'ombra d'un arbre, quan va ser abordat pel conductor d'un automòbil, que va estacionar al seu costat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bon dia!</li> <li>- Bon dia! va respondre l'ancià</li> <li>- Senyor viu aquí?</li> <li>- Si..., fa molts anys...</li> <li>- Vinc de mudança i m'agradaria saber, com és aquest poble. Com vostè viu aquí fa tant temps, deu conèixer-lo molt bé.</li> <li>- És veritat, - va dir l'ancià. - Però, per favor, conti'm abans, de la ciutat d'on ve vostè.</li> <li>- Ah! És òptima. Meravellosa! Gent bona, fraterna... Tinc allà, molts amics. Només la deixo per imperatius, de la professió.</li> <li>- Doncs bé, fill meu. Aquesta ciutat és exactament igual. Li agradarà estar aquí.</li> </ul> <p>El foraster va agrair i va partir. Minuts després, va aparèixer altre automobilista i també es va dirigir a l'ancià:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estic arribant per a viure aquí. Pot dir-me com és aquest lloc? L'ancià, li va fer la mateixa pregunta:</li> <li>- Com és la ciutat d'on ve?</li> <li>- Horrible! Poble orgullós, ple de prejudicis, arrogant! No tinc ni un amic en aquell lloc horrorós!</li> <li>- Ho sento molt, fill meu, doncs aquí vostè trobarà el mateix ambient... Així som nosaltres... veiem en el món i en les persones, una mica del que som, del que pensem, de la nostra manera d'ésser. Si som nerviosos, agressius o pessimistes, així serà el món i només trobarem problemes i conflictes. L'Home no és producte del mitjà.... però sí, el mitjà és producte de l'Home....</li> </ul> <p>I jo com veig el món? Les persones al meu voltant?</p>
Tu	<p>Quines diferents actitud ens trobem en el nostre dia a dia?</p> <p>Ens dividim en grups i cada grup te la silueta d'unes ulleres. Una persona del grup agafa les ulleres i se les posa i representa una actitud que ha vist durant el dia i els altres han d'encertar. Entre tots reflexionar sobre quin es l'impacte de l'actitud en el grup?</p> <p>Després la persona que l'encerta li toca representar-ne un altre.</p> <p>Uns exemples: Super motivat, Col·laborador, Peresós, Pessimista, Pors, Tímid, Soc el millor, Sóc el centre, Ningú m'estima, Desconfiança, Queixa continua, Jo ho faig tot malament, Tots m'estimen, Ningú m'accepta,..</p>

Donar una estona de reflexió amb el següent poema i pregunta:  
Com seria el món "Amb les ulleres de Déu"? i la meua vida?

Acostumen a dir-nos moltes coses negatives...

Déu, però, ens sorprèn en positivitat...

Quan diem: - és impossible!

Déu diu: Tot és possible!

Quan diem: - Estic cansat!

Déu diu: - Jo t'alleujaré!

Quan diem: - Ningú m'estima!

Déu diu: - Jo t'estimo!

Quan diem: - Ja no puc continuar així!

Déu diu: - En tens prou amb la meua gràcia!

Quan diem: - Estic confós!

Déu diu: - Jo t'ensenyaré el camí!

Quan diem: - No puc més!

Déu diu: - Tot és possible!

Quan diem: - He fallat!

Déu diu: - Jo et perdono!

Quan diem: - Em sento abandonat!

Déu diu: - Mai t'abandonaré!

Instrument – Worship.cat

On hi ha odi i por,  
que jo hi porti amor.

On hi ha dolor,  
sigui més gran el perdó  
(sigui més gran el perdó).

Si estàs desesperat,  
tan sols un petit llumí  
pot trencar la negra nit.

Glòria al Pare,  
glòria al Fill (oooh),  
glòria al teu Sant Esperit (oooh).

M'ofereixo a mi mateix,  
imperfecte i fet malbé,  
deixa'm ser el teu instrument  
(deixa'm ser el teu instrument).

Que jo vulgui més,  
consolar a ser consolat,  
per comprendre que  
ser estimat és estimar,  
ser estimat és estimar.

Lloat sigueu, Al-leluia (x2)

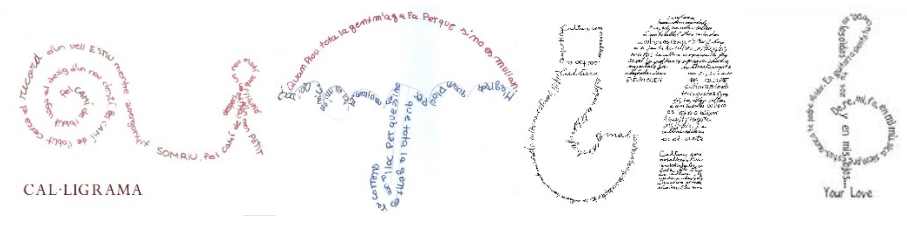
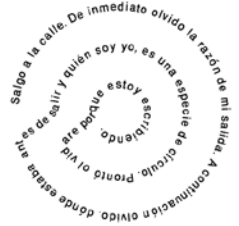
M'ofereixo a mi mateix,  
imperfecte i fet malbé,  
deixa'm ser el teu instrument.

Instrument de pau,  
perdonant a qui ens fa mal.  
Quan morim ressuscitem,  
vida al Cel tots esperem.

Instrument de pau,  
perdonant a qui ens fa mal.  
Quan morim ressuscitem,  
vida al Cel tots esperem.

TU

# QUI ETS ARA?

QUI ETS ARA?	
Objectius	- Adonar-nos del que el curs ha anat transformant en cada un.
Material	- Paper - Corda
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
Desenvolupament	
Ambientació	<p>La sala on es realitzara la estona de silencia caldria que al arribar la gent tingui musica ambiental perquè ja desde l'entra la actitud sigui de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Es pot decorar amb espelmes al terra i encens, per diferencia la sala de les altres activitats que s'han fet durant al dia tant en la la decoració, com l'olor.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana i en el centra de la sala una tela i al damunt les espelmes i encens i algun símbol en relació amb el dia per exemple per el diu d'avui algun vas de fang.</p>
tu	<p>Qui ets ara, després del curs de la Ruca? Com això t'ha fet canviar la teva manera, potser, de veure les coses, de fer-les, de pensar-les...?</p> <p>En aquest sentit, la idea principal és que donarem una targeta individual a cada alumne amb un petit forat per ser penjada posteriorment. En la targeta, volem que cadascú apunti la resposta a aquesta pregunta, qui ets ara?</p> <p>Es podria fer en format cal·ligrama, que és un recurs expressiu poètic que és un tipus de poema visual que fa un dibuix amb el text. Per exemple:</p>  <p>CAL-LIGRAMA</p>  <p>Quan cadascú ho tingui, ho penjarà en un fil de pita que hi haurà per la sala.</p>
Tu	Llavors, quan tothom ho tingui (es pot posar una música suau per acompanyar) proposarem de poder obrir els llums i que cadascú pugui veure, en silenci, què ha posat cadascú. D'aquesta manera ens deixem impregnar i aprendre'm dels companys/es i les seves experiències.
TU	<p>Com a cloenda fer una acció de gràcies a Déu, al que cada un ha aportat i els companys, agafant-nos de la mà i com acció de gràcies pregant tots junts el Pare Nostre.</p> <p>Camina (Operación Triunfo)</p> <p>Dieciséis almas y un sueño Muchos miedos que contar</p>

Dando pasos conseguimos  
Que se hiciera realidad

Llegamos con las maletas  
Una meta que alcanzar  
Y una caja de canciones  
Que no dejan de sonar

Y cuando piensas que no puedes más  
Pisa fuerte y lucha hasta el final

Seré tus alas tu vuelo  
No mires al suelo  
Que esto acaba de empezar

Y te espero en medio de una eterna despedida

Camina  
Da un paso al frente y respira  
Es un regalo de la vida  
Nada nos puede frenar

Y siente que la música nunca termina  
Junta tus manos con las mías  
Que lo bueno está por llegar

Aquí nos conocimos  
En una extraña realidad  
Y dibujamos un camino  
Que no tiene final

Compartimos nuestros miedos  
Nuestras ganas de brillar  
Y aprendimos que los sueños  
Se pueden alcanzar

Seré tus alas tu vuelo  
No mires al suelo  
Que esto acaba de empezar

Y te espero en medio de una eterna despedida

Camina  
Da un paso al frente y respira  
Es un regalo de la vida  
Nada nos puede frenar

Y siente que la música nunca termina  
Junta tus manos con las mías  
Que lo bueno está por llegar

Camina, que me alucina que sea tu voz  
Cuando la oigo me siento mejor  
Durmiendo poco, soñando mucho  
Cuando me necesitas yo te escucho  
Voy a ser tus alas lo que te haga falta para lograr  
Canta fuerte, grita conmigo que lo mejor está por llegar

Camina!

# UBUNTU

<b>UBUNTU</b>	
Objectius	
Material	
Temps aproximat	30 minuts
Espai	
<b>Desenvolupament</b>	
Ambientació	<p>La sala on es realitzara la estona de silenci caldria que al arribar la gent tingui musica ambiental perquè ja desde l'entra la actitud sigui de recolliment, reflexió i pregaria.</p> <p>Es pot decorar amb espelmes al terra i encens, per diferencia la sala de les altres activitats que s'han fet durant al dia tant en la la decoració, com l'olor.</p> <p>Si es possible es podria situar la gent en rotllana i en el centra de la sala una tela i al damunt les espelmes i encens i algun símbol en relació amb el dia per exemple per el diu d'avui algun vas de fang.</p>
tu	<p>S'explica el conte:</p> <p>“...un antropòleg va proposar un joc als nens d'una tribu africana. Va posar un cistell ple de fruites prop d'un arbre i va dir als nens que aquell qui arribés primer guanyaria tota la fruita que hi havia. Quan va donar el senyal de sortida, ell pensava que tots els nens sortirien corrent però, tots els nens es van agafar de les mans i van començar a córrer junts. Quan van arribar al cistell van agafar tots el premi de la fruita i es van asseure a fi de gaudir del premi tots plegats.</p> <p>Estranyat, l'antropòleg els va preguntar per què havien corregut d'aquella manera quan només un d'ells podia haver guanyat el premi si arribava el primer. Els nens li van respondre: Ubuntu, cap de nosaltres hauria pogut ser feliç ell sol amb tota la fruita si els altres estaven tristos i sense res.”</p> <p>Ubuntu: jo sóc perquè nosaltres som</p> <p>Es fa la reflexió perquè cada alumne faci introspecció en el seu dia a dia.</p>
Tu	<p>Tot seguit es reparteixen llanes de colors i cada alumne ha d'anar agafant tires i lligant-li al canell a algun company explicant-li que és el que aquella persona li ha aportat durant el transcurs del curs.</p>
TU	<p>Acabar posant unes llànties a terra, envoltada d'alguns trossos de llana, explicant l'impacte de cada un ha tingut en la vida de l'altre, i com aquests lligams encara que no és veurem, i seran més enllà de les distàncies.</p> <p>Hi ha diferents maneres de què aquest lligam segueixin unint el grup: cada vegada que recordem el viscut, quan en els esplais posem en practica el que hem après aquests dies, pregar per les persones que hem compartit l'experiència.</p> <p>La proposta és acabar amb una pregària de benedicció.</p> <p>Beneir significa desitjar incondicionalment, totalment i des del cor, el bé a l'altre, i donar gràcies per la seva vida.</p> <p>En aquesta actitud en silenci convidar al fet que cada un encengui una espalma des de l'actitud de desitjar als altres el millor i agrair la seva vida.</p> <p style="text-align: center;">Quan tot s'enlaira – Txarango</p> <p style="text-align: center;">Vaig estar temptant la sort, mesurant les paraules, vaig flotant entremig dels records.</p> <p style="text-align: center;">I flotant buscant el paradís, retallant les distàncies que</p>

em transporten a un món indecís.

Però jo mai seré feliç com ho he estat aquesta nit.

Quan tot s'enlaira  
toco els somnis de puntetes,  
junts podem arribar més lluny, més lluny.  
Un llarg viatge,  
il·lusions dins les maletes,  
junts podem arribar més lluny, més lluny.

Vaig flirtejant amb la por,  
navegant entre dubtes  
vaig somiant amb la teva escalfor.

I somiant que tu remes amb mi  
fins que aquella incertesa  
es fon quan se'ns creuen els camins.

Però jo mai seré feliç com ho he estat aquesta nit.

Quan tot s'enlaira  
toco els somnis de puntetes,  
junts podem arribar més lluny, més lluny.  
Un llarg viatge,  
il·lusions dins les maletes,  
junts podem arribar més lluny, més lluny.