

# UNA ESTONA AMB TU

CURSOS RESIDENCIALS  
RUCA - SALA  
ESTIU 2018



 **FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

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



# CONTINGUTS

**03**

UNA ESTONA AMB TU

**04**

I TU, AMB QUINA  
ACTITUD ET MOUS?

**06**

TU M'ACCEPTES TAL  
COM SOC?

**08**

COM VEIG EL MÓN?

**11**

AMB QUÈ OMPLES LA  
TEVA VIDA?

**14**

DE QUIN COLOR  
PINTES LA TEVA VIDA?

**18**

POT SER UN MÓN  
MILLOR...

**20**

QUI ETS ARA?

**22**

UBUNTU

# UNA ESTONA AMB TU



És una estona on créixer i desenvolupar la dimensió espiritual.

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

## **tu (amb tu mateix)**

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



## **Tu (amb els altres)**

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



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

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

# I TU, AMB QUINA ACTITUD ET MOUS?

## Something More - Nick Vujicic



Where Do We Go When Hope Runs Out? When We're Empty?  
When There's Nothing Left?

Sometimes I get so tired, Just trying to find a place,  
To lay my head, I look up to the sky, I feel the warmest light  
comfort me, I've seen the great heights, Reminding me... That  
I'm alive

I don't wanna die, I don't wanna waste another day,  
Or night, I know there's something more, Than what we're  
living for, I see it in the stars, I feel it on the shores,  
I know there's something, I know there's something more.

I think we're all afraid, That we might be alone,  
Alone down here, We all want to have some faith,  
At least that's true in my case, To just believe, I've seen the  
great height, Reminding me... That I'm alive,

This world may crumble, Into the ocean,  
It could all end tonight, I undermined you,  
Then tried to find you, My only source of light,  
There breathing... I am Breathing... I am... ¡alive!

I know there's something more, I don't wanna die,  
I don't wanna waste another day or night,  
I know there's something more, Than what we're living for,  
I see it in the stars, I feel it on the shore,

I know there's something more, I know there's something....

If You Don't Get A Miracle... Become One

## Em dones força - Sergio Dalma



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 dones  
i que estem junts fins que arribi la nit.

Em dones força per superar els obstacles,  
em dones força per creuar l'oceà.  
Soc tan fort quan dintre meu et sento,  
em dones força per sempre et vull amb mi.

Em dones força per superar els obstacles,  
em dones força per creuar l'oceà.  
Vull sentir la força que tu em dones  
i que estem junts tota l'eternitat.

Em dones força per superar els obstacles,  
em dones força per creuar l'oceà.  
Soc tan fort quan dintre meu et sento,  
em dones força per sempre et vull amb mi.

Em dones força per superar els obstacles,  
em dones força per creuar l'oceà.  
Soc tan fort quan dintre meu et sento,  
em dones força per sempre et vull amb mi,  
em dones força per sempre et vull amb mi.

1 jo, què tinc a la vida que em doni la força per a aixecar-me?

# TU M'ACCEPTES TAL COM SÓC?



## VASIJAS ROTAS - HILLSONG WORSHIP



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

A la meva vida tinc aquesta experiència d'un amor  
que m'accepta tal com sóc?  
Quina paraula/frase d'acceptació em regalaria  
Jesús/Déu/el transcendent a mi, ell que ens coneix  
profundament?

# COM VEIG EL MÓN?



## CONTE: EL COLOR DEL MÓN

Un ancià descansava assegut en un vell banc, a l'ombra d'un arbre, quan va ser abordat per la conductora d'un automòbil, que va estacionar al seu costat:

- Bon dia!

- Bon dia! - va respondre l'ancià.

- Senyor viu aquí?

- Si..., fa molts anys...

- Vinc de mudança i m'agradaria saber com és aquest poble. Com que vostè viu aquí des de fa tant temps, deu conèixer-lo molt bé.

- És veritat, - va dir l'ancià. - Però, per favor, conti'm abans, de la ciutat d'on ve vostè.

- Ah! És òptima. Meravellosa! Gent bona, fraterna... Allà hi tinc molts amics i amigues. Només la deixo per imperatius de la professió.

- Doncs bé, filla meu. Aquesta ciutat és exactament igual. Li agradarà estar aquí.

La forastera li ho va agrair i va partir. Minuts després, va aparèixer un altre automobilista i també es va dirigir a l'ancià:

- Estic arribant per a viure aquí. Pot dir-me com és aquest lloc?

L'ancià, li va fer la mateixa pregunta:

- Com és la ciutat d'on ve?

- Horrible! Poble orgullós, ple de prejudicis, arrogant! No hi tinc ni un amic en aquell lloc horrorós!

- 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 i de la nostra manera d'ésser. Si som nerviosos, agressius o pessimistes, així serà el món i només trobarem problemes i conflictes. Les persones no són producte del mitjà.... però sí, el mitjà és producte de les persones....



## POEMA: AMB LES ULLERES DE DÉU

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 meva  
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

Visc còmodament o lluito pel bé?  
Si estàs desesperat,  
tan sols un petit llumí  
Pot trencar la negra nit (Oh)

**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**



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

Quines ulleres vull portar?  
Com seria el món “Amb les ulleres de Déu”?  
I la meva vida?



# AMB QUÈ OMPLES LA TEVA VIDA?

Que serien per a la meva vida  
les pilotes de golf?

Les caniques?

La sorra?

L'aigua?

Quin espai ocupa Jesús/Déu/el transcendent al meu pot? pilotes de golf? caniques...?



## 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  
lluïtaré 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.

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

Un element que ens ajudarà a viure i no deixar-nos portar és el que diem "Examen del dia". És una eina de pregària/reflexió que ajuda a fer-nos conscients del que hem viscut i quines han estat realment les nostres prioritats durant el dia. Això ens permet per adonar-nos de les oportunitats que hem deixat passar i veure que 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 Jesús/Déu/l'amor/la força al meu costat avui?



## DE QUIN COLOR PINTES LA TEVA VIDA?

### POEMA: EL COLOR DELS AMICS

Els Amics són com "colors": cadascun amb el seu matís i una manera de ser, que sempre deixen empremta. Hi ha l'Amic de "color verd" : que fa palesa la bellesa de la Vida i hi posa esperança. Ens aixeca els ànims!

Hi ha l'Amic de "color blau" : que sempre té a punt paraules de pau i serenor, tot donant-nos la impressió, en sentir-lo, que som al cel o al blau profund del mar. Ens fa pujar amunt!

Hi ha l'Amic "color groc" : que 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.

Hi ha l'Amic "color vermell" : 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.

Hi ha l'Amic "color taronja" : que ens fa sentir-nos plens de vigor i salut. Enriqueix el nostre esperit amb energies, que són veritables vitamines per al nostre creixement.

Hi ha l'Amic "color gris" : que ens fa valorar el silenci, la interioritat i l'autoconeixement. Indueix a pensar i reflexionar i ens ajuda a aprofundir en nosaltres mateixos.

Hi ha l'Amic "color violat " : que ens aporta tota aquesta essència majestuosa, com la dels reis i els mags. La seves paraules manifesten noblesa, autoritat i saviesa.

Hi ha l'Amic "color negre" : 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.

...i hi ha l'Amic "color blanc" : 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.

Quin color o colors predominen en el meu comportament respecte les altres persones?

Quin color predomina entre els meus amics/amigues?

Hi ha cap color que no m'agradi? Per què?

## L'AMOR NO PASSARÀ MAI

### - CANTA LA TEVA FE



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.

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.

Valdria tant com un timbal trencat,  
un esquellot esquerdat...

**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.**

**L'amor no és envejós,  
l'amor no és altiu ni orgullós,  
l'amor no és egoista ni groller,  
l'amor... no passarà mai!**



La cançó està basada en un text de la Bíblia on es parla de les qualitats de l'amor/l'amistat (1 Corintis 13:1-7):

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?

## UN MÓN, DUES CLASSES DE PERSONES - ELS PETS



Hi ha una veu trencada que s'ofega al mig del mar mentre torno amb tren de Barcelona; n'hi ha que som turistes i altres només immigrants. Un món, dues classes de persones.

Hi ha una pell suada que carrega el meu butà per vint duros mentre faig la sopa; n'hi ha que som turistes i altres només immigrants. Un món, dues classes de persones.

Hi ha un marrec que esmorza cola d'una bossa que portava coses que ell mai no comprarà. i amb l'olor somia que la sort canvia i el destí no està fixat.

Hi ha al carrer una noia sola i massa jove que a la nit tremola per guanyar-se el pa. I amb el pas dels dies veu que res canvia i que el destí està fixat.

Hi ha una llei no escrita que per sempre es complirà tant se val d'on ets si el que ets és pobre; n'hi ha que som turistes i altres només immigrants.  
Un món, dues classes de persones.

## POEMA: JOANA RASPALL – PODRIES

Si haguessis nascut en una altra terra,  
podries ser blanc, podries ser negre...  
Un altre país fóra casa teva,  
i diries "sí" en un altra llengua.

T'hauries criat d'una altra manera  
més bona, potser; potser, més dolenta.  
Tindries més sort o potser més pega...

Tindries amics i jocs d'una altra mena;  
duries vestits de sac o de seda,  
sabates de pell o tosca espadenya,  
o aniries nu perdut per la selva.

Podries llegir contes i poemes,  
o no tenir llibres ni saber de lletra.  
Podries menjar coses llaminereres  
o només crostons eixuts de pa negre.  
Podries ....podries...

Per tot això pensa  
que importa tenir  
les mans ben obertes  
i ajudar qui ve fugint de la guerra,  
fugint del dolor i de la pobresa.  
Si tu fossis nat a la seva terra,  
la tristesa d'ell podria ser teva.

M'ha estat fàcil entregar la meva pedra o tenia alguna resistència?

Com m'he sentit quan han llençat la meva pedra?

I quan jo he llençat la pedra de l'altre?

# QUI ETS ARA?

## Camins - Sopa De Cabra



Camins, que ara s'esvaeixen  
Camins, que hem de fer sols  
Camins, vora les estrelles  
Camins, que ara no hi son

Vam deixar-ho tot, el cor encés pel món  
per les parets de l'amor, sobre la pell  
erem dos ocells de foc, semblant tempestes  
ara som dos fills del Sol, en aquest desert

Mai no és massa tard per tornar a començar  
per sortir a buscar el teu tresor  
Camins, somnis i promeses  
Camins, que ja son nous

No és senzill saber cap on has de marxar  
pren la direcció del teu cor  
Mai no és massa tard per tornar a començar  
per sortir a buscar el teu tresor

Camins, que ara s'esvaeixen  
Camins, que has de fer sol  
Camins, vora les estrelles  
Camins, que ja son nous





# UBUNTU: JO SÓC PERQUÈ NOSALTRES SOM

Un antropòleg va proposar un joc als nens i nenes d'una tribu africana. Va posar una cistella plena de fruites a prop d'un arbre i va dir que aquell/a qui arribés primer guanyaria totes les fruites.

Quan va donar el senyal de córrer, tothom es van agafar de les mans i van córrer junts per agafar la cistella, després es van asseure junts a gaudir del premi.

Quan ell els va preguntar per què havien corregut així, si una persona només podia guanyar totes les fruites, li van respondre: UBUNTU, com un/a de nosaltres pot ser feliç si tots els altres estan tristos?

UBUNTU, en la cultura Xhosa significa: "Jo sóc, perquè nosaltres som."



## QUAN TOT S'ENLAIRA – TXARANGO



Vaig estar temptant la sort,  
mesurant les paraules,  
vaig flotant entremig dels records.

I flotant buscant el paradís,  
retallant les distàncies que  
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.











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

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

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

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

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

 **FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

 **FUNDACIÓ  
VERGE BLANCA**

  
**FUNDACIÓ  
SANTA MARIA  
DE SIURANA**

  
**FUNDACIÓ  
CROERA**

