

UNA ESTONA AMB TU

**CURSOS RESIDENCIALS
ESTIU 2020**



**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

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



CONTINGUTS

- 03** **UNA ESTONA AMB TU (EXPLICACIÓ)**
- 04** **QUIN ÉS EL TEU ÍNDEX DE FELITAT INTERNA?**
- 08** **TOT DEPÈN DE COM ES MIRA**
- 12** **COM EXPRESSES L'AMOR?**
- 16** **ESTIC ATRAPAT!!!**
- 20** **BAIXANT A LES ARRELS**
- 24** **EM CONEC PROU A MI MATEIX/A?**
- 28** **DESPLEGA LES ALES I ALÇA EL VOL**
- 32** **ESTIC FETA DE RETALLS ...**
- 33** **EUCARISTIA**

UNA ESTONA AMB TU



És una estona on créixer i desenvolupar la dimensió espiritual. Aquest treball de l'espiritualitat el realitzarem en tres moments, que són:

TU (AMB TU MATEIX/A)

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



TU (AMB ELS ALTRES)

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



TU (AMB JESÚS/ DÉU/EL TRANSCENDENT)

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

QUIN ÉS EL TEU

ÍNDEX DE FELICITAT INTERNA?

La felicitat no s'aconsegueix amb cops de sort, sinó amb les petites coses que ens passen cada dia.
(Benjamin Franklin)

La felicitat que sentim deriva de l'amor que donem.
(Isabel Allende)

La felicitat no és fer el que un vol, sinó voler el que un fa.
(Jean Paul Sartre)

Pot ser que el que fem no sempre ens porti felicitat. Però el que és segur, és que si no fem res en absolut, no hi haurà cap mena de felicitat.
(Albert Camus)

La millor manera de ser feliç és fent feliç als altres.
(Marc Twain)

Només hi ha un camí cap a la felicitat i és deixar de preocupar-nos per les coses que no podem controlar
(Epictet)

Cada minut que estàs enfadat, perds seixanta segons de felicitat.
(Ralph Waldo Emerson)

La felicitat és quan el que penses, el que dius i el que fas estan en harmonia.
(Mahatma Gandhi)

Mai no som tan feliços ni tan infeliços com creiem
(François De La Rochefoucauld)

La felicitat es compon de les desgràcies evitades
(Alphonse Karr)

No som feliços, i la felicitat no existeix, solament podem desitjar-la.
(Anton Txèkhov)

La felicitat no és un premi, sinó una conseqüència. El sofriment no és un càstig, sinó un resultat.
(Robert Green Ingersoll)

Tota la història humana testimonia que la felicitat de l'ésser humà - pecador famolenc - des que Eva va menjar la poma, depèn molt del menjar.
(Lord Byron)

Sempre s'interposa alguna cosa entre nosaltres i allò que pensem que és la nostra felicitat
(Lord Byron)

- És necessari que s'amagui alguna cosa inútil en la felicitat. La felicitat és alguna cosa més d'allò que és necessari.
(Víctor Hugo)
-

Hi ha qui adquireix el mal costum de ser infeliç.
(George Eliot)

La felicitat no consisteix a desitjar coses sinó a ser lliure.
(Epictet)

Les persones felices tenen un defecte del qual mai no es corregeixen: és creure que els qui no són feliços ho són sempre per la seva pròpia culpa.
(Edme Pierre Beauchéne)

Al costat de la dificultat hi ha la felicitat.
(Mahoma)

De quines coses més petites depèn la felicitat!
(Oscar Wilde)

Una vida tranquil·la i modesta dóna més felicitat que la recerca de l'èxit lligada amb un malestar constant.
(Albert Einstein)

Si vols viure feliç, no t'importi que pensin que ets babau.
(Sèneca)

Som infeliços per allò que ens manca però feliços per les coses que tenim: dormir, etcètera, no el fa a un feliç; però no dormir és insuportable.
(Voltaire)

No s'és feliç: la nostra felicitat és el silenci de la desgràcia.
(Jean Renard)

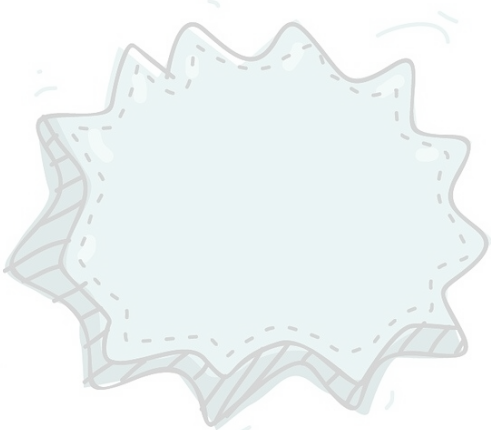
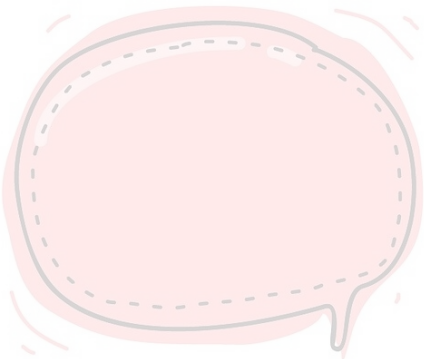
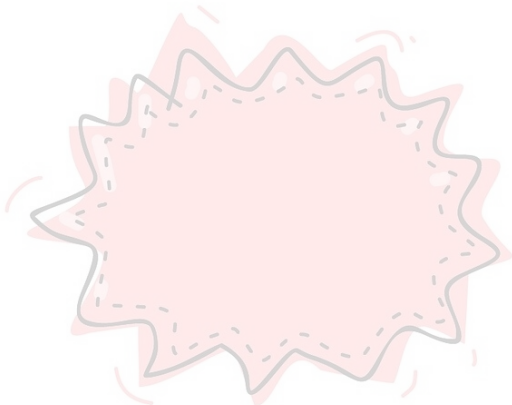
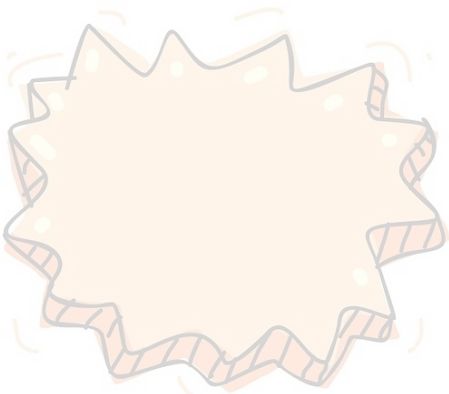
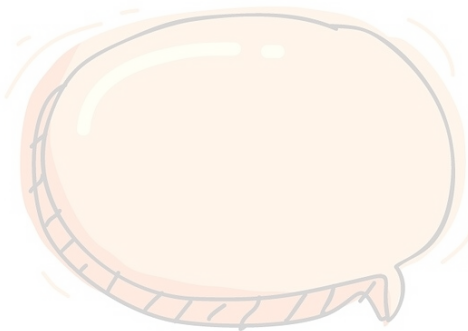
La felicitat consisteix en el desconeixement de la veritat.
(Giacomo Leopardi)

Són menys nocius a la felicitat els mals que l'avorriment.
(Giacomo Leopardi)

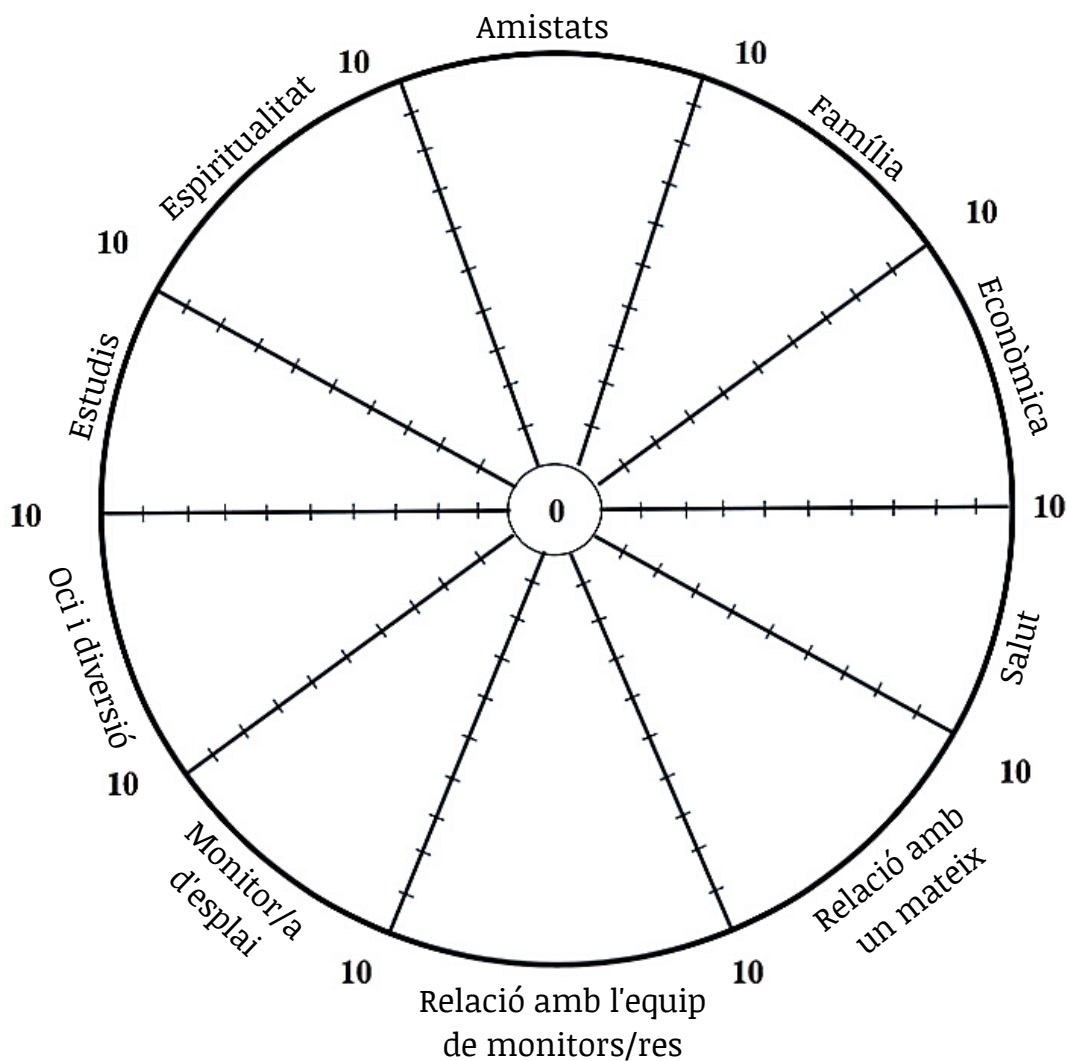
Recorda't sempre d'això: per viure feliçment basta amb molt poc.
(Marc Aureli)

En l'amistat, com en l'amor, sovint s'hi és més feliç per les coses que s'ignoren que per les que se saben.
(Plini)

**QUINES FRASES EXPRESSEN EL
QUE PER TU ÉS LA F LICITAT?**



EL MEU NIVELL DE FELICITAT ÉS...





M'agradaria que recordessis: ser feliç, no és tenir un cel sense tempestes, un camí sense accidents, uns treballs sense cansament, unes relacions sense decepcions.

Ser feliç és trobar força en el perdó, esperança en les batalles, seguretat en la llotja de la por, amor en els desencontres. Ser feliç no és només valorar el somriure, sinó també reflexionar sobre la tristesa. No és just commemorar l'èxit, sinó aprendre lliçons en els fracassos. No és just tenir alegria amb els aplaudiments, sinó tenir alegria en l'anonimat.

Ser feliç és reconèixer que val la pena viure la vida, malgrat tots els desafiaments, incomprendsions, i períodes de crisi. Ser feliç no és una fatalitat del destí, sinó una conquesta per a qui sap viatjar cap a dins del seu propi ésser. Ser feliç és deixar de ser víctima dels problemes i tornar-se actor de la pròpia història. És travessar deserts fora de si, i ser capaç de trobar un oasi en el recòndit de la nostra ànima. És agrair a Déu cada matí pel miracle de la vida.

Ser feliç és no tenir por dels propis sentiments. És saber parlar de si mateix. És tenir coratge per sentir un "no". És tenir seguretat per rebre una crítica, encara que sigui injusta. És besar als fills, mimar els pares, tenir moments poètics amb els amics, encara que ells ens fereixin. Ser feliç és deixar viure a la criatura lliure, alegre i simple, que viu dins de cada un de nosaltres. És tenir maduresa per dir "em vaig equivocar". És tenir la gosadia per dir "perdoneu". És tenir sensibilitat per expressar "et necessito". És tenir capacitat de dir "t'estimo". Que la teva vida es torni un jardí d'oportunitats per ser feliç ...

Que en les teves primaveres siguis amant de l'alegria. Que en els teus hiverns siguis amic de la saviesa. I que quan t'equivoquis en el camí, ho comencis tot de nou. Doncs així seràs més apassionat per la vida. I descobriràs que ser feliç no és tenir una vida perfecta. Sinó utilitzar les llàgrimes per regar la tolerància. Usar les pèrdues per refinar la paciència. Usar les equivocacions per esculpir la serenitat. Utilitzar el dolor per lapidar el plaer. Usar els obstacles per obrir les finestres de la intel·ligència.

Mai desisteixis ...

Mai desisteixis de les persones que estimes.

Mai desisteixis de ser feliç, ja que la vida és un espectacle imperdible! (Papa Francesc)

TOT DEPÈN DE COM ES MIRA

CONTE "LA FUSTERIA"

Expliquen que, a mitja nit, en una fusteria hi va haver una assemblea una mica peculiar. Les eines s'havien reunit per mirar de trobar una solució a les dificultats que tenien i que no els permetien treballar com era necessari.

El martell va voler exercir la presidència de la reunió, però tot d'una l'assemblea li va notificar que havia de renunciar:

-No pots presidir, martell!- li va dir el portaveu de l'assemblea- fas massa soroll i et passes tot el dia fent cops.

-Si jo no presideixo, demano que també sigui expulsat el cargol, perquè cal fer-li moltes voltes perquè pugui servir d'alguna cosa!

El cargol va dir que acceptava l'expulsió, però hi va posar una condició:

-Si jo me'n vaig, expulseu també la llima, ja que és molt aspra de tracte i sempre té friccions amb els altres.

La llima va dir que no se n'aniria si no expulsaven el metro.

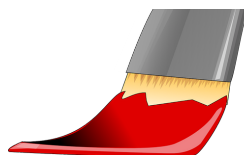
-Es passa tota l'estona mesurant els altres, segons la seva pròpia mesura com si fos l'únic que és perfecte.

Just en aquest moment tan delicat, va aparèixer el fuster que es va posar el davantal i va començar la seva feina. Va fer servir el martell, la llima, el metro i el cargol. Va anar treballant la fusta fins que va tenir el moble acabat.

Quan va acabar la seva feina, se'n va anar. Quan la fusteria es va quedar, altre cop, buida, l'assemblea va seguir deliberant. Fou llavors quan el xerrac, que encara no havia dit res, va parlar:

-Senyors, ha quedat demostrat que tots tenim defectes, però el fuster treballa amb les nostres qualitats; són les que ens fan valuosos! Així que proposo que no ens centrem tant en els nostres punts dèbils i que ens concentrem en la utilitat dels nostres punts forts.

VIRTUT 0 DEFECTE?



I TU, QUÈ VEUS AL TEU VOLTANT?



On hem posat èmfasis en la nostra vida en les nostres qualitats o amb els nostres defectes?

Nosaltres, som com el fuster de la història, que treballa amb els talents i qualitats dels altres (amics, família, esplai)?





Concedeix-nos un cor nou,
capaç de perdonar-nos i de perdonar, capaç
de deixar-se estimar, des del reconeixement humil de les
pròpies febleses i limitacions. Un cor nou, disposat a estimar
sense càlculs, amb comprensió i tendresa, fins i tot a aquelles
situacions i persones que ens ho posen més difícil.

Concedeix-nos una mirada nova, capaç
de fixar-nos en allò de bo que hi ha en el cor de cada persona,
en les coses positives més que en les negatives, en allò que ens
uneix més que en allò que ens separa. Una mirada transparent i
neta, capaç de percebre't en els llocs més insospitats.

Concedeix-nos un pensament nou, capaç de llegir la vida en
profunditat, de desfer-se de prejudicis i de desemmascarar les
idees falses que ens ofereix la societat. Disposat a deixar-se
interpel·lar per tot allò que trenca la lògica d'aquest món.

Concedeix-nos un actuar nou, obert al treball en comunió i a la
col·laboració amb els altres. Actiu i compromès en la
transformació de les injustícies, al servei generós dels altres i
especialment dels pobres i més necessitats. Un actuar discret i
silenciós, que sigui obedient a la teva voluntat.

Mar Galceran

COM EXPRESSES L'AMOR?

El món està ple de persones que diuen que estimen però que no saben com expressar el seu amor a l'altre. Perquè això no us passi, volgués fer un repàs pràctic a les maneres bàsiques en les quals els humans expressem i rebem afecte. Gary Chapman defineix les cinc maneres bàsiques amb les quals les persones expressen i reben amor i les denomina «llenguatges d'amor».



LLENGUATGE 1: EL CONTACTE FÍSIC

El llenguatge físic és el més senzill d'expressar en gairebé qualsevol circumstància, perquè és directe i càlid. Necessites sentir físicament a les persones a les quals vols? Tendeixes a abraçar i acariciar naturalment?



LLENGUATGE 2: ELS REGALS

T'agrada rebre regals? Interpretes els regals com un gest d'amor dels altres? Cada regal pot ser una festa per als qui parlen aquest llenguatge, perquè perceben darrere de cadascun l'afecte dels altres. Un advertiment: resulta temptador intentar remeiar la falta d'empatia i de comunicació emocional a través dels regals. No obstant això, regalar hauria de ser un llenguatge d'amor, i no una eina per a manipular.



LLENGUATGE 3: LES PARAULES D'AFIRMACIÓ

Et consolen i ajuden de manera especial les paraules d'afecte dels altres? Llavors el teu llenguatge d'amor és el de les paraules. Sospesa bé el poder de les teves paraules per a comunicar amor o menyspreu. Tothom té una cosa especial que podem reconèixer-li. I amb cada paraula sincera d'alè i de reconeixement a l'altra persona diem: M'interesses de veritat, i enfortim l'autoestima i la seguretat dels qui ens envolten

QUIN ÉS EL TEU LLENGUATGE D'AMOR?



LLENGUATGE 4: ACTES DE SERVEI.



Gran part de la teva vida l'empres cuidant als altres, en actes de servei. Si estàs ressentit pel temps i el cansament que això implica, les persones a les quals cuides percebran poc amor. Amb els actes de servei, no sols servim als altres: els ensenyem i ajudem a poc a poc a ajudar-se a si mateixos i als altres. Cada persona té un talent que pot aportar. Deixa que les persones que t'envolten et sorprenguin amb els seus propis talents, que no són necessàriament els teus.

LLENGUATGE 5: COMPARTIR TEMPS DE QUALITAT.



El temps de qualitat és simplement un temps d'atenció sostinguda. En aquesta societat precipitada, el temps de qualitat suposa un esforç generós. El factor decisiu en el temps de qualitat no és tant l'activitat que es faci, sinó el fet de compartir una mica junts, d'estar junts. No és necessari anar a cap part especial, sinó regalar el nostre temps i la nostra atenció.

Cada persona té un o dos tipus de llenguatges amb els quals et sent especialment còmode per a expressar i rebre afecte. Quins són els teus?

**QUIN ÉS EL LLENGUATGE D'AMOR DE
LES PERSONES QUE T'ENVOLTEN?**





Estimar, és creure en l'altre.
Estimar, és descobrir l'altre.
Estimar, és donar-se a l'altre.
Estimar, és acceptar l'altre.
Estimar, és valorar l'altre.
Estimar, és fer créixer l'altre.

Estimar, és obrir-se amb tota sinceritat a l'altre.
Estimar, és buscar la felicitat de l'altre, i buscant-la, trobar la pròpia.
Estimar, és una experiència humana, entranyable, de cada dia, difícil de descriure, sempre més gran.

L'amor és confiança.
L'amor és respondre a les necessitats de l'altre.
L'amor se'ns posa a les mans, a fi de fer-lo créixer amb el nostre esforç.
L'amor és veritable quan és de cada dia i de tots els dies.
L'amor es recolza en el ser, no en el tenir.
L'amor que es treballa, no mor mai.

L'amor (1 Corintis, 13)

Si parlés totes les llengües dels homes i els àngels i no tingués amor, sóc com a bronze que ressona o címbal que dringa; i si tenint el do de profecia i coneixent tots els misteris i tota la ciència, i tanta fe que traslladés les muntanyes, si no tinc amor, no sóc res; i si repartís tots els meus béns i lliurés el meu cos al foc, no tenint amor, res m'aprofita.

L'amor és pacient, l'amor és servicial; no enveja, no es jacta, no és presumptuós; no és descortès, no es busca, no s'irrita, no pensa malament; no s'alegra de la injustícia, sinó que es complau en la veritat; l'Amor ho perdona tot, ho creu tot, ho espera tot, ho tolera tot.

Tot passarà, menys l'amor.

ESTIC ATRAPAT!!!

L'ELEFANT ENCADENAT

JORGE BUCAY



De petit m'agradava el circ. M'encantaven els espectacles amb animals i l'animal que més m'agradava era l'elefant: Durant la funció l'elefant feia gala d'un enorme pes i una força descomunal, però després d'una funció i fins a tornar a fer la següent actuació l'animal sempre estava lligat a una petita estaca clavada al terra amb una cadena que pressionava a una de les seves potes, i, encara que la cadena era gruixuda, només estava enganxada per un ridícul tros de fusta clavat uns centímetres al terra.

Em semblava evident que l'elefant amb la seva força era capaç d'estirar aquell minúscul tros de tronc i fugir. El misteri era evident: – Què el mantenia allà? Per què no s'escapava? —vaig preguntar. Em van respondre que perquè estava ensinistrat. Llavors vaig preguntar: – I si està ensinistrat, per què l'encadenen? No recordo cap resposta coherent.

Passats uns anys, vaig descobrir, per sort per a mi, que algú havia sigut prou savi per a trobar la resposta: – L'elefant del circ no s'escapa perquè ha estat lligat a una estaca des que era molt petit. Vaig tancar els ulls i vaig imaginar-me l'elefant acabat de néixer i lligat a l'estaca. Segur que l'elefant estirava i estirava l'estaca tractant d'alliberar-se i acabant el dia esgotat, però l'estaca, llavors, era més forta que ell. Segur que intentava alliberar-se dia rere dia, i així fins que un terrible dia per a la seva història, l'elefant va acceptar la seva impotència i es va resignar al seu destí. Aquell elefant enorme i poderós que veiem al circ no s'escapa perquè creu, pobre, que no pot.

A l'elefant li queda gravada al cap la impotència que va sentir, i el pitjor és que mai més s'ha tornat a qüestionar aquest record i mai més ha intentat posar a prova la seva força i alliberar-se de l'estaca”.

**A QUINES COSES / PENSAMENT /
CREENCES PODEM ESTAR
LLIGATS/DES?**





Temia estar sol, fins que...

Temia fracassar, fins que...

Temia el que la gent opinés de mi, fins que...

Temia em rebutgessin, fins que...

Temia al dolor, fins que...

Temia a la veritat, fins que...

Temia a la mort, fins que...

Temia a l'odi, fins que...

Temia al ridícul, fins que...

Temia fer-me vell, fins que...

Temia al passat, fins que...

Temia a la foscor, fins que...

Temia al canvi, fins que...



No t'inquietis per les dificultats de la vida, pels seus alts i baixos, per les seves decepcions, pel seu futur més o menys ombrívol. Desitja allò que Déu desitja.

Ofereix-li enmig d'inquietuds i dificultats el sacrifici de la teva ànima senzilla que, malgrat tot, accepta els dissenys de la seva providència. Poc importa que et consideris un frustrat, si Déu et considera plenament realitzat; com li plau.

Deixa't amb confiança cega en aquest Déu que t'estima per a ell. I que arribarà fins a tu, malgrat que no el vegis mai. Pensa que et trobes a les seves mans, tant més fortament agafat, com més decaïgut i trist et trobis.

Viu feliç. T'ho suplico. Viu en pau. Que res no et torbi. Que res no sigui capaç de treure't la teva pau. Ni el cansament psíquic. Ni les teves errades morals.

Fes que brolli, i conserva sempre sobre el teu rostre, un dolç somriure, reflex d'aquell que el Senyor contínuament t'adreça. I en el fons de la teva ànima col·loca, abans que res, com a font d'energia i criteri de veritat, tot allò que t'ompli de la pau de Déu.

Recorda: Tot allò que et reprimeixi i inquieti és fals. T'ho ben asseguro en nom de les lleis de la vida i de les promeses de Déu. Per això, quan et sentis afligit i trist, adora i confia.

Teilhard de Chardin

BAIXANT A LES ARRELS

FAIG LES COSES PERQUÈ...

- 1 [en total desacord]
- 2 [parcialment en desacord]
- 3 [ni fu ni fa]
- 4 [mitjanament d'acord]
- 5 [en total acord]

- ___ Perquè m'agrada, em dona la gana, em diverteix.
- ___ Perquè no hi ha més remei.
- ___ Perquè és fàcil i còmode.
- ___ Per inèrcia, deixar-me portar i fer algo.
- ___ Perquè ho fan tots.
- ___ Perquè em mantinc "en forma".
- ___ Perquè no vull quedar mal.
- ___ Per diners.
- ___ Perquè és la moda i surt a la tele.
- ___ Perquè no tinc cap altra cosa a fer.
- ___ Perquè dona fama, prestigi i poder.
- ___ Perquè m'ho manen, per obligació.
- ___ Perquè tinc por al càstig.
- ___ Perquè si no em falta algo; el fer-ho m'ompli per dintre.



- ___ Perquè sóc així, és la meva manera de ser.
- ___ Perquè és el meu deure i el meu treball.
- ___ Perquè m'ajuda a ser persona.
- ___ Perquè estic convençuda del seu valor.
- ___ Perquè he experimentat que val la pena.
- ___ Perquè em pot ser útil per al futur.
- ___ Perquè així ho sento i m'interessa.
- ___ Perquè algú ho necessita.
- ___ Perquè ajuda a fer un món millor.
- ___ Per amor i amistat.
- ___ Perquè m'ajuda a “ser” i m'ajuda a trobar un sentit a la meva vida i felicitat.
- ___ Perquè és útil per a la meva formació.
- ___ Perquè amb això puc ajudar als altres.
- ___ Per ser coherent amb mi mateixa.
- ___ Perquè crec en Jesús i Ell així ho va fer.
- ___ Perquè vull col·laborar amb Déu.
- ___ Perquè altres han actuat així i han sigut autènticament feliços.
- ___ Perquè...



¿Quins motius dominen en mi a l'hora d'estudiar, divertir-me, fer alguna cosa per als demés, estar amb la meva família, gaudir de l'amistat... en definitiva, VIURE?

¿Quin creus que és el “perquè” més autèntic, el que et fa ser persona, el que et descobreix el sentit de la vida? ¿Quins perquès rebutjaries o eliminaries?

Què opines de la frase “La persona que viu amb un perquè profund té un sentit per a viure”.

Què et diu a tu personalment i ara el següent text de l'evangeli segons sant Mateu: Per això, tothom qui escolta aquestes meves paraules i les compleix, s'assembla a un home assenyat que va construir la seva casa sobre roca. Va caure la pluja, van arribar les torrentades, bufaren els vents i investiren contra aquella casa, però no es va ensorrar, perquè estava fonamentada sobre roca. En canvi, tothom qui escolta aquestes meves paraules i no les compleix, s'assembla a un home sense seny que va construir la seva casa damunt de sorra. Va caure la pluja, van arribar les torrentades, bufaren els vents i investiren contra aquella casa, i la casa es va ensorrar: la seva ruïna fou completa. Mt 7, 24—27

SALM A LA RECERCA DEL SENTIT DE LA VIDA



Com si comencés a sortir d'un somni, així em sento, Senyor Jesús. Començo a assaborir l'alba d'un nou dia, i és quelcom així com la pau després de la tempestat. Un arc de Sant Martí s'obre sobre la meva vida a la recerca i ara sé que després de la tempestat ve la calma. Senyor Jesús, Senyor de l'assossec i de la serenitat, acompanya'm en aquest nou camí que estreno.

Jo vull, Senyor, posar la meva mirada a l'interior. Vull obrir els ulls del cor i amb 'nous ulls de veure' mirar la llum i buscar el bé i la bellesa, la veritat i l'amor en el meu cor amagat i silenciós. Vull, Senyor, construir la meva vida des de la Vida. Vull aixecar el meu vol des d'una llibertat responsable. Vull fer veritat en el meu camí des de la Veritat. Vull, Senyor, viure l'amor i el servei des de l'Amor.

Et necessito, Tu que ets la resposta a la meva recerca. Senyor Jesús, jo vull un sentit per a la meva vida, Vull créixer a la recerca de raons per a la meva existència; trobar l'ideal, la norma, el model de ser home o dona. Vull, Senyor Jesús, orientar la meva vida, donar-li orientació; saber la raó del meu origen, d'on vinc. Vull que el riu de la meva vida tingui en tu el seu brollador. Vull saber la raó del que faci en la vida; saber si la meva vida val la pena viure-la. Vull que el sentit de la meva vida siguis tu. Vull saber cap a on camino, saber quin és el destí i la meta de la meva vida. Vull que tu, Crist el Senyor, siguis el final del meu camí.

Senyor Jesús, no vull una vida que es recolzi des de fora. No vull crosses que no em deixin anar lluny. No vull suports que no aguantin la meva llibertat. No vull pedaços pel meu camí, ni màscares pels meus problemes. No vull mans que m'empentin, ni que donin corda al meu fracàs. No vull quedar-me en la closa de les coses mentre el meu cor es mor de gana. No vull optar per la mort, per la destrucció, per les coses que s'acaben, pel fum de palles. No vull viure des de la superfície, des de la pell. No vull ser vida buida, vida gastada.

Senyor Jesús: vull viure amb força i des de dins! Senyor Jesús, vull demanar-te força per optar. Força per optar com a persona, com a home. Força per optar per una fe ferma en tu.; per optar per la comunitat en què visc. Força per optar per un projecte de vida; per optar pels necessitats d'ajuda. Força per optar per una vida sense terme; per optar i viure sempre decidit a començar de nou.

EM CONEC PROU A MI MATEIX/A?

DAFO PERSONAL

FORTALESES

En què ets realment bo? Quines qualitats positives veuen les altres persones en tu? Què saps fer millor que les altres persones? De què està especialment orgullós de tu mateix/a?

FEBLESES

En què fallem més que els altres? Hi ha aspectes de la teva personalitat que t'impedeixen avançar? Quins aspectes solen identificar les altres persones com una feblesa teva? On ets vulnerable?

AMENACES

Hi ha alguna amenaça general en la qual hagis de pensar? Si no abordes les teves febleses, quins problemes podrien causar-te? Quins contratemps podries enfrontar?

OPORTUNITATS

De quina manera pots treure profit de les teves fortaleeses? De les coses en les quals ets bo, què t'encantaria fer? Com pots minimitzar les teves febleses? On veus una major capacitat de creixement en tu mateix/a?

DAFO PERSONAL



FORTALESES

FEBLESES

AMENACES

OPORTUNITATS





Qui sóc, jo? Qui sóc, jo? Sovint ells em diuen, que surto de la meva cel·la tranquil, serè i ferm, talment un senyor del seu castell.

Qui sóc, jo? Sovint ells em diuen, que parlo amb els meus guardians lliurement, clarament i amistosament, com si hagués de demanar-los.

Qui sóc, jo? Ells em diuen també, que suporto els dies de la dissort impassible, somrient i amb orgull, com aquell que està habituat a la victòria.

Sóc realment allò que els altres diuen de mi? O bé tan sols allò que jo sé de mi mateix? Intranquil, enyoradís, malalt com un ocell en una gàbia lluitant per l'hàlit vital, com si algú m'escanyés, famolenc de colors, de flors i de cants d'ocells, assedegat de bones paraules i de proximitat humana, tremolós de ràbia davant l'arbitrarietat i l'ofensa més lleu, agitat per l'espera de les coses, impotent i temorós pels amics infinitament llunyans, cansat i buit per a pregar, pensar i crear, esgotat, disposat a acomiadar-se de tot?

Qui sóc, jo? Aquest o aquell? Sóc, doncs, avui aquest home i demà aquell altre? Sóc tots dos alhora? Sóc un hipòcrita davant dels homes, i davant meu un feble menyspreable i digne de compassió? O bé, allò que encara resta en mi s'assembla a un exèrcit derrotat, que es retira en desordre davant la victòria que creia segura?

Qui sóc, jo? Les preguntes solitàries em fan mofa. Sigui el qui sigui, tu em coneixes: jo sóc teu, oh Déu!

(Dietrich Bonhoeffer.

Camp d'extermini de Flossenbürg. Juliol de 1944)

DESPLEGA LES ALES I ALÇA EL VOL

L'ÀGUILA QUE CREIA SER UNA GALLINA



Hi havia una vegada un granger que, mentre caminava pel bosc, va trobar un aguiló malferit. El va portar a casa, el va guarir i el va posar al seu corral, on aviat va aprendre a menjar el mateix menjar que les gallines i a comportar-se com elles.

Un dia, un naturalista que passava per allà li va preguntar al granger: "Per què aquesta àguila, el rei de totes les aus i ocells, roman tancada al corral amb les gallines?"

El granger va contestar: "Me la vaig trobar malferida al bosc, i com la vaig deixar allà amb les gallines mai ha après a volar. Es comporta com elles i, per tant, ja no és una àguila.

El naturalista va dir: "Em sembla un gest molt bonic per part teva haver-la recollit i guarit. Li has donat l'oportunitat de sobreviure, li has proporcionat la companyia i la calor de les gallines del teu corral. No obstant això, el seu cor és d'àguila i amb tota seguretat, se li pot ensenyar a volar. Vols que ho intentem?"

Al dia següent, el naturalista va treure l'aguiló del corral, el va agafar suaument en braços i el va portar fins a una lloma propera. Li va dir: "Tu pertanys al cel, no a la terra.

Obre les teves ales i vola. Pots fer-ho ". Aquestes persuasives paraules no van convèncer l'aguiló. Estava confús i al veure des de la lloma als pollastres menjant se'n va anar donant salts a reunir-se amb ells.



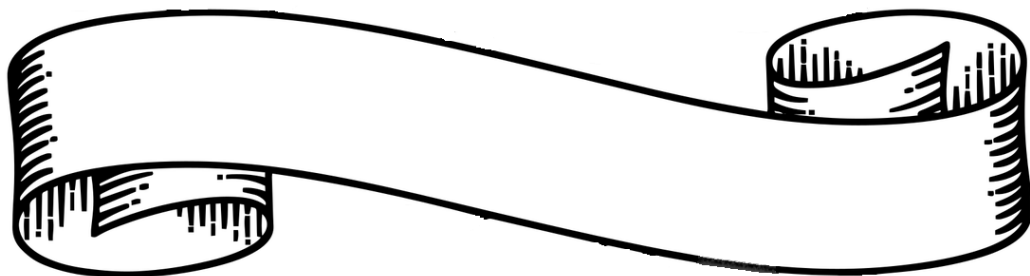
Al dia següent, el naturalista i el granger es van aixecar molt d'hora. Van agafar l'àguila i la van portar fins a dalt de la muntanya. Quan van arribar, el sol estava sortint per darrere dels alts pics.

Llavors, el naturalista va aixecar l'àguila cap amunt i li va ordenar: "Àguila, ja que tu que ets una àguila, ja que tu pertanys al cel i no a la terra, obre les teves ales i vola"

L'àguila va mirar al seu voltant tremolant, com si experimentés la seva nova vida, però no va volar.

Llavors, el naturalista la va agafar fermament en direcció al sol perquè els seus ulls es poguessin omplir de claredat i contemplessin l'infinit de l'horitzó.

Llavors va ser quan ella va obrir les seves potents ales, es va erguir sobirana sobre si mateixa i va començar a volar cap amunt. I va volar i volar fins que els dos homes la van perdre de vista. Mai més va tornar.



**QUINS VALORS ENS AJUDARAN
ADESPLEGAR EL QUE SOM?**





- No podeu fer retrocedir el rellotge; però sí que podeu tornar a donar-li corda
- Qui t'è un perquè per viure, trobarà quasi sempre el com.
- Són capaços perquè es creuen capaços.
- Qualsevol cosa que pots fer o somniar, la pots començar.
- L'èxit és aconseguir allò que vols. La felicitat és gaudir amb allò que has aconseguit.
- Tot el que som és el resultat dels nostres pensaments.
- No hi ha res com un somni per crear un futur.
- Sent la por, però no permetis que et detingui.
- Els problemes són missatges.
- Si no tens tot el que desitges, agraeix les coses que no tens i que no desitges.
- El cor té raons que la raó no compren.
- Un home ha de buscar el que és, i no el que creu que hauria de ser.
- Aprèn a estar en silenci. Que la teva ment callada escolti i assimili.
- La ment és com un paracaigudes. Si no s'obre, no serveix de res.
- Res ha canviat. Només jo he canviat. Per tant tot ha canviat.
- Només triomfa aquell que s'aixeca i busca circumstàncies, i les crea si no les troba.
- No veiem les coses com son...les veiem com som nosaltres.
- No ho intentis...fes-ho. Sinó, no val la pena ni que ho provis...
- El 90% de l'èxit senzillament es basa en insistir.
- Ningú et pot fer sentir inferior si tu no li permetes.
- Només es veu bé amb el cor. Lo essencial és invisible als ulls.
- No pots obtenir satisfacció d'allò que no vols.
- No decidir ja és una decisió.
- La imaginació és més important que el coneixement.
- El secret de la vida no és fer el que t'agrada, sinó que t'agradi el que fas.
- La sort és el punt de trobada entre la preparació i la oportunitat.
- Recorda que tot això va començar amb un gargot.
- Ets el resultat del que vas percebre, no del que va passar.

ESTIC FETA DE RETALLS ...

Trossets acolorits de cada vida
que passa per la meva i que vaig cosint a l'ànima.

No sempre són bonics, ni sempre feliços,
però m'agreguen i em fan ser qui sóc.

En cada trobada, en cada contacte, vaig quedant més gran

...

En cada retall una vida, una lliçó, un afecte, una nostàlgia

....

Que em fan més persona, més humana, més completa.

I penso que és així com la vida es fa:

de pedaços d'altra gent que es van
convertint també en part de la gent.

I la millor part és que mai estarem a punt, acabats ...

Sempre hi haurà un retall per afegir a l'ànima.

Per tant, gràcies a cada un de vosaltres,
que formeu part de la meva vida

i que em permeteu engrandir

la meva història amb els retalls deixats en mi.

Que jo també pugui deixar trossets de mi pels camins que
puguin ser part de les vostres històries.

I que així, de retall en retall puguem convertir-nos,
un dia, en un immens brodat de “nosaltres”-

Cora Coralina

EUCARISTIA



CANT D'ENTRADA



(10 de P.A.W.N. Gang) Encara cunfiu en tu, encara pensu en tu, i quan em sentu perdut, et trobu, se ke a bagadas et pers en un canto del meu cap, i et kedas allá enterrat, i em deixas desemparat.

Stava anfunsat, Mas ajudaat, a puja al caap, Tutom u saap, Oh Deu Meu Nostru Sanyo, sabem kens ascoltas, tem damanat cosas, i tampoc son molts, Vulem cumpruva si, encara ets com als contes, i si en el teu nom vem cunexa pocahontas.

I an al coll sempre penjat, Una cadena, Era dal meu avi, es jasus i la verja, i am protegeix, Mentra fai diners. Ilagals avidenmen, No nire al infern, Pardona tot lu dulen, k vaig fe da nen, Sinceramen, sam andugui al vent.

La vida amim va dunar lu millo ii lu pitjo, Am vai caure ala trampa, no hiavia solució, Corren vai na demanarli ajuda a nostru senyo, Ell estava nfadat moven el cap dien q no. Resava resava, els déus no em feien cas, sonaba sonaba al ritme dl compàs, Xo ells no volien tenirme al seu costat, Pq tot aqet tems me sentít enganyat.

Mai estic del tot alone, sempre ke io te cridat tu at vens i aki estaves, fumu per esta a la zone I aixi et trobu mes fasil I ashi et vens i ashi em parlas, e trubat el teu cunsell cada cop ke dubtat persho stic am els cumparas, caigui un llamp ara mateix el meu cap si el ke io dic tenfada.

Ka io mai me santit sol, i es gracies al teu condol, Fon de les meves alegríies, At sentu am mi cada dia. Kuan las oras fan baixa al sol, Tots als tamors alsan al vol, Pro astas aprop i mabrigas, No ia millo cumpañia

Llegeixu la biblia per no pensar en el seu bury, La fe mou muntanyas pro sho no ia 10 k u curi, Numes la familia k li follin alas grupis, Vestin tot designer am 3 mobils perk nom trukis. Tot era mol intens quan vem qumensar, Quan creiam ke res no ens pudria separa, Ni el temps ni la distancia ni 10 gusara, Si estic amb els dimonis redi x matar.

Encara pensu en tu, i quan em sentu perdut, et trobu, se ke a bagadas et pers en un canto del meu cap, i et kedas allá enterrat, i em deixas desemparat.

LITÚRGIA DE LA PARAULA

Ens anem preparant per escoltar l'evangelí amb la següent cançó



Es per tu que em sento fort, es per tu, que m'has triat tal com soc
que he apres que, en el fons la tendresa es la gran fortalesa, m'has
ensenyat que no hi ha millors raons que les del cor. es per tu, que
has arribat, al moment precis, ni massa aviat ni massa tard, quan
et tinc al costat, em sento com si fos a casa, la meua llar es allà on
tu hi deixes l'equipatge, sense tu es que estic perdut....
es per tu que la lluita te sentit l'amor es la força, que ha triat esser
el meu destí, obres camins que només cal seguir, per trobar-me, a
mi mateix, i sentir que em dones coses, que no em dona ningú
mes. es per tot i per no res, per voler estar aquí i per ser tal com ets
que li robo uns acords a la pols, el temps i la guitarra, una
canço, una petita flor per regalar-te, enigm d'un món que es
boig, sense control.
i en un món dels diners, de l'enveja i el poder, ets l'amor i la força
que m'empeny cap a un nou destí, no vull tenir, tant sols vull
sentir tot allò que em pots donar, se que el temps no esborrara el
que es bo i es de veritat.

EVANGELI I HOMILIA

El Senyor sigui amb vosaltres. I amb el vostre Esperit.
Lectura de l'evangelí segons ...
Paraula del Senyor. Lloança, a vós, oh Crist.

PREGÀRIES

- Que transformis allò que dificulta el nostre creixement: l'accés a l'habitatge, la incorporació al món del treball d'una manera digne, els miteuristes, ideologies buides, mirades sobre la vida alienants, consumisme desvocat.
- Volem pregar per tots aquells que treballen i fan Moviment, i per les altres federacions i realitats d'educació en el lleure.
- Il·lumina les nostres esglésies diocesanes, que ens mogui el teu evangelí i el desig de comunicar-lo.
- Cuida de les persones i empeny els cors de les persones a cerca el bé comú.

LITÚRGIA DEL COS I LA SANG

OFERTORI

El Senyor és la meua força, el
Senyor el meu cant.
Ell m'ha estat la salvació.

En Ell confio i no tinc por. En Ell
confio i no tinc por.

SANT

Sant, Sant, Sant és el Senyor,
Déu de l'univers.
El cel i la terra són plens
de la vostra glòria.
Hosanna a dalt del cel.
Beneït el qui ve en nom del Senyor.
Hosanna a dalt del cel.

PARE NOSTRE

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

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

RITU DE LA PAU

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

Deixem les tristeses deixem els afanys,
posem tot seguit les mans a les mans, i
així reviuem un amor d'infants que
compartirem amb tots els germans.

COMUNIO

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

CANTS DURANT LA COMUNIO

És des de l'amor, que vull parlar-te, de les coses que senzillament hem compartit, quan l'esperança no habitava en el meu cor cercant miratges que no em duïen mai a port.

És des de l'amor, que vull cantar-te, i agrair-te tot el que vas fent en mi, les teves mirades, les teves paraules, m'apropen a Déu em fan ser feliç de debó.

I sé que Tu m'estimaràs i que em perdonaràs, quan vegis que m'allunyo. I jo t'ofereixo el meu cor, la vida, la cançó, tot el que puc donar-te, és senzill compartir des de l'amor.

I des de l'amor, vull oferir-te, els meus somnis, i les il·lusions d'un nou present, deixant enrera les foscor i les angioixes, que jo sentia quan estava lluny de tu. És des de l'amor que m'anadono, que en tu tinc un amic de veritat. I res no em demanes, m'escoltes silent vull compartir amb tu la vida, l'amor i la fe.

CANT DE COMIAT

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

I ara et cantem: la nostra Mare ets, Santa Maria. Et
demanem, que sempre sigui Crist nostra alegria. Que
present en el nostre treball per educar en l'esplai, forgem
homes i dones lliures.

Et cantem: la nostra Mare ets, Santa Maria. Et
demanem, que sempre sigui Crist nostra alegria. Que
aprenuem la confiança d'infant, la resposta a l'amor, com
tu, humil i sense por, humil i sense por.



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

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

 **FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

 **FUNDACIÓ
VERGE BLANCA**

 **FUNDACIÓ
SANTA MARIA
DE SIURANA**

 **FUNDACIÓ
CROERA**

