

Cursos
Residencials



Estiu
2022

Nom i Cognoms:

Esplai:

 **FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

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

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.

Donar-se i adonar-se

“Se n’anà molt trist perquè tenia molts béns” (Mt 16,22)

“Un jove anà a trobar Jesús i va preguntar-li:

--Mestre, quina cosa bona haig de fer per a obtenir la vida eterna?

Jesús li digué:

--Per què em preguntes sobre el que és bo? Un de sol és bo. Si vols entrar a la vida, guarda els manaments.

Ell li preguntà:

--Quins?

Jesús li respongué:

-- *No matis, no cometis adulteri, no robis, no acuisis ningú falsament, honra el pare i la mare, i estima els altres com a tu mateix.*

El jove li va dir:

--Tot això ja ho he complert. Què em falta encara?

Jesús li respongué:

--Si vols ser perfecte, vés, ven tot el que tens i dóna-ho als pobres, i tindràs un tresor al cel. Després vine i segueix-me.

Quan aquell jove va sentir aquestes paraules, se n’anà tot trist, perquè tenia molts béns.”

PER ENTENDRE:

- La “vida eterna” és tota aquella vida viscuda en profunditat cada dia de les nostres vides. No és la recompensa d’un més enllà, sinó la capacitat de viure el “més aquí” de forma plena.
- Viure només d’acord amb el que ens marquen les normes i les lleis pot ser perillós. Jesús ens convida aprofundir més enllà del que està establert per convenció i fer, un pas més, interiorment: ser crítics des d’una mirada amorosa.
- No sempre podrem donar tot el que tenim, però si tot allò que som. El text ens fa pensar sobre l’acumulació de coses materials que molt sovint ens porta a l’angoixa i la preocupació. Ser capaç de “no-tenir”, de “no-possedir” ens allibera per poder estar oberts a rebre dels altres i no tancar-nos en el nostre propi individualisme.
- El jove que pregunta a Jesús vol una recepta ràpida i fàcil per viure la vida feliçment. En acabar però, s’adona que no està disposat a renunciar a res del que té per canviar.

PER REFLEXIONAR:

1. Com t'has sentit després de llegir aquest text? En què t'ha fet pensar? Pren-te temps per escoltar-te. Anota allò que vulguis recordar sobre les teves sensacions.

2. Tria tres motius pels quals et sents feliç a la teva vida:

-

-

-

3. Pensa: del que has triat hi ha alguna cosa que depengui exclusivament de tu? Què hi ha que t'hagi estat donat, pel simple fet de viure?

4. Oi que quan et sents inquiet/a o temorós/a, a vegades és pel fet que pots perdre o no aconseguir un objectiu desitjat? o bé que pots perdre allò a què estàs tan lligat? Fes una llista d'aquests vincles i lligams que més et preocupen i que creus que no et deixen realitzar-te plenament.

Un cop l'acabis, repassa cadascuna de les coses que has escrit i digues interiorment a cada persona, objecte o situació que hagis triat una frase de l'estil: "en realitat, no estic lliga't a tu, només m'enganyo a mi mateix/a creient que sense tu no puc ser mai feliç". Limita't a fer això, amb tota humilitat i estigues atent a les emocions que es produeixen dins teu.

L'esperança que ens mou

“Qui de vosaltres, per més que s’hi esforci, pot allargar un sol instant de la seva vida?
(Mt 6, 27)

A LA VIDA

(Maria Arnal i Marcel Bagés. Lletra d'Ovidi Montllor)

Quin plor més gran que duc a dins del meu poc cos.

Quin raig de foc que sento a dintre meu

Què fort que bufa el vent aquesta nit suau.

Quines coses més estranyes que passen prop de mi.

Què passa aquí on sóc, que tinc regust de res?

Vaig i anem passant, anem i vaig passant.

Vaig i anem compartint sense cap novetat, poc a poc els minuts.

Poc a poquet l'hivern. Tots passant un camí

Havent-ne tants i tants, i tantes coses més que neixen cada instant.

Encara espero tant de tu, que esperant moro amb tu.

Mil trencaments de viure, mils i mils d'enemics.

Tot contra tota vida. Cops amagats. Muntanyes de paranys.

Enganys i més enganys. Paraules sense lletra. Imatges sense vida.

I un arma prop la mà, Pel que passi demà.

Espero tant i tant de tu, que no mato el meu cos.

Segueixo amb tots. Un pensament però, per aquells que estaran junts a tots i tots junts... Per aquells que ara estan tan lluny però tan a prop, tan a dins de nosaltres.

Aquells que fan possible l'esperança de viure, morint a cada instant.

Un dia qualsevol serà la vida i tots! serà la vida i tots!

Canto a la vida plena, des de la vida buida.

Tanco els ulls, baixo el cap. La sang em puja al cap. I el cor em diu que sí.

El cervell diu que sí. I tot en mi és un sí. Que mai no acabarà. Canto a la vida sí!

La llavor i la flor

“La mostassa és la més petita de totes les llavors; però, quan ha crescut, es fa més gran que les hortalisses i arribar a ser un arbre” (Mt 13, 32)

Una llavor estava sota l'obscuritat de la terra, tancada. Estava segura dins la seva pel·lofa, estava resguardada sota terra, no corria els perills a què s'exposen les plantes i les flors de la superfície. Se sentia protegida en el seu clot. Però no hi havia vida dins d'ella, estava buida per dins, estava morta. Se sentia forta, però es perdia tota la vida que hi havia allà sobre la terra i que la llum i l'escalfor del sol feia possible. Es trobava sola, perquè estava totalment tancada i no es comunicava. Tenia por d'obrir-se: seria exposar-se a massa!

Però un dia el destí li exigí canviar i no la va deixar eternitzar-se en aquest estat. Havien arribat les pluges primaverals i, poc a poc, la humitat de la terra li va començar a estovar el cor i a afeblir les seves parets. I en va sortir una petit brot. I aquesta es dirigí a la llavor:

- Deixa'm anar, deixa'm sortir i créixer. Vull sortir a la superfície de la terra perquè m'acariciï el vent, em remulli la pluja i m'escalfi el sol. Deixa'm dur-te en aquest viatge.

A poc a poc, el brot creixia fins a convertir-se en la tija d'una preciosa flor. I què feliç era allà fora! Ara podia notar l'escalfor dels raigs del sol, veure la llum de la lluna, sentir el frec del vent contra les seves fulles i pètals, gaudir del color i de l'aroma d'altres flors, podia donar la seva aroma i bellesa a aquell qui ho desitgés... Què bonica era aquella nova existència!

I en aquell mateix instant una cabra joveneta s'hi atansà i d'una queixalada se la menjà.

PER REFLEXIONAR:

1. Pensa en la diferent manera que tenen de viure i de concebre la vida la llavor i la flor. Perquè creus que hi ha llavors que opten per romandre com a tals? Qui corre mes riscos? Qui se sent més plena? Qui té més facilitats per relacionar-se? Perquè?
2. Qui dona més amor i quina, alhora, rep més amor i felicitat? D'on prové aquest amor?
3. En quins moments t'has sentit més llavor i en quins més flor? Cal entendre el creixement com un procés maduratiu que dura al llarg de tota la vida. No cal tenir pressa per arribar a ser allò que, de fet, un ja és dins seu, l'important és fer un bon camí.
4. T'ha agradat el final del conte? Per què? Proposa'n un altre i comparteix-lo amb les persones que tinguis més a prop i sense deixar de perdre l'estona de silenci i calma que hem creat.

Ecologia Interior

Durant un minut, oblida't de la contaminació de l'aire i del mar, de la química que empesta la terra i enverina els aliments, i medita:

¿com va el teu equilibri ecobiològic? Has dialogat amb els teus òrgans interns? ¿Has acariciat el teu cor? ¿Respectes la delicadesa del teu estómac? ¿Ressegueixes mentalment el teu flux sanguini? ¿Els teus pensaments estan contaminats? ¿Les teves paraules són àcides? ¿Els teus gestos són agressius? Examina la teva ment. ¿Està descontaminada d'ambicions desmesurades, de mandra intel·lectual i d'intencions inconfessables? ¿Els teus passos embruten els camins de fang i deixen un rastre de tristesa i desànim? ¿El teu humor s'intoxica de ràbia i d'arrogància? ¿On són les flors del teu afecte, els ocells que s'aturen a la teva mirada, el so cristal·lí de les teves paraules?

No malgastis la vida cremant-te la llengua amb el deshonor dels teus comentaris infundats sobre la vida dels altres.

Preserva el teu ambient, inverteix en la teva qualitat de vida, purifica l'espai on et mous. Neteja't els ulls de les il·lusions de poder, fama i riquesa, abans que et tornis cec i prenguis un camí equivocat i sense la senyalització dels rumbos de l'ètica.

És ple de sots i hi pots deixar la pell.

Tu ets, igual que jo, un ésser fràgil. Tots som com unes delicades copes de cristall que es trenquen al més mínim frec: una paraula que no toca, un gest que fa mal, una desconfiança que perdura. Per sort, la nostra capacitat d'estimar reconstitueix les peces trencades i és capaç de tornar a reorientar-nos.

També estimar la natura, ja que d'ella rebem tots els fruits que alimenten la nostra vida. Tu mateix ets fruit singular engendrat per bilions d'anys d'evolució d'aquest Univers en el qual viatgem durant la teva existència. I deixa que Déu t'estimi generosament.

Tira per la finestra les caixes que guarden ferides i tantes fitxes de la teva comptabilitat amb els suposats deutes dels altres.

Viu el teu dia a dia com si fos la data del renaixement d'un jo millor del que ets ara. Si ho fas, els altres et rebran amb do d'amor.

Practica el difícil art del silenci.

Desempallega't de les preocupacions inútils, dels records amargs, dels neguits que transcendeixen la teva voluntat.

Recull-te en l'interior de tu mateix, endinsa't en el teu oceà de misteri i descobreix, allà al fons, l'Ésser Viu que fonamenta la teva identitat.

Guarda aquesta ensenyança: de vegades cal tancar els ulls per poder-hi veure millor. Acull la teva vida tal com és: un regal involuntari.

Fes que aquesta gratuïtat esdevingui una aventura amorosa.

No pateixis per donar valor al que no té importància.

Amb tot, arma't d'indignació i d'esperança. Lluita perquè tots els camins siguin aplanats, fins que l'espècie humana es descobreixi com una sola família, en la qual tothom, malgrat les diferències, tinguin els mateixos drets i les mateixes oportunitats. I estigues convençut que tots convergim en un Amor més gran que ens ha impregnat d'aquesta energia que ens permet conèixer la distància abismal entre l'opressió i la llibertat.

Fes que cada segon de la teva existència sigui una pregària. Només així tindràs forces per expulsar els mercaders dels temple, obrar miracles i escampar la tendresa com a plenitud de tots els drets humans. Encara que et trobis envoltat d'adversitats, si preserves la teva ecobiologia seràs feliç, ja que duràs dins el teu cor tresors que tan sols tu coneixes.

“Estem units per llaços invisibles i conformem una família universal amb tota la creació” (Laudato Si, Papa Francesc)

PER REFLEXIONAR:

1. Pren-te temps per re-llegir el text. Què et fa pensar? Quines coses t'interpel·len? Escolta't.

2. Parlar d'Ecologia Integral vol dir parlar de la cura de la terra, dels altres i de nosaltres mateixos. Tot està entrelligat i és impossible canviar una cosa sense l'altre. Mostrem a l'exterior un reflex d'allò que som interiorment. Com treballar-me aquesta dimensió més profunda? En quines actituds i accions necessito pacificar-me, reciclar-me i cuidar-me? També, allò extern ens modifica i afecta. En quin entorn visc? Des d'on el vull viure perquè no em sigui contaminant ni destructiu?

3. L'aigua s'ha utilitzat al llarg de totes les tradicions ancestrals i religioses com a símbol d'entrada a una nova vida, d'eliminar tot allò que no volem ser, de purificar. És per això que ara, entre tots, farem un senzill gest de cura i “neteja” envers l'altre com a símbol de fraternitat, de connexió dels uns amb els altres i per tenir present que sempre tenim la possibilitat d'eliminar allò que ens intoxica i mirar de viure interior i exteriorment en un ambient i una relació sana.

Voluntat de servei

“Qui vulgui ser important enmig vostre, que es faci el vostre servidor”(Mt 20,26)

EL PLACER DE SERVIR

Toda la providencia es un anhelo de servir.

Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco.

Donde hay un árbol que plantar, plántalo tú;

Donde hay un error que enmendar, enmiéndalo tú.

Donde hay un esfuerzo donde todos esquiven, acéptalo tu.

Sé el que apartó del camino la piedra, el odio de los corazones y las dificultades del problema.

Hay la alegría de ser sano y la de ser justo, pero hay sobre todo, la inmensa, la hermosa alegría de servir.

Qué triste sería el mundo si todo en él estuviera hecho: si un hubiera un rosal que plantar, una empresa que emprender.

No caigas en el error de que sólo se hacen méritos con los grandes trabajos: hay pequeños servicios; Arreglar una mesa; ordenar unos libros, peinar una niña..... Aquél el que critica, éste el que destruye; sé tú el que sirve.

El servir no es una faena de seres inferiores. Dios, que es el fruto y la luz, sirve. ¡Pudiera llamarse: el que sirve!

Y tiene sus ojos en nuestras manos. Y nos pregunta cada día:
¿Serviste hoy? ¿A quién? ¿Al árbol? ¿A un desconocido? ¿A tu madre?

Gabriela Mistral

PER REFLEXIONAR:

El model de societat que compartim ens menja entre les demandes del mercat, els desitjos materials i la falsa necessitat d'immediatesa que fan que visquem tot el dia exigint-nos a nosaltres mateixos ser més productius, que ens organitzem de forma més àgil i que siguem ràpids a recaptar el que se'ns deu pel nostre treball.

1. Davant d'això i tenint present el missatge del poema de Gabriela Mistral: ens podem preguntar: què ens pot oferir l'esplai i que podem aportar nosaltres com a monitors/es?

2. On s'arrela la meva voluntat de servei? Quins són els motors que em mouen a SER monitor/a, més que a FER de monitor/a?

3. Per sintetitzar aquestes reflexions et proposem crear un "haiku" que reculli la teva forma d'entendre el servei i la vocació de donar-se als altres. Un Haiku és una forma de poesia tradicional japonesa que consta de 3 versos (ratlles) de 5-7-5 síl·labes. Aquí en tens un exemple:

*Tenim la força
Que pot salvar al poble
Entre totes, tot*

(Alina&Batabat)

GRATITUD

“I donant gràcies, digué”(Mc 14, 23)

PODRIES

(Cançó de Roba Estesa, lletra de Joana Raspall)

Si haguessis nascut en una altra terra
Podries ser blanc, podries ser negre
Un altre país fora casa teva
I diries sí en un altra llengua
T'hauries criat d'una altra manera
Més bona, 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 espardenya
O aniries nu perdut per la selva
Podries llegir contes i poemes
O no tenir llibres ni saber de lletra
Podries menjar cases llamineres
O només crostons secs de pa negre
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
Duries vestits de sac o de seda
Sabates de pell o tosca espardenya
O aniries nu perdut per la selva
Podries llegir contes i poemes
O no tenir llibres ni saber de lletra

PER REFLEXIONAR:

La gratitud, neix de l'experiència de viure la gratuïtat i va de la mà de l'acceptació. Quan es viu des de la perspectiva que tot és "gràcia", és a dir, que tot és donat, es viu de forma agraïda. Viure des de la comprensió que hi ha unitat entre el que ets i el que t'envolta genera fluïdesa i obertura. Al contrari, quan vivim en oposició permanent la separació entre nosaltres i els altres ens crea resistència i genera patiment. La gratuïtat és l'art de viure i es va aconseguint a mesura que es practica. Mai és tard per començar! El camí passa per viure-la, atrevint-nos a dir "gràcies" per tot i deixar-nos tocar pel que ens succeeix, abans de catalogar-ho com a bo o dolent.

1. Com visc la gratuïtat? La practico cada dia? Em visc en comunió amb la resta? Amb què o amb qui em sento més separat i distant? Perquè?

2. En quines situacions creus que et costa ser agraït? Perquè creus que és així? T'agradaria poder canviar aquesta perspectiva? Què creus que t'hi pot ajudar?

3. Pensa en alguna experiència que has viscut aquests dies als Cursos Residencials que vulguis agrair especialment. Visualitza l'escena, l'emoció o record que tinguis i dedica-hi uns minuts a repassar-lo lentament, com si volguessis descriure-ho al detall. Agraeix haver-ho pogut viure, compartir, sentir... i sent com la gratitud cap a la vida va ocupant cada vegada més espai dins teu. Dedicar uns minuts a la gratuïtat, no costa res!

Silenci

“Després d’acomiar la gent, va pujar a la muntanya tot sol per pregar” (Mt 14, 23)

Captivat per la melodia de la veu amb la que el Mestre cantava versos en Sànscrit un expert en aquest idioma va dir:

«Sempre he sabut que no hi ha a la Terra cap altre idioma com el Sànscrit per expressar les realitats divines».

«No siguis estúpid», li va dir el Mestre: «*l’idioma* de la divinitat no és el Sànscrit, sinó el Silenci».

Anthony de Mello

PER REFLEXIONAR:

El silenci és la porta d’accés a la nostra interioritat i profunditat. La pràctica del silenci es pot anar exercitant i, cada vegada més, ens anirem descobrint a nosaltres mateixos des d’un altre nivell. El silenci és un estat de nosaltres mateixos. Som silenci. Però tenim tants estímuls exteriors i tants sorolls dins el nostre cap que no li deixem lloc perquè esdevingui. El silenci no és una “ment en blanc”, és un estat tranquil en què et mous i et vius dins la calma i ofereix una nova perspectiva davant tot el que es mou dins teu. És saber on posar l’atenció. El silenci t’ofereix la capacitat d’observar-te, sense jutjar-te, per entendre’t millor.

Pren-te uns minuts per reflexionar:

1. Quin lloc ocupa el silenci en la meua vida? Com el visc?

2. Prova de restar uns quants minuts en silenci, amb una postura relaxada, còmode. Tanca els ulls si així ho desitges. Intenta no analitzar res, no buscar res, no esperar res... només observar què passa dins teu. Com si estiguessis observant un paisatge o una pel·lícula. Mirar de posar tota la teva atenció en això, i sempre que la teva ment es dispersi, tornar-hi sense culpar-te, pensa que meditar és fer aquest exercici del retorn cap a tu. Observa allò que arriba a la teva consciència. Adona’t del què passa, res més. El contingut de la teva percepció és menys important que la qualitat d’aquesta. Aprofundeix en el silenci, deixa que passin tots els pensaments, que en seran molts, no et detinguis en cap d’ells, escombra’ls. Pots anotar les sensacions que has viscut a continuació i més tard compartir-les, en un altre espai, amb els teus companys/es.

Si estàs interessat/da en aprofundir més sobre el que hem treballat durant “l’Estona Amb Tu” aquest dies.

Si vols seguir en contacte per rebre més materials, recursos, formacions sobre aquest àmbit: entra lliurement al grup de WhatsApp “Una Estona Més Amb Tu” per compartir amb altres monitors/es del MCECC



Una estona MÉS amb tu 

Grup de WhatsApp



www.peretarres.org/mcecc

 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**



 **FUNDACIÓ
ESPLAI GIRONA
Mare de Déu del Mont**