

# UNA ESTONA AMB TU



CURS RESIDENCIAL - LA SALA - SETMANA SANTA 2023

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 19,16-22)

“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? Si vols entrar a la vida, guarda els manaments.

Ell li preguntà:

--Quins?

Jesús li respongué:

-- *No matis, no cometis adulteri, no robis, no acuis 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:

- 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. El text ens convida a 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.

## ESCOLTA – REVISA – REFLEXIONA – COMPARTEIX

1. **Escolta't:** 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 sensacions que se't desperten.

2. **Revisa't:** Tria situacions en les que t'has sentit especialment feliç al llarg de la teva vida:

-

-

-

3. **Reflexiona:** què tenen en comú les situacions que has triat anteriorment? (per exemple, han estat situacions compartides? Inesperades? Calculades? Han tingut més a veure en donar o en rebre? Han estat gratuïtes o tenen a veure amb quelcom material?) Es tracta només d'observar, sense jutjar, totes les situacions són importants perquè així les has viscut.

4. **Comparteix:** Per grups petits, amb els qui tens al teu voltant, podeu compartir alguna de les respostes anteriors entre vosaltres. Mireu de conversar en un clima tranquil i relaxat. Escolteu-vos des del cor.



# 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!

## ESCOLTA – REVISA – REFLEXIONA – COMPARTEIX

1. **Escolta't:** què t'ha transmès la cançó? Quines emocions t'ha provocat? Quina estrofa t'ha interpel·lat més? Pren-te un temps per escoltar-te. Anota el que creguis convenient.
2. **Revisa't:** A quines coses que consideres importants a la teva vida has dit obertament “sí”? Quins compromisos personals i socials et mouen?
3. **Reflexiona:** Pensa en algun moment en què hagis tingut la sensació de perdre l'esperança davant una situació determinada. Mira de recordar quines coses, persones, actituds, consells, et van ajudar a tirar endavant
4. **Comparteix:** Lliurement i de forma creativa pots compartir a través d'un concepte, un dibuix, una frase, un símbol, etc.. al paper d'embalar que tinguis més a prop. Pots expressar aquesta “situació – acció – paraula” d'esperança que t'ha ajudat alguna vegada a tirar endavant.





# ECOLOGIA INTERIOR

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

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 eco- biològic? 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.

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.

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.

( Frei Betto , São Paulo, el Brasil)

## ESCOLTA – REVISA – REFLEXIONA – COMPARTEIX

1. **Escolta't:** Pren-te temps per re-llegir el text. Què et fa pensar? Quines coses t'interpel·len?
2. **Revisa't:** parlar d'ecologia integral vol dir parlar de la cura de la terra, dels altres i de nosaltres mateixos/es. Tot està entrelligat i és molt difícil canviar una cosa sense tenir en compte l'altre. En quins espais i ambients em sento tranquil/la, serè/na, en pau.. en el meu dia a dia? Què fa que sigui així? En els moments on em sento més alterat/da, nerviós/sa... què em serveix per relaxar-me i orientar-me?
3. **Reflexiona:** sobre el que has revisat a l'anterior pregunta, prova de trobar un concepte (valor, adjectiu, lloc...) que capti la teva "ecologia integral", és a dir, que defineixi o descrigui aquells moments en què trobes harmonia entre la teva situació exterior i interior.
4. **Comparteix:** escriu la paraula que has triat a l'espelma i comparteix la teva llum amb els altres.



# VIURE EL MISTERI

“La profunditat de la persona coincideix amb la profunditat de Déu” (Mestre Eckhard)

¿Dónde está Dios?... Se ve, o no se ve.  
Si te tienen que decir dónde está Dios, Dios se marcha.  
De nada vale que te diga que vive en tu garganta.  
Que Dios está en las flores y en los granos,  
en los pájaros y en las llagas,  
en lo feo, en lo triste, en el aire y en el agua.

Dios está en el mar y, a veces, en el templo;  
Dios está en el dolor que queda y en el viejo que pasa,  
en la madre que pare y en la garrapata,  
en la mujer pública y en la torre de la mezquita blanca.  
Dios está en la mina y en la plaza.

Es verdad que Dios está en todas partes,  
pero hay que verle, sin preguntar  
que dónde está,  
como si fuera mineral o planta.  
Quédate en silencio,  
mírate la cara.  
El misterio de que veas y sientas, ¿no basta?  
Pasa un niño cantando,  
tú le amas:  
ahí está Dios.

Le tienes en la lengua cuando cantas,  
en la voz cuando blasfemas,  
y cuando preguntas que dónde está,  
esa curiosidad es Dios, que camina por tu sangre amarga.  
En los ojos le tienes cuando ríes,  
en las venas cuando amas.

Ahí está Dios, en ti;  
pero tienes que verle tú.  
De nada vale quién te le señale,  
quien te diga que está en la ermita, de nada.

Has de sentirle tú,  
trepando, arañando, limpiando,  
las paredes de tu casa.  
De nada vale que te diga  
que está en las manos de todo el que trabaja;  
que se va de las manos del guerrero,  
aunque éste comulgue o practique cualquier religión,  
dogma o rama.

Huye de las manos del que reza, y no ama;  
del que va a misa, y no enciende a los pobres  
una vela de esperanza.  
Suele estar en el suburbio a altas horas de la madrugada,  
en el Hospital, y en la casa enrejada.

Dios está en eso tan sin nombre que te sucede  
cuando algo te encanta.  
Pero, de nada vale que te diga  
que Dios está en cada ser que pasa.

Si te angustia ese hombre que se compra alpargatas,  
si te inquieta la vida del que sube y no baja,  
si te olvidas de ti y de aquéllos, y te empeñas en nada,  
si sin porqué una angustia se te enquistaba en la entraña,  
si amaneces un día silbando a la mañana  
y sonríes a todos y a todos das las gracias,  
Dios está en ti, debajo mismo de tu corbata.

Gloria Fuertes

## ESCOLTA – REVISA – REFLEXIONA – COMPARTEIX

1. **Escolta't**: Quines sensacions t'ha provocat el poema? Amb quina frase o estrofa et quedes? Perquè?

2. **Revisa't**: has viscut mai alguna experiència que hagi estat difícil d'explicar o de descriure? Intenta repassar-ne l'escena. Què creus que va provocar el fet que fos difícil de comunicar-la o que els altres l'entenguessin?

3. **Reflexiona**: Hi ha moments, persones, fets, que al llarg de la nostra vida ens desperten maneres de sentir molt intenses, profundes, que ens toquen especialment. Quines condicions creus que permeten aquest fet? Quins ingredients han estat necessaris per tu per a poder-ho viure d'aquesta manera?

4. **Comparteix**: Feu petits grups, de 4 o 5 persones, i mireu de posar en comú algunes de les reflexions que heu treballat de forma individual anteriorment. Proposem que us centreu en la pregunta (3) i que proveu de relacionar el que heu escrit amb el poema de la Gloria Fuertes.





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

