



## INTRODUCCIÓ

Arriba el temps de Quaresma, recordem els 40 dies que Jesús va estar al desert, fent pregària, dejuni i éssent temptat al desert. El desert com a lloc de prova i com a oportunitat de creixement interior i espiritual. Quaresma com a temps de renovació i conversió al Crist, de coherència, de treure'ns les màscares i eliminar allò superficial de les nostres vides i redescobrir les nostres relacions: amb nosaltres, amb els altres i amb Déu.

## OBJECTIUS

Els objectius que persegueix la dinàmica són:

1. Descobrir les màscares que normalment portem i que no deixen ser nosaltres mateixos. Desitjar ser autèntics i coherents com Jesús de Natzaret.
2. Sentir-nos cridats a la conversió personal, a mirar i actuar com Jesús, a través del dejuni, l'almoïna i la pregària.
3. Acollir la proposta del Regne de Déu en les nostres vides i apropar-nos en les nostres relacions: amb cadascun de nosaltres, amb els altres i amb Déu.

## LA DINÀMICA

### Dimecres de cendra

**Evangeli Mt 6,1-6.16-18 El teu Pare, que veu tots els secrets, t'ho recompensarà.**

Possiblement has dedicat força temps preparant la teva disfressa de carnestoltes. Estic segur que durant aquests dies de carnestoltes ho has passat genial amb les teves amistats i has gaudit al màxim. A més, t'hauràs sentit molt bé perquè la disfressa i màscares que portaves et permetia ser una altra persona o personatge, que ningú et conegués i et deixava divertir-te sense límits. I quina casualitat que acaba el carnestoltes i comença la Quaresma amb el dimecres de Cendra. Què tindrà a veure us fet amb l'altre?

A la Quaresma et proposem a que no tinguis por a treure't les màscares amb les quals vius cada dia. Ens hem acostumat a mostrar a les persones allò que no som i a dir allò que no pensem per tal de quedar bé, moltes vegades pensant en el que diran de nosaltres.



Et convidem a que pintis, o cerquis un dibuix, d'una careta i pensis en totes aquelles coses que no et deixen ser tu mateix/a. Expressa-ho mitjançant un dibuix. És a dir, que et preguntis, de què em vull amagar? Perquè si realment vols conèixer-te, has d'entrar en el més profund de tu i preguntar-te: qui sóc? I Déu, qui millor et coneix, t'ajudarà a descobrir el teu jo en aquesta Quaresma que comencem, sense disfresses, sense màscares!

Podeu visualitzar i comentar el cortometratge "Identidad"

<https://www.youtube.com/watch?v=LfYB9wdtBXk>

## I Quaresma

**Evangelí Lc 4,1-13 L'Esperit conduïa Jesús pel desert on era temptat pel diable.**

"L'Esperit el va conduir pel desert durant quaranta dies, i era temptat pel diable". Imagina't que Déu et convida avui al desert. La primera cosa que et preguntaries: Per què al desert? Serà que no hi ha llocs millors per prendre unes vacances. No serà que al desert, lloc de silenci i pau, podem trobar allò que està en el més profund del nostre cor. Només és en el silenci i la pau que podem anar traient aquelles màscares que ens posem cada dia. Són aquelles màscares que, al sortir de casa, ens volem posar: les de quedar bé, les d'aparentar, les de ser "dur" o insensible als altres, perquè en aquest món, a la nostra societat no pots anar de feble per la vida.

Et proposo que marxem de viatge al desert amb Jesús. El primer que farem és dibuixar una maleta i escriure el que necessitarem. Allà et sentiràs temptat com Jesús.

La nostra primera temptació és: Quines coses realment ficaria al meu equipatge per a aquests quaranta dies? En definitiva, vaig per la vida "lleuger d'equipatge" o enganxat a moltes coses realment necessàries?

Segurament al desert vindrà la segona temptació: Què faig jo aquí en silenci i sense fer res, amb les coses que he de fer i les coses que em fan estar connectat al món a través de les xarxes? En definitiva, em prenc la vida en profunditat i necessito el meu temps de silenci o visc superficialment sense parar-me a pensar en la meva vida?

L'última temptació serà quan t'adonis que els teus desitjos no coincideixen amb la voluntat de Déu. Aleshores Déu et preguntarà, m'estimes malgrat que els teus desitjos no coincideixin amb el que jo vull de tu? Quina serà la teva reacció? El deixaràs de costat, igual que fas quan sembla que no és present a la teva vida?

Podeu visionar el vídeo dels moments de les temptacions a la minisèrie La Bíblia:

<https://www.youtube.com/watch?v=jt2RPUASiac>



# Dinàmica Quaresma

## Què et poses per Quaresma?

Curs 2021/22

### II Quaresma

**Evangeli Lc 9,28b-36 Mentre Jesús pregava, es trasmutà l'aspecte de la seva cara.**

Llegeix aquestes frases, què et recorden?

- “Estudia, és el que cal fer per tenir una bona feina”.
- “Vas a arribar tard a la festa per anar a la parròquia o al grup? Estàs boja!”
- “No faràs les oposicions ja? Com perds el temps. Pensa més en tu, en el teu futur i deixa't de ximpleries d'ajudar als nens de l'Àfrica”.
- Quants ocells tens al cap, ets un idealista seguint aquest tal Jesús?
- Vas a les convivències amb els capellans per que et mengin el cap?
- Segur que aquest rotllo de Jesús et fa feliç?

Aquestes són frases que escoltem sovint per part de la nostra família, amics, companys de col·legi i universitat i per la societat en general. En aquesta etapa del camí quaresmal fem una aturada per recobrar ànims. Dibuixarem dues tendes de campanya. A la primera escriurem totes aquelles crides a la seguretat i a oblidar-se'n del món on vivim. I a la segona tenda escriurem per què val la pena embrutar-se les mans per Déu i per aquest món.

Durant aquesta setmana hauràs de decidir a quina de les tendes vols dormir. T'animo a que provis a totes dues. Possiblement et sedueixi ràpidament la tenda de tots els nostres desitjos i la tenda d'embrutar-se et tiri enrere. Però tria allò que realment et deixa per dins una sensació de felicitat després d'haver dormit algunes nits. Felicitat que ningú et podrà robar, malgrat que les circumstàncies exteriors siguin adverses. Possiblement en aquell moment els deixebles de Jesús s'estaven plantejant el mateix que tu et plantejaràs aquesta setmana.

És una bona oportunitat de recordar amb una cançó la proposta de felicitat de Jesús de Natzaret: les Benaurances.

<https://www.youtube.com/watch?v=RLJXXbZeV4s>

### III Quaresma

**Evangeli Lc 13,1-9 Si no us convertiu, tots acabareu malament**

L'Evangeli d'aquesta setmana ens convida a estar alerta, és una crida a convertir-nos perquè si no, no serem feliços. Amb tot, Déu, en la seva misericòrdia, confia en nosaltres encara que sembli que no donem fruit. Jesús intercedeix i obté per a nosaltres l'esperança de Déu a les nostres vides.



# Dinàmica Quaresma

## Què et poses per Quaresma?

Curs 2021/22

Durant la pandèmia les mascaretes ens protegeixen i protegim. Moltes persones ens tenim cura uns dels altres i també ens cuidem. Cal cuidar els dons rebuts, la nostra vida i vocació. La Quaresma ens proposa tres maneres de cuidar-nos, per tal d'enfortir-nos:

- La PREGÀRIA.
- EL DEJUNI.
- L'ALMOINA.

L'activitat d'aquesta setmana és dibuixar tres màscares on representis tres accions, tres gestos, tres propòsits que ens permeten cuidar-nos i millorar les nostres relacions durant la Quaresma: amb mi mateix (dejuni), amb els altres (almoina) i amb Déu (pregària). Us pot ajudar la següent lectura:

*T'animes a fer dejuni en aquesta Quaresma?*

- *Fes dejuni de paraules feridores, i transmet paraules bondadoses.*
- *Fes dejuni de descontentaments, i omple't de gratitud.*
- *Fes dejuni rancúnies, i omple't de mansuetud i de paciència.*
- *Fes dejuni de pessimisme, i omple't d'esperança i optimisme.*
- *Fes dejuni de preocupacions, i omple't de confiança en Déu*
- *Fes dejuni de queixar-te, i omple't de les coses senzilles de la vida.*
- *Fes dejuni de pressions, i omple't d'oració.*
- *Fes dejuni de tristeses i amargor, i omple't d'alegria el cor.*
- *Fes dejuni d'egoisme, i omple't de compassió pels altres.*
- *Fes dejuni de falta de perdó, i omple't d'actituds de reconciliació.*
- *Fes dejuni de paraules, i omple't de silenci i d'escoltar als altres*

### IV Quaresma

**Evangeli [Lc 15,1-3.11-32](#) Aquest germà teu, que ja donàvem per mort, ha tornat viu.**

Sens dubte, la paràbola més captivadora de Jesús és la del "pare bo", mal anomenada "del fill pròdig". Normalment es posa l'atenció en el fill menor, però també la paràbola parla del fill gran, un home que resta al costat del seu pare, sense imitar la vida desordenada del seu germà. Per això està desconcertat per la festa que organitza el seu pare per acollir al fill perdut. Se sent ara estrany entre els seus. Quan el pare va a buscar-lo, ell deixa al descobert el seu ressentiment... ha passat tota la vida amb el seu pare però no ha après a estimar com ell. No enten l'amor del seu pare a aquell fill perdut. Ell no acull ni perdona, no vol saber res del seu germà.

Aquesta paràbola ens mostra el camí per tornar a sentir-nos estimats pel bon Pare: reconèixer que, en ocasions obrem malament, demanar perdó i acceptar d'Ell la seva misericòrdia. Pensa en alguna ocasió que has actuat com el germà gran: amb



ressentiment, enveja i allunyant-te de Déu. Com representaries en un dibuix el perdó de Déu?

Us convidem a escoltar la cançó de Migueli, "Me pondré en pie", una adaptació del la paràbola. <https://www.youtube.com/watch?v=Brz2QKdCvt4> i reflexionar i pregar amb la seva lletra: *Mi Padre siempre ha estado esperando, cerca en silencio, en mi corazón.*

## V Quaresma

**Evangeli Jo 8,1-11 Aquell de vosaltres que no tingui cap pecat, que comenci a tirar pedres.**

El Papa Francesc, ens fa la reflexió de l'Evangeli d'aquesta setmana:

*«¡Quién de vosotros esté sin pecado, tire la primera piedra contra ella!». El Evangelio, con una cierta ironía, dice que los acusadores se fueron, uno a uno, comenzando por los más ancianos. Y Jesús se queda solo con la mujer, como un confesor, diciéndole: «Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado? ¿Dónde están? Estamos solos, tú y yo. Tú ante Dios, sin las acusaciones, sin las habladurías. ¡Tú y Dios! ¿Nadie te ha condenado?». La mujer responde: «¡Nadie, Señor!», pero ella no dice: «¡Ha sido una falsa acusación! ¡Yo no he cometido adulterio!» Reconoce su pecado y Jesús afirma: «¡Yo tampoco te condeno! Ve, ve y de ahora en adelante no peques más, para no pasar por un momento tan feo como este; para no pasar tanta vergüenza; para no ofender a Dios, para no ensuciar la hermosa relación entre Dios y su pueblo». ¡Jesús perdona! Pero aquí se trata de algo más que del perdón: Jesús supera la ley y va más allá. No le dice: '¡El adulterio no es pecado!' Pero no la condena con la ley. Y este es el misterio de la misericordia de Jesús.*

Quantes vegades jutgem, critiquem o condemnem les accions dels altres, perquè creiem tenir la força, el domini, o la superioritat moral... Pensa en alguna ocasió que t'has sentit superior a una altra persona i al final l'has ocasionat un mal. L'autoritat de Jesús prové de la seva mirada misericordiosa i de les seves paraules de veritat, Ell trenca els nostres arguments i ens convida a seguir endavant, a mirar als altres amb els ulls de Déu, a mirar-los amb misericòrdia.

Podeu visionar el vídeo d'aquesta escena a la minisèrie La Bíblia:

<https://www.youtube.com/watch?v=YmQHAYv7SM0>

## VI Quaresma - Diumenge de Rams

**Evangeli Lc 19,28-40 Beneït el qui ve en nom del Senyor**



**Pregària:**

Senyor, avui proclamen la teva victòria,  
Victòria de la No violència,  
perquè has estat coherent fins al final.

Victòria de la pau sobre les violències humanes.  
Avui s'anuncia la pau i s'opta per la mansuetud.

Victòria de la humilitat sobre les pretensions de grandesa.  
Avui s'opta pels petits i es prefereix als febles.

Victòria de la joia de l'Esperit sobre la desil·lusió i el desencís.  
Avui sobreix el goig que només ve te Tu.

Victòria de l'esperança sobre la crisi de tantes utopies.  
Avui s'acull i e sbeneix el futur del vostre Regne.

La teva victòria sobre els estrets esquemes de la humanitat.  
Avui se'ns fa evident el vostre amor i la vostra salvació.  
Sense màscares, sense dubtes, sense núvols ni boires.

És el triomf del Déu humil. senzill i pobre.  
No del Déu savi d'intel·lectuals i escribes.  
No del Déu guerrer de violents i intolerants.  
No del Déu tancat en el Temple.

És el vostre Regne Nou de pau i de perdó  
de justícia i amor que ja arriba.

Una cançó que ens convida a confiar en Déu, una adaptació actualitzada del mateix grup Kairoi de "Gracias por tu don". <https://youtu.be/QgX3FsRut0k>