

## INTRODUCCIÓ

Amb el Dimecres de Cendra vam iniciar el temps de Quaresma: 40 dies que ens serviran per preparar el nostre cor a la gran festa de la Pasqua.

Enguany, el nostre lema ens convida a "Ser família i caminar amb Esperança". Se'ns proposa ser "caminants", posar-nos en camí. En aquest temps de Quaresma que viurem volem demanar que Jesús continuï caminant amb nosaltres, ens ajudi a recórrer el viatge de la nostra vida, amb les seves diferents experiències, tant les bones com les no tan bones.

Caminar amb Déu és un viatge inesperat: no sabem ben bé què ens trobarem, les dificultats que aniran apareixent en el camí o els bons moments que viurem. Però

estem segurs que en tots els moments, Déu estarà present: animant-nos en la dificultat, alegrant-se amb nosaltres en els bons instants.

En aquesta Quaresma caminem cap a Jerusalem, la ciutat on Jesús va passar els darrers dies de la seva vida terrenal, on va ser crucificat i mort, però també on va ressuscitar.

## El cartell

Observem el cartell, quins elements reconeixes? Qui surt al cartell? Quina és la seva postura, actitud? Per què? Amb una motxilla... què hi déu portar a dins? Un mur... què els ha fet aturar? què els impedeix anar més enllà? Quins elements es troben presents al mur? Què hi posa?

I darrera el mur... què hi surt? és infranquejable? què hi ha al fons de la imatge? és el destí, la meta dels joves?



QUARESMA:

# SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

## Evangelí Jesús és temptat al desert [Lc 4, 1-13]

*Jesús, ple de l'Esperit Sant, se'n tornà del Jordà. L'Esperit el va conduir pel desert durant quaranta dies, i era temptat pel diable. En tots aquells dies no va menjar res, i quan s'hagueren acabat, va tenir fam. El diable li digué:*

*—Si ets Fill de Déu, digues a aquesta pedra que es torni pa.*

*Però Jesús li va respondre:*

*—L'Escriptura diu: L'home no viu només de pa.*

*Després el diable se l'endugué enlaire, li va mostrar en un instant tots els reialmes del món i li digué:*

*—Et donaré tota l'autoritat i la glòria d'aquests reialmes: me l'han confiada a mi, i jo la dono a qui vull. Adora'm i tot serà teu.*

*Jesús li respongué:*

*—Diu l'Escriptura: Adora el Senyor, el teu Déu, serveix-lo només a ell.*

*Després el conduí a Jerusalem, el va posar al punt més alt del temple i li digué:*

*—Si ets Fill de Déu, tira't daltabaix. Diu l'Escriptura: Donarà ordre als seus àngels de guardar-te. I encara: Et duran a les palmes de les mans perquè els teus peus no ensopeguin amb les pedres.*

*Jesús li contestà:*

*—Diu l'Escriptura: No temptis el Senyor, el teu Déu.*

*Un cop el diable hagué acabat tota mena de temptacions, s'allunyà d'ell fins al temps oportú.*



QUARESMA:

# SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

## Reflexió de l'Evangelí.

Les primeres generacions cristianes es van interessar molt per les proves i tensions que Jesús va haver de superar per mantenir-se fidel a Déu i viure sempre col·laborant en el seu projecte d'una vida més humana i digna per a tots.

El relat de les temptacions de Jesús no és només un episodi que va succeir una vegada en un lloc específic. Les temptacions tornaran a la vida de Jesús i als seus seguidors. Per això, els evangelistes presenten aquest relat abans de narrar l'activitat profètica de Jesús. Els seus seguidors han de conèixer bé aquestes temptacions des del principi, ja que són les mateixes que hauran de superar al llarg del temps si volen romandre fidels a ell.

En la primera temptació, es parla de pa. Jesús es nega a utilitzar Déu per saciar la seva pròpia gana, dient: "No només de pa viu l'home". Per a Jesús, el principal és buscar el Regne de Déu i la seva justícia, assegurant-se que hi hagi pa per a tots. En aquest sentit, acudirà a Déu no per alimentar-se a si mateix, sinó per alimentar una multitud famolencs.

Avui en dia, també ens enfrontem a la temptació de pensar només en el nostre propi benestar i preocupar-nos exclusivament per les nostres dificultats. Ens allunyem de Jesús quan ens creiem amb el dret de tenir-ho tot i oblidem els problemes, pors i patiments de qui té gairebé res.

En la segona temptació, es parla de poder i glòria. Jesús renuncia a tot això i rebutja prosternar-se davant el dimoni que li ofereix el domini sobre tots els regnes del món, afirmant: "Al Senyor, el teu Déu, adoraràs". Jesús no busca ser servit, sinó servir.

Avui en dia, alguns cristians poden sentir la temptació d'aferrar-se al poder que l'Església va tenir en el passat. Ens allunyem de Jesús quan intentem imposar les nostres creences a la força i pressionem les consciències. Obrim camins al regne de Déu quan treballem per un món més compassiu i solidari.

En la tercera temptació, es proposa a Jesús que descendeixi de manera grandiosa davant el poble, sostingut pels àngels de Déu. Jesús no es deixarà enganyar, dient: "No temptaràs el Senyor, el teu Déu". Tot i que li ho demanin, mai realitzarà un espectacle sorprenent des del cel. Només portarà a terme actes de bondat per alleujar el patiment i les molèsties de la gent.

Ens allunyem de Jesús quan confonem la nostra pròpia exhibició amb la glòria de Déu. La nostra ostentació no revela la grandesa de Déu. Només una vida de servei humil als necessitats manifesta el seu amor a tots els seus fills.

## LA DINÀMICA

El mur que es troba el nostre jove del cartell és el gran obstacle per arribar a viure la Pasqua. El mur és tot allò que ens impedeixen avançar, són les nostres temptacions actuals. En aquesta Quaresma et convidem a superar aquest mur, de la mateixa manera com Jesús supera les temptacions, reconeixent-les i enfrontar-s'hi sense por.

Molts països construeixen murs per separar territoris. Hi ha qui els anomenen “murs de seguretat” o “murs antiterroristes” i per altra banda hi ha qui els anomena “murs de la vergonya” o “murs de la segregació”... tot depèn a quin costat del mur hi ets. És indignat i paradoxal que en ple segle XXI els estats continuen apilant pedres com a estratègia de defensa. Sembla mentida que en el moment en què la tecnologia permet superar pràcticament totes les barreres físiques, els governants es comportin com a senyors feudals emmurallant els seus dominis.



I els funcionen a mitges per a aquells que aspiren a resistir la inevitable globalització. L'obstacle físic no atura l'entrada de qui està determinat a saltar-lo. Ara bé, aquesta estratègia sí que fa més gran la distància entre els d'un costat i els de l'altre. Permet atiar la divisió, el creixement dels prejudicis, de la desconfiança, i és l'escenari ideal perquè arrelin discursos xenòfobs. Que t'impedeixin veure la cara del teu veí és el primer pas per deshumanitzar-lo. I això ho saben els governants d'avui, i els de fa dos mil anys.

A aquesta [web https://jijolmos.files.wordpress.com/2014/02/map\\_4-5\\_murs\\_dans\\_le\\_monde.jpg](https://jijolmos.files.wordpress.com/2014/02/map_4-5_murs_dans_le_monde.jpg) surten reflectits alguns dels seus exemples:

- El mur de Cisjordània.
- Les tanques de Ceuta i Melilla.
- El mur entre els Estats Units i Mèxic.
- El del Sàhara Occidental.
- ...

En aquesta Quaresma en parlarem no del murs físics sinó dels personals. Aquells murs que construïm a les nostres vides i que volen separar-nos:



QUARESMA:

# SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

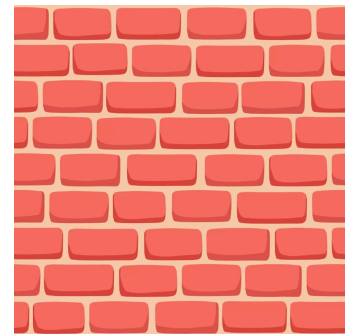
- El mur que ens separa de nosaltres mateixos.
- El mur que ens separa dels altres.
- El mur que ens separa de Déu.

En primer lloc haurem de reconèixer i detectar que és allò que ens impedeix avançar...

- El primer gran mur que podem trobar-nos a les nostres vides és el mur de la **POR**. És el mur de les pròpies barreres interiors, aquell mur que et separa de tu mateix.

Diuen que la por ens ajuda a percebre el risc. La por ens posa en alerta i ens protegeix. És un mecanisme de defensa enfront els perills (ens posa en alerta). Llavors la por ha de ser vist com a quelcom positiu. Però quan la por només es veu com a negatiu, sovint la gent l'amaga, que tracti que no es noti o que o demani ajuda als altres, amb el resultat que no avances i no hi arribes al teu objectiu.

Davant la por el cos reacciona de moltes maneres, tenim la sensació d'impotència individual, de ser vulnerable, ens fa sentir culpables tot provocant nerviosisme, ansietat i estrès. La por es retroalimenta, es contagia i ens fa perdre el sentit de la realitat, ens fa canviar les percepcions. La por ens fa perdre el control de les emocions, reaccionem impulsivament i fins i tot podem entrar en pànic!



Per superar el mur de la Por ens cal, primerament, identificar i reconèixer allò que ens fa por, posar-li nom. En segon lloc, avaluar els riscos reals, assumir-los i prendre mesures de seguretat i crear estratègies per a vèncer i superar.

**Activitat:** Com a dinàmica us proposem que cada participant agafi un post-it (millors si són rectangulars) i escrigui a cada post-it una paraula que expressi les seves pors, les seves preocupacions, allò que sovint li impedeix seguir caminant: la malaltia, el fracàs, el que diran de mi, l'opinió dels altres, el no ho sé fer... Enganxeu els post-its col·locant-los alternativament com si fos un mur.

- El segon gran mur és el dels **PREJUDICIS i ESTEREOTIPS**. És el mur que et separa dels altres. Aquell que t'impedeix relacionar-te i estimar als qui t'envolten, des dels més propers fins als més llunyans.

Penseu la resposta a la següent pregunta: qui va salvar a la princesa? Podria ser un conjunt de persones, un cavall, una altra princesa... però no! Sempre es pensa primer en el príncep, fort i



QUARESMA:

# SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

lluitador que rescata a la noia feble i depenent. Li passa el mateix al llop o l'aranya que tothom es fa un prejudici de la seva actuació.

D'estereotips i prejudicis hi ha de diversos tipus:

- Esportius. El futbol és només de nois?
- Polítics. Segons a qui votis en farà una idea de les teves creences i com ets.
- Religiosos. Tots els capellans són...
- Ètnics i culturals. Si el teu origen és... llavors vesteixes, menges, vius com...
- Somàtics. Les que fan referència a l'aspecte físic: el tall de cabell
- A l'aula. Els qui són bons o mals estudiants, els qui tenen necessitats educatives...
- Segons l'origen. Els catalans són... els magrebins són... els asiàtics són...
- De gènere. Les noies no poden fer...
- Sexuals. Els gais són... els transexuals són...
- Aficions. Els qui els agraden els jocs de rol són...

**Activitat:** Com a dinàmica us proposem que cada participant agafi un altre post-it (millors si són rectangulars i d'un color diferent a l'anterior) i escrigui a cada post-it una expressió que mostri un prejudici o estereotip. Per exemple: "Totes les noies són..." "Tots els immigrants són..." "Tots els gais són..." i debate posteriorment quins creuen que són l'origen d'aquests prejudicis i estereotips.

- I el tercer gran mur és el de la **INDIFERÈNCIA**. És el mur que et separa de Déu. És la manca d'interès per tot allò que fa referència a la religió. És aquella actitud a la qual prescindim de Déu, no el veiem com necessari a les nostres vides ja que en tenim altres preocupacions i, de mica en mica, ens anem distanciant...

Potser som indiferents perquè estem i volem divertir-nos i no volem perdre el temps en pregàries; potser perquè estem "ocupats" amb les pantalles (sempre és més entretingut veure un video de gatets a les xarxes socials que estar contemplant la naturalesa i meditant, oi?); potser només ens fixem en la façana (escàndols, mals testimoniatsges, errors comesos, normatives...) i no en el que hi ha més enllà (misericòrdia, acollida, lluita contra les injustícies...); potser ho volem tot aquí i ara, ple d'immediatesa, i no volem tenir temps d'aturar-nos i reflexionar; potser tenim una religió mal entesa (com per exemple una religió de consum) i no una religió de vivència (i ple d'experiències significatives personals)...



QUARESMA:

# SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

**Activitat:** Com anteriorment, cada participant agafi un altre post-it (d'un color diferent a l'anterior) i escrigui a cada post-it una expressió que indiqui aquelles coses que fan que, en ocasions, t'oblidis de Déu: les preocupacions, la manca de temps...

Un cop tenim els tres murs construïts us convidem a escoltar la cançó Confía, d'Álvaro Fraile.

▶ [alvaro fraile - confía - SOL. FE. ANDO.](#)

## CONFIA

Siempre me preguntas qué va a ser de tí  
yo me callo que me aburren ya tus dudas  
que si es que en el futuro que si el porvenir  
y el mañana va absorbiendo poco a poco tus días

Que seguro que mañana, como ahora...  
habrá un nuevo problema que te haga dudar  
y es por eso que te basta y que te sobra  
que cada día nuevo luches con su nuevo afán

CONFÍA!

Siempre andas pensando cuánto ahorrarás  
yo te digo que ya es mucho lo que tienes  
que si el día de mañana que qué comerás  
pero todo lo que ganes algún día se pierde

Que seguro que mañana como ahora  
habrá un nuevo problema que te haga caer  
y es por eso que te basta y que ya sobra  
¿es que no tienes todo lo que hay que tener?

tú... CONFÍA!!!

I és el mateix Jesús qui ens dona les eines durant la Quaresma per superar aquests tres murs que tenim al davant:

- Davant el mur de les PORS personals: **DEJUNI** (estimar-te a tu mateix/a)
- Davant el mur dels PREJUDICIS cap als altres: **ALMOINA** (estimar als altres)
- Davant el mur de la INDIFERÈNCIA a vers Déu: **PREGÀRIA** (estimar a Déu)

I com ens ho fem? Com vivim el dejuni, l'almoina i la pregària en el nostre dia a dia? No pateixis. Confia. Et fem una proposta per a que t'ajudi en aquest dies quaresmals. Imagina't que cada paraula són com els graons d'una escala o els nusos d'una corda que t'ajudin a superar els murs de les nostres dificultats amb una proposta per a cada dia...

Imprimeix la graella, posate-la en un lloc visible a la teva habitació i ves assenyalant quines d'aquestes propostes vas realitzant al llarg d'aquests dies de Quaresma. Dedicar un moment cada dia a cadascuna de les propostes, amb calma, en la pregària...





QUARESMA:

# SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

Dinàmica escolar ESO-Batxillerat | Catequesi Confirmació

I després d'això ja estaràs preparat per a viure la Pasqua!

<b>EL MEU CAMÍ DE QUARESMA</b>		<b>AJUDA</b> amb generositat, amb el teu temps, les teves coses, els teus diners.	<b>AGRAEIX</b> els petits gestos i paraules dels altres... només és una paraula que obre el cor: gràcies!	<b>ALLIBERA'T</b> de les pantalles durant un moment (mòbil, TV, ordinador...), no és tan difícil.	<b>DEIXA'T CUIDAR I</b> accepta aquella paraula, abraçada de l'altre amb gratitud.
<b>SURT</b> de la teva comoditat i fes un passeig, gaudeix de la natura!.	<b>ATEN</b> les necessitats dels altres, compartint, ajudant, estimant.	<b>PREGA</b> el Pare nostre des del cor. Atura't a cada frase i deixa-la ressonar dins teu.	<b>COMPARTEIX</b> alguna cosa teva amb algú altre, material o no.	<b>DEMANA</b> que la teva fe sigui cada dia una mica més forta... la pregària hi ajuda!	<b>POSA PAU</b> a la teva ànima, no guardis rancúnies ni enveges en el teu cor.
<b>ESTIMA</b> no només a qui és fàcil estimar, sinó a qui et costa més.	<b>ESCAPA'T</b> de les comoditats. Aixeca't de la cadira o del sofà i posa't en marxa!	<b>NO JUGUIS</b> als altres. Evita la visió les crítiques i la visió negativa de la realitat	<b>SIGUES PETIT</b> evita la supèrbia i l'orgull i cerca la senzillesa i la humilitat.	<b>OFEREIX-TE</b> per fer aquella tasca que ningú vol fer.	<b>MIRA</b> allò material que tens: realment ho necessites?
<b>NETEJA</b> i buida la motxilla per eliminar allò que et carrega i et dificulta el camí.	<b>TORNA</b> i reconcilia't amb el Pare. Ell sempre espera el teu retorn.	<b>BRILLA</b> gràcies a l'aliment que et fa brillar: l'eucaristia.	<b>BUSCA</b> fer sempre el bé, sense esperar res a canvi o recompensa.	<b>7 VEGADES</b> perdona i ajuda als altres amb petits gestos... quantes en són prou?	<b>REVISI</b> la imatge que tens de Déu. És un Pare bondadós, misericordiós?
<b>UNEIX</b> més que no pas separar, amb la família, amb els amics, a la feina...	<b>RECORDA</b> que la única manera d'estimar a Déu és estimant als altres.	<b>ACOSTA'T</b> a Déu en la pregària, en el sagrari, en el silenci...	<b>CREU</b> realment que Déu t'estima amb bogeria!	<b>CONFIA</b> que la Paraula de Déu i en la seva acció constant en la vida.	<b>AGRAEIX</b> a la comunitat, a la família el seu amor, l'estar al teu costat.
<b>LLOA</b> A Déu després de llegir l'Evangelí avui. Què gran que és!	<b>CANTA</b> una cançó que parli de Déu o de lloança... i posa't a ballar si et ve de gust!	<b>SOMRIU</b> quan pensis en la teva fe i de l'acció de Déu en la teva vida.	<b>ESCULL</b> quin missatge vols per a tu: el que ofereix el món o el de Jesús?	<b>ALLIBERA'T</b> dels prejudicis que potser tens respecte als altres, Déu té prejudicis?	<b>NO CULPIS</b> als altres dels teus errors és millor perdonar i deixar-se perdonar.
<b>ATEN</b> i descobreix a Déu en les coses petites, en els petits gestos d'amor que t'envolten.	<b>DEIXA</b> les teves pors que et paralitzen, confia en Maria.	<b>OBRE</b> el teu cor per a Déu. No li donis moltes voltes al cap quan hi parles des del cor.	<b>ASSUMEIX</b> que Déu actua a través de tu. Ets les seves mans i les seves cames.	<b>ATURA'T</b> i pregunta't com voldràs viure aquesta Setmana Santa.	<b>DECIDEIX</b> què morirà i ressuscitarà en tu en aquesta Setmana Santa?





# QUARESMA: SOM FAMÍLIA, CAMINEM CAP A JERUSALEM

Curs 2023/2024

**Dinàmica escolar ESO-Batxillerat | Catequesi Confirmació**