

COR EN MODE QUARESMA. POSA-HI PASSIÓ, BRO!

1. Introducció

Vivim en "Mode Avió" (aïllats), "Mode Estalvi d'Energia" (sense ganes) o "Mode no Molestar" (passant dels altres). En aquesta Quaresma convidem a activar el **"Mode Quaresma"**.

- **Què es el Mode Quaresma?** És resetejar el sistema. És passar del cor de pedra al cor de carn.
- **Posa-hi Passió, bro!:** La passió és el contrari a la indiferència. És viure amb intensitat, com Jesús visqué els seus darrers dies. "Bro" no és només un amic, és reconèixer en l'altre un germà, algú pel qual val la pena **"deixar-s'hi la pell"**.

El Fil Conductor Visual: La Façana de la Passió (Gaudí/Subirachs). Utilitzarem la **Façana de la Passió de la Sagrada Família** como un mirall. A diferència de la del Naixement (que és suau y plena de naturalesa), aquesta façana és dura, angulosa, esquelètica i dramàtica. Josep Maria Subirachs va esculpir-la perquè "fes por" y mostrés la cruesa de l'amor extrem. Per tal de guiar-nos per aquest viatge, podem consultar la següent web:

[FAÇANA DE LA PASSIÓN](#)

La Quaresma es presenta com un **canvi de mode interior**, és un canvi de mode vital. No és una pausa passiva, és una actualització profunda del cor.

Posar el cor en mode Quaresma significa:

- Viure sense anestèsia.
- Mirar davant per davant allò que costa.
- Decidir no passar de llarg.
- Tornar a l'essencial.
- Apostar per una vida viscuda amb passió, no per inèrcia.

La **Passió** de Jesús no és només patiment:

- és estimar fins al final,
- és comprometre's malgrat que sigui dolorós,
- és ser germà fins i tot quan ningú ho és amb tu.

El "**Mode Quaresma**" es planteja com un viatge d'identitat. Passem de la set (Samaritana) a la llum (Cec) i finalment a la vida (Llàtzer).

El **Repte "Bro"**: En aquesta quaresma, ser germà significa ajudar l'altre a retrobar-se amb ell mateix. No és solament "caure bé", és ajudar l'amic a sortir de les seves tombes (Llàtzer), a obrir els ulls (Cec) i a associar la seva set de sentit (Samaritana).

La Façana de la Passió: Usarem la cruesa de Subirachs per a mostrar que "posar passió" implica trencar-se, embrutar-se y esforçar-se. Aquí no hi ha filtres d'Instagram; és pedra nua i dolor real per amor.

2. Explicació del lema i del cartell

Aquest és el cartell que ens acompanyarà durant tot el temps de Quaresma. No només és una imatge cridanera: és una declaració d'intencions i una invitació a viure aquest temps d'una manera diferent, més autèntica i més compromesa.

A la part superior hi llegim el lema: "**Cor en mode Quaresma**".

Això ens parla d'un canvi de manera interior, com quan activem una funció nova al mòbil. La Quaresma no és un temps per fer el mínim ni per viure en pilot automàtic, sinó per reiniciar el cor, revisar-lo, netejar-lo i tornar a posar-lo en

marxa des de l'essencial. És un temps per aturar-nos, mirar-nos per dins i decidir com volem viure.

Al centre del cartell hi destaca amb força la frase: **"Posa-hi passió, bro!"**.

Aquí apareix una idea clau de tot el que treballarem: **la passió**.

La passió no és només emoció; és viure amb ganes, amb intensitat, amb compromís. Jesús no va viure la seva vida a mitges, i tampoc no va viure la seva Passió sense amor. Posar passió vol dir no passar de llarg, no ser indiferent, no mirar cap a una altra banda. Significa implicar-se de debò en la vida, en allò que som i en allò que els passa als altres.

La paraula **"bro"** no és casual. És un llenguatge proper, juvenil, però amb un missatge molt profund: la Quaresma no es viu en solitari. Ser "bro" és ser germà, és cuidar, acompanyar, defensar, sostenir. És entendre que la meua fe, les meues decisions i la meua manera de viure afecten els altres. Durant aquestes setmanes ens preguntarem què significa ser germà de debò i quines implicacions té això en el dia a dia: a classe, a casa, amb els amics, amb qui està pitjor.

A la imatge hi veiem dos joves xocant les mans, un gest senzill però molt significatiu. Representa l'aliança, el suport mutu, el "no estàs sol". La Quaresma que volem viure no és individualista, sinó compartida: caminar junts, animar-nos, ajudar-nos a aixecar-nos quan algú cau. Aquest gest resumeix molt bé l'esperit del "bro".

Al centre del cartell s'hi mostren també diversos símbols fonamentals:

- La creu, que ens recorda la Passió de Jesús, no pas com un fracàs, sinó com la màxima expressió d'amor i entrega.
- El cor, símbol de la vida interior, de les decisions profundes, del lloc on s'hi juga allò que és important.
- L'espelma, que representa la llum, la fe i l'esperança que no s'apaguen ni tan sols en els moments difícils.

ESO / BATXILLERAT

Tot això apareix amb un estil urbà, tipus grafit, ple de color i força. Això no és casual: ens recorda que el missatge de Jesús no és antic ni passat de moda, sinó actual, viu i capaç de parlar al cor dels joves avui. La fe no és una cosa tancada en una església, sinó quelcom que es viu al carrer, en allò quotidià, en allò real.

Aquest cartell, en definitiva, ens recorda que **la Quaresma** és un temps per:



Activar el cor.

Viure amb passió.

No ser indiferents.

Ser germans de debò.

I caminar plegats cap a la Pasqua amb un cor més lliure, més humà i més compromès.

Cada setmana anirem aprofundint en tot això a través de l'Evangelí, de dinàmiques, de reptes concrets i de preguntes que ens ajudin a viure una Quaresma real, valenta i amb sentit.

Perquè posar el cor en mode Quaresma no és apagar-se, és viure amb més veritat. I fer-ho amb passió, bro.

3. Desenvolupament

Setmana 1: Del 23 de febrer al 1 de març Les temptacions: Qui ets tu?

Lectura: Mateu 4, 1-11 (Les temptacions en el desert).



Enfocament: La identitat y les etiquetes. El "Mode Quaresma" comença essent conscient de qui ets i no deixant que t'etiquetin.

Connexió Sagrada Família: El bes de Judes (traïció / escollir malament) Les temptacions no sempre són "coses dolentes", de vegades són decisions que semblen fàcils però que et trenquen per dintre (com Judes).

Reflexió "Posa-hi Passió": El diable tempta Jesús amb "l'èxit fàcil" i el "poder". Posar passió és escollir el camí difícil però autèntic.

El factor "Bro": Quines etiquetes posem als altres a classe? (El graciós, "l'empolló", el rar). Un "bro" no etiqueta, en coneix el nom real.

Dinàmica: El Codi QR. Cada alumne crea un QR (en paper o digital) que dugui a una cançó o frase que defineixi qui són realment, no el que aparenten. S'enganxen a l'aula i s'escanegen aleatòriament.

Recurs multimèdia: ["The Marshmallow Test"](#) (Sobre l'auto-control)

Setmana 2: Del 2 al 8 de març La Transfiguració: La cara oculta

Lectura: Mateu 17, 1-9 ("El seu rostre es va tornar brillant com el sol").



Enfocament: Veure-hi més enllà de l'evidència.

Connexió Sagrada Família: Escultura de La Verònica. Verònica sosté un drap amb el rostre de Jesús imprès. Ull, però!: La Verònica no té rostre (es un vuit còncav).

Reflexió "Posa-hi Passió": Per tal que el rostre de Jesús brilli, de vegades hem de "desaparèixer" nosaltres (esborrar el nostre ego). La passió és deixar petjada en els altres sense cercar protagonisme.

El factor "Bro": Transfigurar l'ambient. Quan hi ha mala maror a classe, sóc capaç de canviar-ne el clima?

Dinàmica: Poses 3 perfils ficticis (o situacions) en targetes: "el repetidor", "la que sempre està sola", "el que vacil·la"...

Dues rondes:

- Mirada superficial: quina etiqueta li posaria la gent?
- Mirada transfigurada: què pot haver-hi al darrere? què necessita?

Tancament amb pregunta: A qui cal que jo el miri millor?

Recurs Multimèdia: ["Man in the Mirror"](#) - Michael Jackson (lletra traduïda: si vols canviar el món, mira't al mirall).

Setmana 3: Del 9 al 15 de març La Samaritana – Tinc set de més

Lectura: Joan 4, 5-42 (l'aigua que dóna vida).



Enfocament: trencar barreres. Jesús parla amb qui "no ho ha de fer" (una dona, samaritana i amb mala fama).

Connexió Sagrada Família: La negació de Pere (fragilitat, vergonya, "no m'hi fico"). La samaritana i Pere comparteixen una cosa: quan algú es troba amb Jesús de debò, deixa de fugir d'ell mateix. La set es cura amb

veritat.

Reflexió "Posa-hi Passió": La Samaritana buscava aigua en el pou equivocat (molts marits, vida buida). Nosaltres busquem "likes" per assaciar la set de ser estimats.

El factor "Bro": *Trencar el gel.* El repte és parlar aquesta setmana amb algú del col·legi que estigui "fora" del teu cercle (como la Samaritana n'estava fora per als jueus).

Dinàmica: *Tast d'Aigües.* Portar tres vasos d'aigua: un amb sal, un amb vinagre un amb aigua fresca i pura. En tastar-los (a cegues), parlar de les coses que ens "empassem" (sèries, vicis, relacions tòxiques) que semblen aigua però que de fet fan encara més set.

Cada alumne escriu (privat) 3 frases:

- Tinc set de... (ser vist, pau, pertànyer, èxit, calma...)
- Bec de... (xarxes, aprovació, enuig, aïllament...)
- Jesús m'ofereix... (aigua viva: veritat, dignitat, futur).

Recurs multimèdia: ["You are enough"](#)

Setmana 4: Del 16 al 22 de març El cec de Naixement: Obre els ulls

Lectura: Joan 9, 1-41 ("Era cec i ara hi veig").



Enfocament: La llum i la foscor. Jutjar per les aparences.

Connexió Sagrada Família: Els Soldats jugant als daus. Estan al peu de la creu, però no miren Jesús; miren el terra, el joc, a la roba. Estan "cecs" davant del que està passant al seu costat.

Reflexió "Posa-hi Passió": Hi ha una ceguesa pitjor ceguesa que la física: la indiferència. Viure sense passió és viure cec enmig de les necessitats dels altres.

El factor "Bro": Ser el "bon jan". Identificar qui ho està passant malament a classe i ningú no se n'adona. "Bro, jo et veig".

Dinàmica: "Ceguesa social" En grups: llista de "cegueses" actuals: entiere's d'algú, mirar cap a una altra banda davant de bullying, normalitzar insults, excloure al diferent.

Després: Què significa "veure" com Jesús? (Veure l'altre com a persona, no com a etiqueta.)

Vídeo Motivador:

- Fragment de la pel·lícula "*Wonder*" (sobre com canvia la mirada sobre el protagonista).
- ["To this day project"](#) (Vídeo sobre el bullying)

Setmana 5: Del 23 al 29 de Març La Resurrecció de Llàtzer: "Surt fora!"

Lectura: Joan 11, 1-45 ("Deslligueu-lo i deixeu-lo caminar").



Enfocament: La vida i la mort. Els lligams que ens maten en vida.

Connexió Sagrada Família: La Flagel·lació: Jesús lligat a la columna. Està immobilitzat, com Llàtzer amb els embenatges. La columna està trencada, simbolitzant que fins i tot el marbre s'esquerda davant del dolor, però Jesús aguanta.

Reflexió "Posa-hi Passió": Jesús pel seu ami Llàtzer (Passió és plorar!). Jesús crida "Surt fora!". Ens invita a sortir de la nostra zona de confort, de la nostra mandra, de la nostra por.

El factor "Bro": "Deslligueu-lo". Jesús demana ajuda als altres per treure-li els embenatges a Llàtzer. Un bon "bro" ajuda el seu amic a treure's vicis o males influències ("benes").

Dinàmica: *La Mòmia*. Embolicar un voluntari amb paper higiènic (simbolitzant pors, complexes, mandra). La resta de la classe ha de dir frases positives ("ets valent", "vals molt") i amb cada frase, se li treu una volta de paper fins a alliberar-lo.

Recurs multimèdia: [A Pep Talk from Kid President](#) Motivacional

4. Element conductor per a l'aula

"El Mur de les Pedres Vives".

Material: Aconsegueix una caixa de cartró gran o un panell de suro que simuli ser un tros de la façana de la Passió (gris, angulós).

L'Acció Setmanal: Cada alumne rep a l'inici de Quaresma una "pedra" (pot ser un post-it gris retallat amb forma irregular o una pedra real petita pintada). Cada setmana, després de treballar l'evangeli, han d'escriure una paraula clau en la seva pedra y enganxar-la al mur.

Progressió:

Setmana 1: La meva identitat (Nom real).

Setmana 2: La meva llum (Qualitat positiva).

Setmana 3: La meva set (Quin desig canviar).

Setmana 4: La meva visió (A qui ajudaré).

Setmana 5: La meva vida (Compromís final).

Resultat: En arribar Pasqua, el mur gris i trist estarà ple de paraules de vida, transformant la "Passió" en "Resurrecció".