



Afrontem la pandèmia sense exclusions

Llum de la Pau de Betlem 2019

PROPOSTA
D'ACTIVITATS
(14 - 17 anys)
Pioners
i Caravel·les

Organitza



juntament amb:



Afrontem la pandèmia sense exclusions

*“Aquesta pandèmia no és una guerra,
és un test de la nostra humanitat”*

Frank-Walter Steinmeier

No, no creiem aquesta pandèmia s’ha de tractar com una guerra, ans al contrari.

Sabem que davant les crisis la gent pot treure el millor o el pitjor. Nosaltres apostem sempre per la pau com a camí. I com fa anys que expliquem, no només amb aquella pau que evita el conflicte, si no també amb aquella que es preocupa per fer justícia i deixar un món millor de com l’hem trobat.

Hi ha un conte, anomenat “El gra de cafè”, que intenta fer paral·lelismes entre com afecta l’aigua bullint a tres aliments, amb com ens transforma una dificultat. L’aigua bullint converteix l’ou en dur (quan era ben fràgil) i la pastanaga en tova (quan era ben forta) però al gra de cafè el que fa és transformar l’aigua. I com el “gra de cafè” no volem que aquesta pandèmia ens faci durs o tous, si no tot el contrari, ser eines de transformació.

Tinguem també en compte que aquesta crisi no ens afecta només com a persones o grup. Hi ha persones que estan afrontant aquesta crisi soles, hi ha gent que ha perdut la feina, s’està produint una crisi econòmica i social que, com sempre, afecta més als col·lectius més desfavorits.

Ja fa temps que sabem que cal plantejar-nos el nostre estil de vida i el model de societat actual, individualista que ens deshumanitza...

Fa 21 anys que us portem la llum de la pau de Betlem, encesa a la cova del naixement de Jesús pels escoltes austríacs i repartida des de Viena, com a símbol de pau. Juntament amb la llum, us volem oferir aquests recursos pels agrupaments, escoles, parròquies i comunitats.

Esperem que us ajudin a afrontar aquests moments, buscant aquelles alternatives per seguir endavant, procurant vetllar perquè ningú es quedi enrere i ajudar a pensar i treballar per aquesta transformació del model de societat.

Comissió de la Llum de la Pau de Betlem 2020



Recurs 1 Cançó

CAP CIM ÉS PROU (AIN'T NO MOUNTAIN HIGH ENOUGH)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kfez1Kd5A8w>
<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/disc-2006-la-marato-de-tv3/cap-cim-es-prou-alt-elena-gadel-i-victor/video/5603924/>

Marvin Gaye (original) - Elena Gadel i Víctor Estévez Polo (versió Marató TV3 2006)

Ei escolta:

Cap cim és prou alt,
cap vall prou avall,
cap riu és prou ample, nena.
Si et faig falta truca'm, on siguis tant hi fa
Prop o lluny, és igual.

Tu no et preocupis, només has de cridar
I vindré en un moment,
no hi has de patir gens
Perquè ja saps que
Cap cim és prou alt,
cap vall prou avall,
cap riu és prou ample per impedir-me
d'estar amb tu

Ja saps que és així des que et vaig dir que
sempre més podries comptar amb mi
Des de llavors el compromís és fort, hi seré
quan tu vulguis

No importa com perquè ja saps que
Cap cim és prou alt, cap vall prou avall,
cap riu és prou ample per impedir-me
d'estar amb tu
Per sempre, ni el fred ni el vent,
Ni res no em pot fer deturar ni un moment
Ni un moment

Per mi ets el primer
Quan en facis alguna anirem tots a una
Tu ja saps que vindré tan ràpid com podré
L'amor és molt fort si és del fons del cor
La distància res no hi pot

Si et cal una mà per ajudar, ja saps que
vindré tan ràpid com podré
O és que no saps que
Cap cim és prou alt, cap vall prou avall,
cap riu és prou ample per impedir-me
d'estar amb tu
O és que no saps que

Cap cim és prou alt,
cap vall prou avall,
cap riu és prou ample per impedir-me d'estar
amb tu.

Recurs 2 Dinàmica

EL KINTSUGI

Us animem a fer un taller de Kintsugi amb els
vostres infants i joves i aprofitar la filosofia que conté:

“Explica la llegenda que, a final de segle XV, el
shogun Ashikaga Yoshimasa (El shogun era el títol
de comandant de l'exèrcit japonès) va trencar en
un accident la seva tassa preferida per al te i la fer
enviar a la Xina perquè fos reparada.

Quan va rebre de nou la tassa, no li va agradar gens
com estava arreglada: Les peces estaven subjectes
amb unes horribles grapes de metall que enlletgien
la tassa d'una forma increïble. Molest amb la
reparació, va cridar als seus artesans i els va dir que
volia que reparessin la tassa i ho fessin de manera
que el resultat fos molt més bell.

La solució que van trobar els artesans va ser
barrejar laca amb pols d'or i unir les vores de les
peces trencades amb aquesta barreja. El resultat va
encantar al shogun i, al mateix temps, va fer néixer a
l'art del kintsugi.”

La bellesa d'una tassa de te reparada pel kintsugi
sol tenir molt més valor que la peça original, no està
trencada, està millorada.

Amb el temps la tradició del kintsugi ha servit
per simbolitzar el fet que tots acumulem ferides
i pèrdues que ens deixen ferides emocionals.
És important aconseguir que aquestes ferides
cicatritzin i també saber extreure un aprenentatge
d'allò que ens passa i no amagar-ho, mostrar les
nostres “cicatris daurades” que formen part del
que hem sofert i après. El que ara anomenaríem
tenir resiliència (Ser capaços de donar resposta a
situacions difícils amb coratge i creativitat i d'una
manera positiva) i alhora, ser assertius.



Què és l'assertivitat?

L'assertivitat, com a habilitat social, es podria definir com la manera com les persones marquen les normes de joc entre elles. L'assertivitat ajuda a defensar i manifestar els propis interessos sense alterar-se un mateix i respectant sempre l'altre, perquè les males paraules i els crits mai no arribin i malgrat que el que es digui sigui tot el contrari del que pensen i manifesten els altres.

Com fer un taller de kintsugi amb els infants i joves?

La idea és reparar qualsevol objecte trencat. Depenent de la dificultat que hi vulguem donar al taller tenim diverses possibilitats:

- Utilitzar cinta adhesiva (Si en trobeu de color durat millor). Es pot utilitzar en materials simples com paper o cartolines.
- Utilitzar pistola de silicona amb barretes. Hi ha barretes daurades que ens faran l'efecte daurat que busquem. Podem reparar objectes de cartró, plàstic o ceràmica, per exemple.
- Utilitzar resina epoxi d'assecat lent (per tenir temps d'enganxar totes les peces) que cal barrejar amb pigment daurat especial per resina epoxi (es troba en botigues de manualitats i Internet). Aquesta última versió és la que s'assembla més al resultat tradicional, que utilitza resines naturals i pol d'or.

Us passem un conte complementari que podeu explicar als infants. Fins i tot podeu escriure aquest conte en una cartolina, donar a cada infant un tros i que entre tots uneixin el conte amb el primer mètode (cinta adhesiva)

Les dues gerres (Conte hindú)

Un aiguader de l'Índia tenia dues grans gerres, les quals penjava en els dos extrems d'un pal que portava sobre les espatlles. Una tenia diverses esquerdes per les quals s'escapava l'aigua, de manera que al final del camí només en conservava la meitat, mentre que l'altra era perfecta i mantenia intacte el seu contingut.

La gerra sense esquerdes estava molt orgullosa dels seus èxits. Però la pobre gerra esquerdada estava avergonyida de la seva pròpia imperfecció i de no poder complir la seva comesa. Així que al cap de dos anys li va dir a l'aiguader:

“Estic avergonyida i em vull disculpar amb tu perquè a causa de les meves esquerdes només obtens la meitat del valor que hauries de rebre pel teu treball.”

L'aiguader li va contestar: “Quan tornem cap a casa vull que et fixes en les flors tan boniques que creixen a la vora del camí.” Així ho va fer la gerra i, efectivament, ve veure moltes flors boniques a tot el camí; però continuava trista perquè només guardava dins seu la meitat de l'aigua del principi.

L'aiguader li va dir llavors: “T'has adonat que les flors només creixen al teu costat del camí? Vaig voler trobar la part positiva de les teves esquerdes i vaig sembrar llavors de flors. Tots els dies les has regat i durant dos anys jo les he pogut recollir. Si no fossis exactament com ets, amb la teva capacitat i les teves limitacions, no hauria estat possible crear aquesta bellesa.

Tots som gerres esquerdades d'algun costat, però sempre existeix la possibilitat d'aprofitar les esquerdes per obtenir bons resultats.”



Recurs 3 Vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=X3UMfyKHBfg>

Reflexions del David Fernandez al FAQ's de TV· parlant sobre les desigualtats amplificades per la pandèmia.

Recurs 4 Pregària

LES ALTRES ABRAÇADES (PÒRTIC) (Jordi Llimona)

Viure, és confiar malgrat tot;
és esperar malgrat tot;
és somriure malgrat tot.
Però,
també és admirar-se, perquè val la pena;
també és il·lusionar-se, perquè val la pena;
també és somniar, perquè val la pena;
i és abraçar-ho tot,
perquè,
com podríem viure sense abraçar?

Us convidem a reflexionar i debatre entorn la frase: "i és abraçar-ho tot". Com podríem traslladar aquesta metàfora a les situacions més difícils que ens han passat -i ens passaran- al llarg de la vida?

Us convidem a escriure, dibuixar... aquelles persones, aspectes interns o externs vostres que us costin més d'abraçar, d'acceptar. Potser penseu en algun familiar o amic, però potser també actituds vostres que veieu "malament", potser també pors més profundes com la mort...

Permetre'ns una mirada més àmplia i integradora del que ens passa i de qui som ens permetrà conèixer-nos a nosaltres i a la vida amb totes les seves perspectives, i per tant, viure amb més plenitud.

Què és el més important a la vida? (Lluc 6, 25-34)

“Per això us dic: No us preocupeu per la vostra vida, pensant què menjareu o què beureu, ni pel vostre cos, pensant com us vestireu. ¿No val més la vida que el menjar, i el cos més que el vestit? Mireu els ocells del cel: no sembren, ni seguen, ni recullen en graners, i el vostre Pare celestial els alimenta. ¿No valeu més vosaltres que no pas ells? ¿Qui de vosaltres, per més que s'hi esforci, pot allargar d'un sol instant la seva vida? I del vestit, per què us en preocupeu? Fixeu-vos com creixen els lliris del camp: no treballen ni filen, però us asseguro que ni Salomó, amb tota la seva magnificència, no anava vestit com cap d'ells. I si l'herba del camp, que avui és i demà la tiren al foc, Déu la vesteix així, ¿no farà més per vosaltres, gent de poca fe? Per tant, no us preocupeu, pensant què menjareu, o què beureu, o com us vestireu. Tot això, els pagans ho busquen amb neguit, però el vostre Pare celestial ja sap prou que en teniu necessitat. Vosaltres, busqueu primer el Regne de Déu i fer el que ell té per just, i tot això us ho donarà de més a més. No us preocupeu, doncs, pel demà, que el demà ja es preocuparà d'ell mateix. Cada dia en té prou amb els seus maldecaps.

Recurs 5 Descoberta

Les entitats socials s'han adaptat per atendre les necessitats que provoca aquesta pandèmia. Us animem a descobrir quines són, el que fan i fins i plantejar-vos si en un futur proper voleu fer un voluntariat en alguna d'elles (normalment a partir dels 16 anys).

Us deixem uns enllaços:
<http://www.lafede.cat/que-diuen-les-ong-de-la-gestio-del-covid-19/>

<https://connectat.voluntariat.gencat.cat/inici>

