

DeleJoveBCN



zoom

DIA  
**4 SESSIONS**

DURACIÓ  
**1H/ SETMANA**

PREU  
**0€**



**SÈRIES**®  
EXODUS

<https://delejovebcn.typeform.com/to/RJZjvoSp>



No : 12345678900000000000

Molt bones!

Comencen Sèries®: Exodus, grups on-line per a profunditzar en la fe i l'amistat, a través de la Paraula de Déu. No et perdís la segona sèrie per a viure la Quaresma.

**Per edats: 18-24 i 25-34.**

1 cop a la setmana, 1 hora i 4 sessions, on a cada sessió s'introduirà algun aspecte de la quaresma. Vols preparar-te?

Si t'interessa, aquí tens el formulari

<https://delejovebcn.typeform.com/to/RJZjvoSp>

Una abraçada en Crist!

# L'inici de l'èxode

Setmana 1.

(Guia per al moderador)

## El sentit d'aquesta guia:

Amb aquest material que tens entre mans pretenem ajudar-te a moderar el grup. No es tracta de que donis una classe, sinó que facilitis el diàleg entre tots, al voltant dels textos i de la vida de cadascú.

És important que segueixis amb cura els passos previstos: preparació prèvia, respectar els temps de les parts, donar els avisos previstos...

Aquest document és una **guia flexible, no rígida**. Per tant, es tracta de que a la preparació, te la facis teva. Descobrint els punts més importants, eliminant preguntes i afegint-ne de noves. Hem afegit respostes a les preguntes per facilitar-te la conversa entre els membres del grup, però es tracta de que ells vagin arribant a les respostes per si mateixos.

## L'objectiu d'aquesta sessió:

Veure que igual que Israel a l'Egipte, també nosaltres avui som captius de les nostres esclavituts personals i socials (1). Jesús, com Moisès, ve per alliberar-nos de l'esclavitud del pecat i conduir-nos a la terra promesa (2) on puguem adorar Déu. Això implica la nostra resposta, especialment incrementant l'esperit d'oració (3), un dels punts a treballar durant tota la Quaresma i, específicament, en aquesta sessió. Per això, a la primera part parlarem de la situació social i personal (1), a la segona veurem com Déu ens allibera, amb Moisès i Jesús com a protagonistes (2) i, en tercer lloc, com la nostra resposta ha de ser la de l'oració i el sacrifici (3), on la Misa ocupa un lloc especial.

## Índex:

### LA PREPARACIÓ DEL MODERADOR

5 DIES ABANS

15 MINUTS ABANS

CONNECTA (6-8 min.)

ORACIÓ INICIAL (1 min.)

INTRODUCCIÓ (6-8 min.)

PART 1. LA VIDAA EGIPTA (12-15 min.)

PART 2. L'OFERIMENT DE LA SALVACIÓ (12-15 min.)

PART 3. LA NOSTRA RESPOSTA (12-15 min.)

FINAL (3-5 min.)

# LA PREPARACIÓ DEL MODERADOR

## 5 DIES ABANS

1. Crear reunió per **zoom** el dia i la hora convinguda.
  - a. Usuari de zoom: [delejovebcnzoom@gmail.com](mailto:delejovebcnzoom@gmail.com)
  - b. Contrasenya: Zoom2020.
  
2. Avisar per **whatsapp** a els membres del grup de la reunió.
  
3. **Prega. MOLT IMPORTANT!** Dedicar 1h a preparar la sessió a una capella recollida: llegint els textos, veient que et diu a tu el Senyor amb ells, meditant les preguntes proposades i discernint aquells aspectes que voldràs destacar. Pots prendre notes a una llibreta.
  - a. Et pot ajudar aquest vídeo del Bishop Barron per veure els tres hàbits de la Quaresma que treballarem (en aquesta primera sessió serà l'oració):  
<https://www.youtube.com/watch?v=ezZxL5xoEq8>

# 15 MINUTS ABANS

*15 minuts abans de començar la sessió, el moderador tot sol:*

Oh Esperit Sant,  
Amor del Pare, i del Fill,

bé de les ànimes  
i la meva pròpia santificació.

Inspira'm sempre  
el que he de pensar,  
el que he de dir,  
com ho he de dir,

Esperit Sant,  
dóna'm agudesesa per entendre,  
capacitat per retenir,  
mètode i facultat per aprendre,  
subtileza per interpretar,  
gràcia i eficàcia per parlar.

el que he de callar,  
com he d'actuar,  
el que he de fer,

Dóna'm encert en començar,  
direcció en progressar,  
i perfecció en acabar. Amen

per la glòria de Déu

Et demano per aquest grup de Quaresma, per cadascú dels qui en formem part (*aquí diem els noms i cognoms dels integrants al Senyor i fem una mica de silenci*).

Ajuda'ns a descobrir-te present en la Paraula, en els altres, i als nostres cors. Que aquesta estona junts amb tu sigui un moment de créixer en intimitat amb tu, en amistat entre nosaltres i en desig evangelitzador.

Parenostre, Avemaria i Glòria.

# CONNECTA (6-8 min.)

**Benvinguda** als membres del grup.

**Explicació del funcionament.** Què fem aquí?

Grups on-line per aprofundir en la fe i l'amistat, a través de la Paraula de Déu.

**1 cop a la setmana, 1 hora i 4 sessions.**

No es pretén fer una classe, sinó un **diàleg** a la llum d'alguns textos bíblics. Per veure com aquests textos il·luminen la nostra vida en aquest temps d'advent.

**Llibertat** absoluta per parlar més o menys.

Ens veurem els mateixos les 4 setmanes.

**Presentacions:** edat, grup/parròquia/moviment, estudis/treball.

**IMPORTANT:** Dir que **"el que es diu al grup es queda al grup"**

Per qui vulgui la **bíblia** online:

- en català: <https://bci.cat/>
- en castellà: <https://conferenciaepiscopal.es/biblia/>

**Proposta de dinàmica:** cada participant agafa un foli i escriu "sí" per un costat i "no" per l'altra. El joc és respondre les següents preguntes o les que t'inventis:

- ¿Creus que els extraterrestres són reals?
- ¿T'agrada la xocolata?
- ¿T'agrada la pizza amb pinya?
- ¿Prefereixes anar a la muntanya abans que al mar?
- ¿Tens por als insectes?
- ¿Tens una mascota a casa?
- ¿Has vist la pel·lícula "El príncep d'Egipte"?
- ¿Alguna vegada has fingit estar malalt per quedar-te a casa a jugar?

# ORACIÓ INICIAL (1 min.)

*Comenceu i acabeu amb el senyal de la Creu.*

Llegeix:

- “Convertiu-vos, diu el Senyor perquè el Regne del Cel és a prop”(Mt 4, 17)

*En veu alta, convidant a la oració. Aquestes paraules o altres de semblants:*

- Senyor, obre'ns els ulls per veure el teu amor redemptor d'una manera nova mentre ens endinsem en aquests relats de l'èxode.
- Revela'ns la teva bondat de Pare que ens estima tant que ens envia el seu Fill, i feu-nos adonar que nosaltres també som els teus fills estimats.
- Senyor, entra suaument als nostres cors com si entressis al cor de Maria, la teva mare. Et demano per tots els qui estem al grup: pel N., la N...
- Vine, Esperit Sant, omple'ns d'alegria, d'esperança, de coratge, de pau i d'alegria mentre reflexionem sobre aquests textos d'una manera més profunda.
- Glòria al Pare... Amen.

# INTRODUCCIÓ (6-8 min.)

Posa el video-cançó de "El príncipe de Egipto"?

<https://www.youtube.com/watch?v=Xu7vwNwqop8>

(Amb els dos primers 2 minuts és suficient)

## **Veient els primers minuts, quins creieu que devien ser els sentiments dels israelites esclavitzats a Egipte?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: l'important en aquest primer moment és familiaritzar-se amb els sentiments del poble d'Israel a l'Egipte: esclavitzat, reprimat i sense llibertat, oprimat pel dur treball, abocat a adorar els ídols, poruc, cansat i sense més forces,angoixat, amb un constant patiment, assedegat i famolenc, petit i impotent, brut, fluix, ferit, desesperat i desesperançat...*

## **Com et sentiries tú en aquesta situació?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: l'important en aquest segon moment és identificar-se amb els sentiments del poble d'Israel a l'Egipte. Quins són els sentiments d'Israel que tú també tens?*

## **Què faries per canviar-la?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: Nosaltres podem tenir moltes idees de com canviar la situació d'Israel, però Déu té un pla molt més gran que el pla que qualsevol home hagués pogut pensar mai. Anem a veure'!*



## PART 1. LA VIDA A EGIPTO (12-15 min.)

Vegem amb més deteniment la situació del poble d'Israel a Egipte amb la lectura d'una part del discurs de Sant Esteve moments abans del seu martiri.

Llegiu Fets 7, 17-22. 35-36a:

17 »Mentre **s'acostava el temps** de complir-se la promesa que Déu havia fet a Abraham, el poble creixia i es multiplicava a Egipte 18 fins que *va pujar al tron egipci un rei que no havia conegut Josep*. 19 Aquest rei **maquinà perfídies** contra el nostre llinatge i **va oprimir** els nostres pares fins al punt d'obligar-los a abandonar els seus nadons perquè morissin. 20 Per aquell temps **nasqué Moisès**, un infant preciós als ulls de Déu. Durant tres mesos el van criar a casa del seu pare; 21 i, quan l'hagueren d'abandonar, el recollí la filla del faraó i el va pujar com si fos fill seu. 22 El van instruir en tota la saviesa dels egipcis, i era **poderós en les paraules i en les obres**.

»A aquest mateix Moisès que ells havien refusat dient: *¿Qui t'ha nomenat cap o jutge?*, Déu l'envià com a **cap i redemptor** per mitjà de l'àngel que se li va aparèixer a la bardissa. 36 És ell qui els va treure d'Egipte i **va obrar prodigis i senyals** en aquell país.

***El poble egipci oprimia als israelites. Entre d'altres coses, els feien treballar molt i no els deixaven adorar al veritable Déu. S'assembla aquesta situació a la que vivim actualment?***

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: potser físicament no ens trobem en les mateixes condicions, però espiritualment és molt probable que siguem esclaus de moltes coses. Veure la següent pregunta.*

***Quins signes d'idolatria i d'esclavitud veus en la nostra societat?***

- *deixa espai pel diàleg*

OPCIONAL:

***A Egipte va sorgir "un rei que no havia conegut Josep", aquell israelita bo i just que havia portat molta prosperitat a l'Egipte. A vegades oblidem els nostres avantpassats. Creus que això pot ser causa de la decadència d'una societat?***

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: Tothom neix en una societat on un munt de coses li són donades. Per tant, la nostra actitud ha de ser la d'un profund agraïment amb tot allò que com a societat hem rebut sense fer res. Agraïment que es concreta en vers la família que hem rebut, els amics, l'escola, l'universitat, el barri, la ciutat, el país... Agraïment de totes les coses bones que hem rebut.*

## PART 2. L'OFERIMENT DE LA SALVACIÓ

(12-15 min.)

*Moisés va anar a alliberar al poble d'Israel de l'esclavitud dels egipcis. De la mateixa manera, Jesucrist va venir per alliberar-nos de l'esclavitud del Maligne. Moisés anticipa amb el israelites el que Jesús farà amb nosaltres. Però Jesús no ens porta només una llibertat corporal, sinó també espiritual. Per això li diem en el Parenostre: "Deslliureu-nos del Maligne" (Mt 6, 13).*

*Llegir Hb 11, 23-29:*

*Gràcies a la fe, Moisès, tot just nascut, va ser amagat durant tres mesos pels seus pares perquè havien vist com n'era, de bonic, aquell infant i **no van tenir por** de l'edicte reial. 24 Gràcies a la fe, Moisès, quan ja era gran, va renunciar a ser anomenat fill de la filla del faraó. 25 **Preferí de ser maltractat** amb el poble de Déu que **fruir per un cert temps d'una vida de pecat**. 26 Per a ell, que tenia la mirada posada en la recompensa futura, **sofrir els oprobis del Crist era un tresor més gran** que tots els tresors d'Egipte. 27 Gràcies a la fe, va abandonar Egipte sense témer la ira del rei i, com que **veia el qui és invisible**, es mantingué ferm i constant. 28 Gràcies a la fe, va immolar l'anyell pasqual i féu l'aspersió amb la sang, perquè l'exterminador no toqués els primogènits d'Israel. 29 Gràcies a la fe, els israelites van **travessar el Mar Roig** com si fos terra eixuta, mentre que els egipcis, que també ho intentaren, foren engolits.*

## **Què podem aprendre de la vida de Moisès?**

- deixa espai pel diàleg
- algunes idees: té molta **fe** en Déu (confia en Ell i compleix el que Déu li diu), no té por (ja que la seva confiança està posada en Déu), **prefereix ser menyspreat abans que pecar**, entén que sofrir per Crist és un gran tresor, el que el manté ferm i constant és la seva **relació amb Déu** (“veure a Déu”).

## **Com pot ser que Moisès consideri que “sofrir pel Crist és un gran tresor”?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: Tots els màrtirs han considerat un tresor el fet de sofrir i donar la vida per Crist. Així ho van fer els apòstols i així ho han fet molts sants al llarg de la història de l'Església. Només hi ha una explicació possible: la de l'amor a Crist. Morien perquè sabien que allò que creien era veritat, i aquesta veritat de l'amor de Déu, els impulsava a donar la seva vida fins a la mort per amor a Crist. “Quan un estima de veritat és capaç de fer bogeries”.*

OPCIONAL:

**Moisès va ser un profeta “poderós en les paraules i en les obres”, “cap i redemptor” del poble que obrà “prodigis i senyals” a l'Egipte. Si Moisès va ser un home tant important en la història com creus que devia ser Jesús?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: Després que els israelitas escoltessin la veu de Déu directament, els va aterrar tant que pensaven que morien. Per això, van demanar a Déu no escoltar la seva poderosa veu ni veure el foc que el representava i Déu els va prometre, per estar present amb el seu poble d'una manera més confiada i*

sense por, que els enviaria un profeta semblant a Moisès (Cf. Dt 18, 15.18). Aquest és Jesús, “un profeta poderós en les obres i en les paraules” (Cf. Lc 24, 19) com Moisès, però que alhora és superior a ell: “Jesús és molt més digne de glòria que Moisès, ja que **el qui construeix una casa és sempre més honorat que la casa mateixa**” (Hb 3,3). És a dir, Jesús (el constructor) es Déu, i Moisès (la casa) és tan sols una creació de Déu, una criatura seva.

## PART 3. LA NOSTRA RESPOSTA (12-15 min.)

Ara veurem la resposta de Moisès per tal d'il·luminar quina ha de ser la nostra resposta. Déu es revela a Moisès. I Moisès obeeix allò que Déu li mana. Per això es presenta al faraó amb valentia, encara que sap que aquest no li farà cas.

La clau d'aquest text és la següent. Déu vol alliberar al seu poble perquè l'adori a ell i deixi d'adorar Déus falsos. És a dir, perquè li doni culte "celebrant una festa en honor de Déu i oferint sacrificis al Senyor". Aquesta és la finalitat de l'èxode (Que es repeteix en el llibre més de 11 vegades de forma explícita: Ex 3,18; 7,16.26; 8,4.16,23; 9,1.13; 10,3.24; 12,1+).

Llegir Èxode 5, 1-4:

1 Després, Moisès i Aaron van anar a dir al faraó:

—Això diu el Senyor, Déu d'Israel: "Deixa sortir el meu poble perquè **celebri** al desert **una festa en honor meu.**"

2 El faraó va respondre:

—**Qui és** el Senyor perquè jo n'hagi de fer cas i deixi sortir Israel? **Ni conec el Senyor** ni deixaré sortir els israelites.

3 Ells van insistir:

—El Déu dels hebreus se'ns ha aparegut: **hem d'anar desert enllà**, a una distància de tres dies de camí, **per oferir sacrificis al Senyor**, el nostre Déu, perquè no ens ataquí amb la pesta o amb l'espasa.

4 El rei d'Egipte els respongué:

—Moisès i Aaron, per què distraieu el poble de la seva feina?  
**Torneu als vostres treballs!**

**Davant l'adversa situació d'Israel a l'Egipte, Déu tenia preparat un pla. Creus que Déu t'he preparat alguna cosa per a tu durant aquest temps de quaresma?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: Déu ho té tot pensat i preparat pel nostre bé. Encara que la situació d'Israel fós complicada i difícil a l'Egipte, ell tenia un pla per alliberar-los i portar-los a un lloc molt millor. També és així en les nostres vides: encara que passem per situacions molt difícils, Déu té un pla pensat per a cadascú de nosaltres per tal de portar-nos a un lloc millor.*

**El motiu principal de l'alliberament dels israelites és sortir per adorar Déu ("celebrar una festa en honor de Déu") i oferir-li sacrificis. El motiu principal de l'alliberament del meu pecat és poder adorar Déu. Hi ha coses a la meva vida que m'impedeixin adorar Déu? Quines són les meves esclavituds?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees: potser es pot fer un moment de silenci perquè cadascú pensi en el seu interior aquesta pregunta.*

**Una vegada alliberats, els israelites al desert podran lloar Déu amb la seves oracions. De quina manera concreta puc incrementar la meva oració durant aquest temps de Quaresma?**

- *deixa espai pel diàleg*
- *algunes idees concretes: lectura de l'Evangeli del dia, pregar el Rosari, anar a Missa entre setmana, reservar uns minuts per la pregària mental (o uns minuts més), comprometre's a fer una hora santa, fer la coronilla de la divina misericòrdia, pregar alguna part de la litúrgia de les hores, pregar al llevar-se per oferir a Déu el dia, pregar abans d'anar-se'n a dormir... Recorda: "El que no es concreta no es fa".*

**Després de veure el que va fer Déu a través de Moisès, el que va fer Jesús per nosaltres i el que vol fer en tu... "Tornaràs al teu treball" d'esclau tal com va manar el Faraó a Moisès? O sortiràs de la teva esclavitud per adorar al Senyor?**

- *Aquesta pot ser una pregunta retòrica o per pensar-la personalment o també es pot deixar espai pel diàleg.*



# FINAL (3-5 min.)

## AVISOS:

- **PROPERA REUNIÓ.** Ens reunirem la **setmana vinent** el mateix dia a la mateixa hora. **Us agradaria fer-ho presencial?** Qui no pugui/vulgui, es pot connectar online igualment.
  - Possibles llocs: Casa particular, bar, Dele.
- Save the date:
- Si sorgeix i us ve de gust, podeu crear un **grup de WhatsApp** amb els assistents, però no hi ha obligació.
- **Vídeo finish:** vídeo del grup per a les xarxes socials. Es pot gravar la pantalla o Fer una captura de pantalla en vídeo.
  - Passar la foto a la Marta Sarrà: +34 685 698 615

## ORACIÓ

amb el Salm 70, 2-6:

2 Déu meu, vine a salvar-me;

Senyor, vine de pressa a ajudar-me.

3 Que quedin defraudats i avergonyits  
els qui volen prendre'm la vida.

Que se'n tornin confosos  
els qui desitgen fer-me mal.

4 Que es retirin avergonyits  
els qui diuen: «Massa poc!»

5 Que puguin alegrar-se i fer-te festa  
tots els qui et cerquen;  
que els qui estimen la teva obra salvadora

diguin sempre: «Déu és gran!»

6 Jo sóc pobre i desvalgut;  
afanya't a venir, Déu meu.  
Ets tu qui m'ajuda i m'allibera.  
Senyor, no triguis més.

*Aquestes paraules o unes semblants:*

- Gràcies. Senyor, per aquesta estona amb tú. Gràcies per fer-te present en els altres i en la teva Paraula.
- Gràcies per les llums i il·lusions que m'has donat.
- *Podem demanar per intencions concretes de les coses que els del grup hagin compartit.*
  - *Per ex.: "Et demano per la Maria, perquè trobi feina"*
- Et demano que m'ajudis a confiar més en la teva grandesa i menys en la meva petitesa. Ajuda'm a confiar en tu i a desitjar la teva voluntat.
- Glòria.