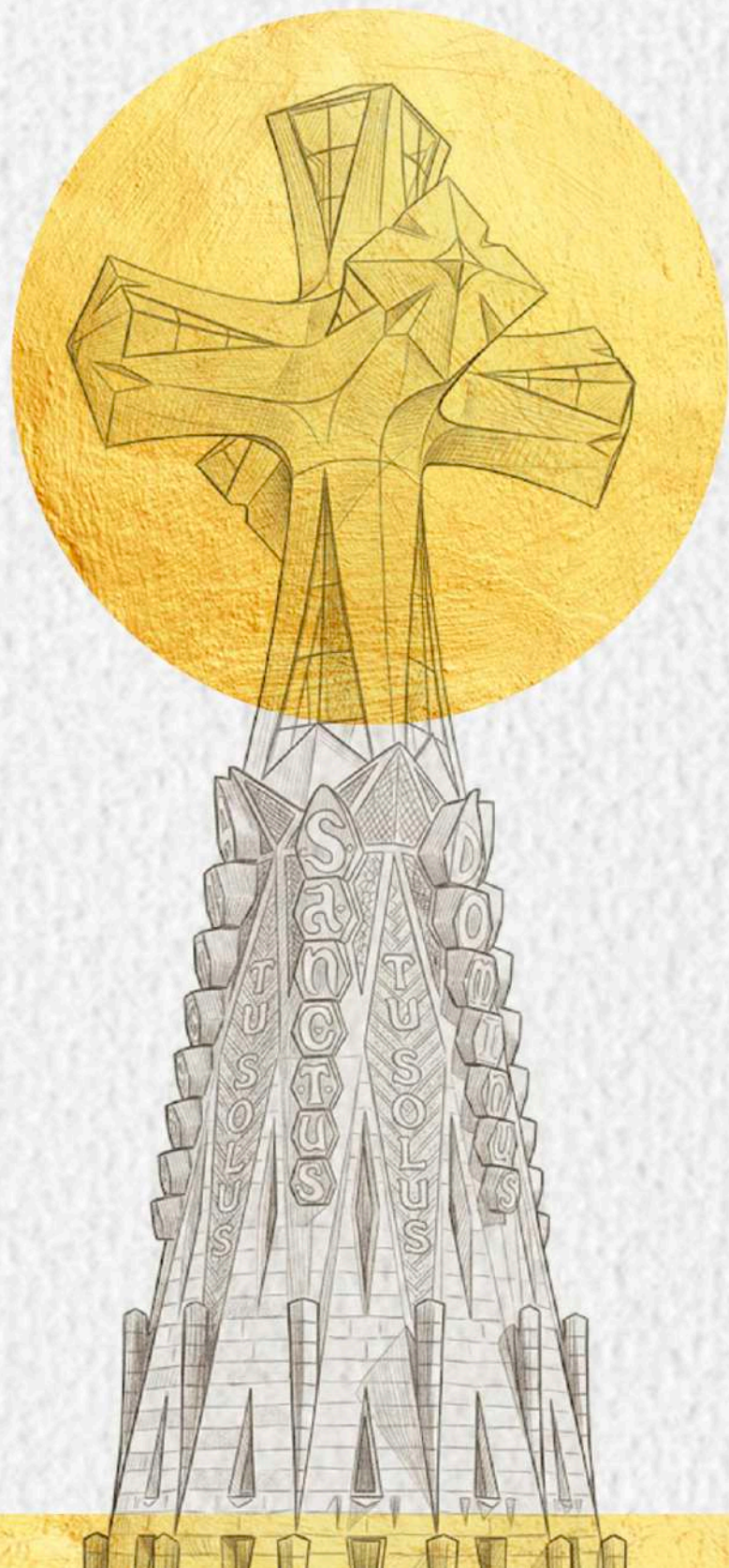


el CINQUÈ BRAÇ

Una Life Night amb motiu de la benedicció de la torre de Jesucrist de la Basílica de la Sagrada Família de Barcelona

 LIFE TEEN
SPAIN





Llevat que s'indiqui el contrari, els passatges bíblics estan extrets de la Bíblia publicada per la Conferència Episcopal Espanyola. Les citacions estan extretes de la traducció espanyola del Catecisme de l'Església Catòlica per la Conferència Episcopal Espanyola.

©2026 Life Teen, Inc. Tots els drets reservats.

L'ús de les marques registrades de Life Teen® està prohibit sense autorització prèvia. Per sol·licitar autorització poseu-vos en contacte amb Life Teen, Inc. al 480-820-7001.

Edició del material preparatori: Arquebisbat de Barcelona

Desenvolupament i disseny de la sessió: Equip de Life Teen Espanya

Maquetació: Equip de Life Teen Espanya

Publicat per Equip de Life Teen Espanya

El nom Life Teen® i els seus logotips associats són marques registrades a l'Oficina de Patents i Marques dels Estats Units. Queda prohibit l'ús de les marques registrades de Life Teen® sense autorització prèvia. Per a sol·licitar autorització, comuniquen-vos amb Life Teen, Inc. al 480-820-7001.

EL CINQUÈ BRAÇ

SOBRE AQUESTA SESSIÓ

El 10 de juny de 2026, el centenari de la mort de l'arquitecte Antoni Gaudí, el papa Lleó XIV visitarà la ciutat de Barcelona com a part del seu viatge apostòlic a Espanya, i beneirà la torre de Jesucrist, coronada amb una creu que serà el punt més alt de la Basílica de la Sagrada Família. A partir d'aquell moment, aquesta creu de cinc braços brillarà per sempre de dia gràcies als raigs del sol, i de nit gràcies a la llum que l'il·luminarà, tal com Gaudí havia planejat.

A Life Teen, basant-nos en el material preparatori per a la visita elaborat per l'Arquebisbat de Barcelona, hem preparat aquesta sessió per explorar el significat d'aquesta creu que coronarà la basílica.

Creiem que aquest podria ser un moment important, no només per donar gràcies i celebrar, sinó també per aprofundir en la nostra comprensió de la figura d'Antoni Gaudí i per parlar amb els adolescents sobre temes relacionats amb els desitjos del seu cor i de com Déu hi respon i els compleix.

Aquesta sessió combina l'estructura, el to i l'estil d'una catequesi de Life Teen amb contingut que ha estat especialment desenvolupat i adaptat per a l'ocasió. Mitjançant aquesta fitxa de recursos, les parròquies podran explorar el significat i la importància de la Creu que corona la Sagrada Família. A més, hem preparat un annex per ajudar als catequistes a entendre i aprendre més sobre Antoni Gaudí.

Tot i que la sessió està ambientada a la ciutat de Barcelona, volem estendre aquesta sessió a totes les parròquies d'Espanya, ja que el seu contingut, reflexions i significat van més enllà d'un sol lloc i es poden aplicar a altres ciutats sense cap dificultat.



Contingut de la sessió

Aquest recurs està dissenyat per guiar l'equip de catequistes en la realització d'una sessió catequètica integral.

La guia inclou material per ajudar l'equip a organitzar la seva preparació, suggeriments per crear l'ambientació adequada, una llista dels materials addicionals necessaris, un fulletó per repartir a cada adolescent i un formulari d'avaluació posterior a la sessió.

EL MÈTODE LIFE TEEN

Life Teen és un programa catequètic dissenyat per ajudar les parròquies a enfortir la seva pastoral juvenil, utilitzant recursos que parlen al cor dels adolescents, connecten amb ells i són 100% fidels a l'ensenyament de l'Església. A Life Teen, creiem que quan un adolescent troba Crist a través de la bellesa de l'Església catòlica, transformarà la seva parròquia, la seva comunitat i la seva cultura. Life Teen té com a objectiu donar suport i facilitar la tasca pastoral dels equips de catequistes parroquials. Cada sessió segueix una estructura consistent de quatre parts, combinant el treball en gran grup amb activitats en grups petits.

	<p>El model d'una sessió de Life Teen, per Jordi Massegú</p> <p>Escaneja aquest codi QR per veure com és una sessió de Life Teen</p>	
---	---	---

Gather

Cada Life Night (o sessió) comença amb el Gather. Durant aquesta part, es dona la benvinguda als adolescents i se'ls presenta el tema de la sessió. El Gather inclou un joc o activitat dissenyada per fomentar la comunitat. Els jocs i les activitats suggerides per al Gather poden ser purament per diversió o estar directament relacionats amb els punts de l'ensenyament.

Proclaim

El Proclaim proporciona l'ensenyament principal sobre el tema de cada sessió. El catequista o el sacerdot crearà i presentarà el Proclaim. La majoria dels joves de la Generació Z tenen un temps d'atenció molt curt, per tant, l'ensenyament ha de ser atractiu i no ha de durar més de 15 minuts.

La Guia d'ensenyament de Proclaim proporciona punts clau i espais per a notes per ajudar el presentador a preparar una xerrada. També inclou suggeriments d'interacció per fer que el Proclaim sigui més personal i rellevant. Aquests esbossos no estan pensats com a guions, sinó com a punts de partida per crear lliçons interactives adaptades als adolescents del vostre programa.

Break



Els adolescents necessiten processar la informació presentada a la Life Night, i el Break els ofereix aquesta oportunitat. En petits grups, els adolescents construeixen comunitat, exploren noves idees i desenvolupen habilitats per expressar la seva fe.

Recomanem dividir els adolescents en petits grups de gèneres i edats barrejades. Cada petit grup hauria de constar de sis a deu adolescents i estar dirigit per un o dos catequistes. Prega pels participants i pren-te el temps de formar els petits grups. Recomanem que els petits grups es mantinguin iguals durant almenys un trimestre. Sigues deliberat a l'hora d'assignar els grups, però flexible a l'hora de respondre a sol·licituds vàlides per canviar-los.

Els adolescents que assisteixen per primera vegada han de quedar-se amb l'amic que els ha convidat durant el Break. Assigna els adolescents que vénen sols a un petit grup a l'inici de la sessió i presenta'ls immediatament als seus catequistes.

Send

El Send conclou cada Life Night amb una oportunitat de trobar Jesús a través de l'oració. Aquesta és una part vital de la sessió. Cal reservar prou temps perquè el Send no es faci amb presses ni s'ometi. Res del que passi durant la Sessió no importarà a la llarga si els adolescents i els catequistes no coneixen Jesús personalment.

 LIFE TEEN	Més informació sobre Life Teen i els programes dissenyats per a cada grup d'edat d'adolescents	
--	---	---

EL CINQUÈ BRAÇ

UNA LIFE NIGHT INSPIRADA EN LA CREU
DE LA TORRE DE JESUCRIST DE LA SAGRADA FAMÍLIA DE BARCELONA

UN COP D'ULL A LA SESSIÓ

SOBRE AQUESTA LIFE NIGHT

Esta Life Night es basa en la fita històrica de la inauguració de la creu a la torre de Jesucrist de la Sagrada Família per desafiar les percepcions dels joves sobre el sofriment i la fe. L'objectiu és que entenguin que la creu no és un símbol de mort, sinó un far que il·lumina la nostra foscor amb quatre veritats inamovibles i ens convida a alçar la mirada cap a la nostra veritable destinació: el Cel.

PUNTS CLAU

1. La Creu no és només una decoració, sinó un far que brilla enmig de la nostra pròpia foscor, mostrant-nos que mai estem sols.
2. A través dels quatre braços de la creu, Jesús abraça cada aspecte de les nostres vides i ens serveix com una guia per trobar el ple significat de la nostra existència.
3. No vam ser creats només per sobreviure a la terra, sinó que tenim un destí etern: estem fets per al Cel i avui se'ns demana que alcem la mirada.

ESCRITURA

Nm 21, 4-9 | Jn 3,13-17 | Lc 24, 13-35 | Mt 5, 1-12 | Mt 28, 17-20

CATECISME

617

PARAULES CLAU

Misericòrdia | Creu

RECURSOS

Homilies

Papa Lleó XIV, adreça als joves de Roma (10/01/2016)

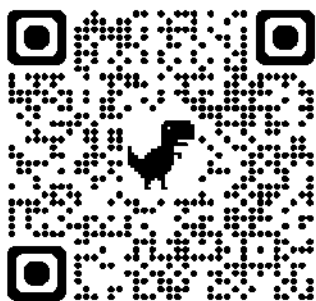
Papa Lleó XIV, Audiència General (26/11/2025)

Annexos

Sobre Antoni Gaudí

Vídeo

Torre de Jesucrist (Sagrada Família) - Escaneja el codi QR



OBJECTIU

L'objectiu d'aquesta sessió és que els adolescents entenguin que la Creu de Crist abraça tots els aspectes de les seves vides i sentin el consol i l'esperança que prové de saber que la seva destinació final és l'eternitat.

AMBIENTACIÓ

La sala principal hauria d'estar poc il·luminada a l'entrar, simulant la foscor de la nit. Només hi hauria d'haver il·luminació indirecta o llums de colors freds (blau/porpra). Es podria projectar una imatge d'una ciutat de nit, amb una il·luminació suau.

Al centre de la sala o a l'escenari, una gran creu modelada segons la creu tridimensional que corona la Sagrada Família de Barcelona, que es pot il·luminar amb un focus de llum. La podeu fer amb caixes de cartró.

MATERIALS

Blocs de construcció tipus Jenga o Lego, mascaretes per als ulls (per al Gather), còpies impreses del fulletó "Els cinc braços" (per al Break), bolígrafs i espelmes petites (per al Send).

GATHER

Construint a cegues

Els joves es divideixen en grups en què un 'Constructor' amb els ulls embenats ha de construir una torre amb blocs de construcció, guiat únicament per instruccions verbals dels seus companys. Els 'Guies' no poden tocar els blocs i han de mantenir-se asseguts, mirant cap a terra, cosa que dificulta la comunicació. En 5 minuts, intenten construir la torre més alta possible. L'activitat demostra la dificultat de construir alguna cosa sòlida sense visió ni perspectiva.

PROCLAIM

Reflexió: El cinquè braç

La reflexió d'aquesta sessió convida els joves a reconèixer les lluites i dificultats de les seves vides, a alçar la mirada i a descobrir en la creu de Crist un far d'esperança per a les seves lluites i dubtes. Mitjançant el símbol dels braços de la creu, se'ls donen quatre paraules de Déu per ajudar-los a viure les seves vides amb propòsit, mantenint la mirada fixa en el Cel com a destinació.

BREAK

Fotocòpia "Els cinc braços"

Als joves se'ls proporciona una fotocòpia que mostra la creu de cinc braços de la Sagrada Família amb cada una de les paraules de Proclaim referents a cada braç. Se'ls convidarà a escriure en cada braç un aspecte específic de les seves vides que desitgen millorar o confiar a Déu.

Conversa amb petits grups

Després de l'activitat sobre els braços de la creu, els joves es reuniran en petits grups per debatre el contingut de la sessió fent servir les preguntes proporcionades.

SEND

Destí: el Cel

La sessió conclou amb un moment de pregària, durant el qual es convida els joves a mirar la creu i a confiar a Jesús les "nits fosques" o dificultats de les seves vides, encenent una espelma com a símbol de confiança i d'esperança.

PREPARACIÓ

DATA DE LA LIFE NIGHT: _____

QUATRE SETMANES ABANS

- Llegiu tota la Life Night.
 - Pregueu utilitzant les referències a l'Escriptura i al Catecisme.
 - Consulteu les suggerències a la secció de Recursos.
 - Sel·leccioneu algú per al Proclaim i poseu-vos en contacte amb aquesta persona aquesta setmana.
 - Envieu la Guia del Proclaim a qui l'estigui preparant.
-
-

DUES SETMANES ABANS

- Assigneu les tasques de la Fulla de treball dels catequistes als membres de l'equip de catequistes.
 - Si us plau, poseu-vos en contacte amb la persona que presenta el Proclaim i demaneu-li l'esquema i la presentació, si escau.
 - Deixeu temps per assajar amb el ponent si cal.
 - Construïu una creu tridimensional modelada segons la Creu de Jesucrist a la Sagrada Família de Barcelona.
-
-

UNA SETMANA ABANS

- Distribuiu l'esquema de la Life Night entre l'equip de catequistes.
- Pregueu amb els catequistes per la sessió.
- Repasseu els punts clau de la Life Night.
- Expliqueu les tasques principals.
- Animeu l'equip de catequistes a revisar l'estructura de la sessió i a pregar pel seu petit grup.

LA SETMANA DE LA LIFE NIGHT

- Anuncieu la Life Night al grup de joves de la parròquia a les xarxes socials.
- Assegureu-vos de tenir tots els elements necessaris per a l'ambientació de la sessió.
- Imprimiu còpies de la fitxa «Els cinc braços».
- Obtingueu els materials necessaris per a la sessió.
- Si us plau, informeu l'equip de catequistes sobre les seves tasques durant la sessió i proporcioneu-los els materials i les instruccions necessàries.
- Pregueu pels adolescents que assistiran i viuran la Life Night.

EL DIA DE LA LIFE NIGHT

- Proveu tot l'equipament d'àudio i vídeo per a la sessió.
- Decoreu la sala seguint les instruccions de la fitxa.

AMBIENTACIÓ

Utilitzeu caixes de cartró i cinta adhesiva per construir una creu inspirada en la creu de cinc braços que corona la Sagrada Família de Barcelona.

Busqueu llums per il·luminar la creu.

Podeu projectar una imatge d'una ciutat en plena nit. Col·loqueu la creu al centre de l'escenari.

MATERIALS

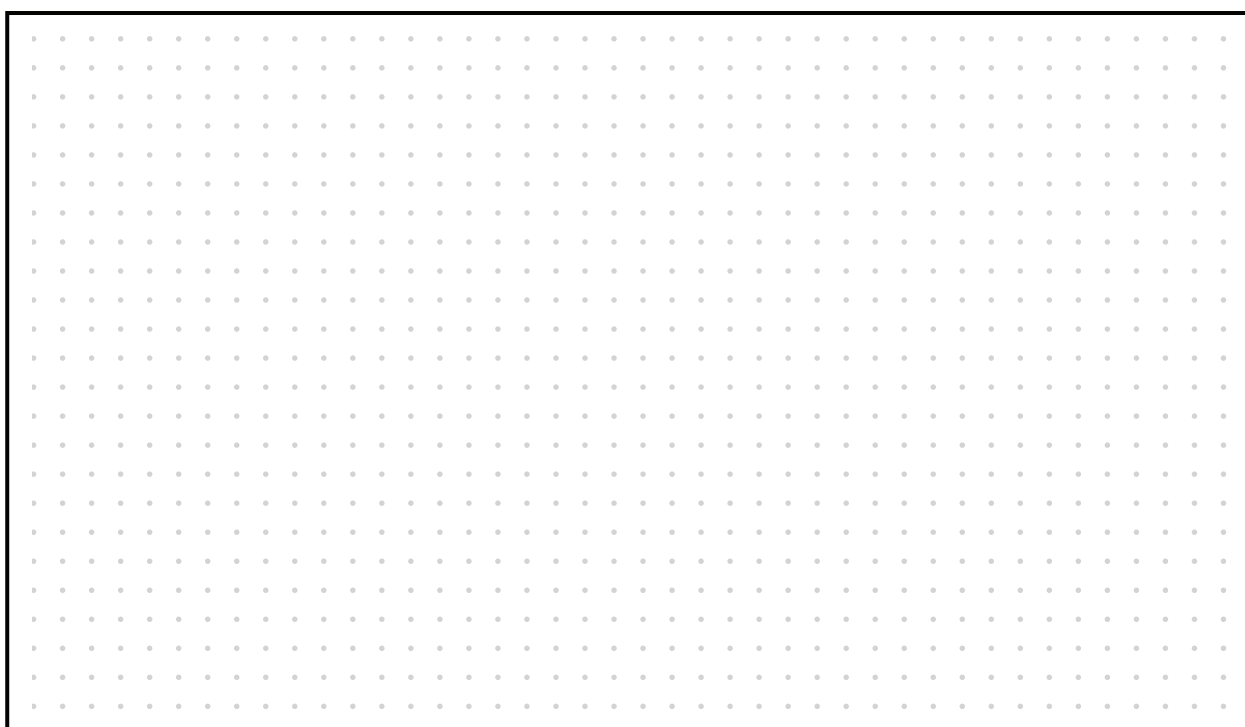
	Creu de cartró per a l'escenari
	Fitxa "Els cinc braços"
	Bolígrafs
	Espelmes de botó

PLANIFICADOR

HORARI

PENDENT

DISTRIBUCIÓ DE LA SALA



FULL DE TREBALL DEL CATEQUISTA

Utilitzeu aquesta plantilla per a la reunió de l'equip de catequistes. La reunió segueix l'estructura Gather-Proclaim-Break-Send.

GATHER

- A l'inici, dediqueu uns minuts a xerrar entre vosaltres i compartiu alguns dels moments bons i dolents de la setmana.
- Pregueu amb l'equip amb un dels passatges de l'Esriptura de la sessió. Passatge seleccionat:

PROCLAIM

- Reviseu l'estructura de la Life Night.
- Repartiu les tasques de la sessió entre l'equip de catequistes i poseu aquí els seus noms.

Preparació:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Check-in:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Oració final: _____

Audiovisuals: _____

Oració inicial: _____

Proclaim: _____

GATHER

BENVINGUDA I ORACIÓ INICIAL 5 min

Reuniu-vos a la sala principal i doneu la benvinguda als adolescents a la Life Night. Presenteu els adolescents o catequistes que hi assisteixen per primera vegada. El catequista designat comença amb una oració inicial.

CONSTRUCCIÓ A CEGUES 15 min

Dividiu els adolescents en petits grups de 5 a 6 persones per a fomentar la comunicació directa. Cada grup rebrà un kit format per una caixa amb diverses peces de construcció (Lego, Jenga o blocs de fusta) i una vena o foulard opac per tapar els ulls. Dins de cada equip, s'ha d'assignar un paper clau: el "Constructor", que serà l'únic que podrà tocar les peces, i els "Guies", que representaran la visió i estratègia de l'equip. Per maximitzar l'impacte del joc, el Constructor s'ha de posar la vena als ulls abans de començar, posant-lo en una posició de vulnerabilitat i dependència absoluta dels seus companys d'equip.

Els equips tenen un límit estricte de 5 minuts per construir l'estructura o torre més alta i estable possible. S'han d'aplicar estrictes restriccions físiques per crear tensió i realisme.

1. Només el Constructor pot manipular els materials, però ho ha de fer sense veure res.
2. Als Guies els està prohibit intervenir físicament; la seva única opció és la comunicació verbal clara i precisa per guiar les mans del Constructor en l'espai.
3. Per simbolitzar el pes de la realitat quotidiana, als Guies no se'ls permet aixecar-se ni acostar-se a la taula; han de romandre asseguts a terra, amb el cap inclinat i mirant cap avall en tot moment. Aquesta postura fa que sigui extremadament difícil veure la torre que s'està construint, obligant-los a guiar des d'una posició de malestar i visió limitada

Un cop acabat, el presentador es dirigeix als adolescents:

Us n'heu adonat de com n'és de difícil construir alguna cosa gran, alguna cosa que assoleixi el cel, quan t'orientes a cegues o quan els qui et guien només miren a terra? Així vivim sovint. Vivim mirant cap a terra, centrats en la nostra pròpia realitat, en els nostres problemes, en les nostres pantalles, en la nostra "nit". Avui parlarem del que passa quan algú, enmig d'aquesta foscor, et diu: "Mira cap amunt!"

NOTA PASTORAL

Aquesta dinàmica té com a objectiu generar un sentiment de frustració controlat que reflecteixi la dificultat de construir alguna cosa significativa quan estem immersos en la foscor o quan el nostre entorn només ens convida a mirar cap a terra. La manca d'una perspectiva clara i elevada sovint dona lloc a estructures inestables que s'ensorren amb facilitat, servint com una analogia perfecta d'una vida sense un propòsit transcendental.

PROCLAIM

COMENCEM

Aquesta guia docent no és només un marc; és una eina per ajudar-te a fer una xerrada potent i personalitzada que pugui causar un impacte als adolescents. Pots fer que el tema sigui rellevant i atractiu per al grup de joves, i aquesta guia està dissenyada per donar-te suport durant tot el procés

No et limitis a preparar els punts clau; sigues creatiu i incorpora nous formats de presentació o afegeix contingut en base a experiències personals per captivar el teu públic i inspirar els adolescents. Tant si fas servir els recursos suggerits com si afegeixes les teves pròpies aportacions, assegura't que siguin visualment atractives, que captin l'atenció i que convidin a la reflexió. Quan presentis al grup, és millor fer servir una Bíblia o un catecisme en paper per llegir els passatges, en lloc d'una versió digital o un fullet imprès.

Per sobre de tot, més enllà d'aquestes directrius, el més important és ser tu mateix i deixar que l'Esperit Sant et guïï. Practica el teu discurs, posa tot el cor en aquesta tasca i confia que la teva autenticitat i la teva humilitat poden marcar la diferència en la vida d'aquests adolescents. Si és possible, grava una prova de Proclaim i pren nota del que es podria millorar o evitar. Aquesta guia és només el començament; la resta depèn de tu!

PUNTS CLAUS

1. La Creu no és només una decoració, sinó un far que brilla enmig de la nostra pròpia foscor, mostrant-nos que mai estem sols.
2. A través dels quatre braços de la creu, Jesús abraça tots els aspectes de les nostres vides i serveix com una fuita per trobar el ple significat de la nostra existència.
3. No vam ser creats només per sobreviure a la terra, sinó que tenim un destí etern: estem fets per al Cel i avui se'ns demana que alcem la mirada.

GUIA DIDÀCTICA

- Us n'heu adonat de com la gent viatja al metro cada matí? Alguns van a la feina, a la universitat, a l'escola... però el que realment és comú entre la majoria d'ells és que ningú no es mira mútuament perquè tothom té el cap cot, mirant principalment una pantalla o, en el millor dels casos, un llibre.
- Això també ens passa quan ens sentim aclaparats per alguna cosa: un examen suspès, una discussió a casa, una ruptura o quan no ens sentim estimats ni a gust... En moments com aquests, si caminem, la nostra postura instintiva és abaixar el cap, ficar-nos les mans a les butxaques i mirar-nos els peus al terra. I si estem asseguts, solem encendre el mòbil i mirar alguna cosa per distreure'ns.
- Som una generació que vivim amb la mirada baixa. Literalment, per culpa dels mòbils, i espiritualment, perquè carreguem pors sobre el futur, o preocupacions per assumptes familiars, o per si serem estimats. Això és normal, perquè parla del desig que tinc al cor d'estimar i de ser estimat. Però sovint ens causa angoixa o inseguretats. Sembla com si visquéssim en una nit permanent.
- I a la nit, el primer que busquem és llum. Una mica de llum que ens il·lumini. Al mar, cada port té un far que, enmig de la incertesa de la ruta, les onades i el vent, és un petit punt de llum que assenyala el camí cap a la destinació del vaixell. No només assenyala la terra, sinó també on el vaixell es pot amarrar i la tripulació pot descansar.
- Això és el que tenia Gaudí al cap: oferir a la ciutat de Barcelona un símbol que els recordés que mai no estan sols. I aquest símbol és una creu tridimensional, dissenyada per ser vista des de qualsevol lloc de la ciutat i pensada per ser il·luminada, perquè enmig de la foscor de les nostres vides puguem alçar la mirada i descobrir la creu de Crist, que ens diu que no estem sols i que hi ha un destí per a cadascú de nosaltres.

SUGGERIMENT

Projecta una imatge de la creu de Jesucrist a la Sagrada Família, il·luminada de nit, al fons.

Punt principal 2:

A través dels quatre braços de la creu, Jesús abraça totes les realitats de les nostres vides i és una guia per trobar el ple significat de la nostra existència.

- L'arquitecte Antoni Gaudí no va ser només un geni de l'arquitectura; va ser un home que, a través dels moments més foscos de la seva vida, va tenir un veritable encontre amb Jesús. I va entendre una cosa que avui ens costa de veure. Sabia que el món —que tu i jo— passaríem per moments foscos. És per això que va dissenyar la torre més alta de la Sagrada Família perquè acabés en una creu il·luminada. No volia posar-hi un ornament bonic. Més aviat, un recordatori que, per molt fosca que sigui la nit de la teva vida, la llum de Crist sempre brillarà més fort.
- Però fixa't: aquesta creu no és cap creu ordinària. Hi ha alguna cosa especial en ella. Si la mires de prop, té quatre braços horitzontals que assenyalen els quatre punts cardinals de la ciutat (nord, sud, est i oest).
- Gaudí va dissenyar aquests quatre braços per representar quatre paraules de Déu sobre la nostra vida aquí a la terra, que ell va descobrir i experimentar. Quatre braços que serveixen de mapa per trobar la sortida de qualsevol “nit”:
- **Primer braç:** «*Estic amb tu*». Potser en algun moment t'has sentit sol. Potser ara mateix et sents sol. La creu ens recorda que les nostres lluites, el nostre dolor i patiment no passen despercebuts per a Déu. Ell mateix es va encarnar, es va fer home i va patir aquí a la terra, per poder acompanyar cada ferida dels nostres cors des de la seva pròpia experiència, per poder-te dir: “*Jo no soc un Déu distant que observa des d'un tron, sinó un Déu que vull acompanyar-te en el teu viatge a través de les teves nits més silencioses*”.
- **Segon braç:** «*Confia*». Jesús no va girar l'esquena a la creu. La va prendre sobre si mateix. I a través d'ella, venç la mort. Aquest braç és una invitació a no intentar ignorar o evitar aquesta lluita o por, sinó a portar-la juntament amb Jesús. La creu dissenyada per Gaudí ens convida a alçar la mirada i a confiar en Aquell que promet ser amb nosaltres cada dia de la nostra vida. Què vols confiar a Jesús avui?
- **Tercer braç:** «*Segueix-me*». Per ajudar a adonar-nos que no estem sols, la creu ens recorda que hem de caminar pel camí de la vida amb Jesús. I Ell mateix ens convida a seguir-lo. Seguir-lo significa estimar-lo i voler passar temps amb Ell. Però la creu ens recorda que els nostres cors estan dissenyats per donar. Per donar de nosaltres mateixos a aquells que trobem en la nostra vida quotidiana.
- Viure la nostra vida amb Jesús significa deixar de ser el centre de la nostra pròpia vida. La creu ens ajuda a canviar la nostra mirada: ja no soc el centre; alço la mirada per reconèixer-lo i per veure els meus germans i germanes.

- **Quart braç:** «*Tinc un somni per a tu*». Tu no ets producte de l'atzar, ni una coincidència còsmica, sinó que existeixes perquè Déu va pensar en tu en cada detall, et va estimar profundament abans que nasquessis. Ell et va donar vida i et va donar una identitat única. I perquè t'estima, et cuida i guia i et coneix, et confia una missió: donar testimoni del seu amor a través de la teva vida. Perquè, igual que la creu il·lumina la nit a Barcelona, la teva vida pot ser un far per a la vida de molts altres.

Punt principal 3:

No vam ser creats només per sobreviure a la terra, sinó que tenim un destí etern: estem fets per al Cel i avui se'ns demana que alcem la mirada.

- Fins ara hem parlat dels quatre braços horitzontals que abracen la terra. Però la creu a la torre de Jesucrist té un gir inesperat... té un cinquè braç!
- Aquest cinquè braç no assenyala cap als costats; no roman en el pla de la terra. Assenyala directament cap amunt, cap a l'infinit, cap a l'origen de tot. Amb aquest disseny, Gaudí i l'Església ens criden la veritat més important que sentireu aquest any: no estem fets per conformar-nos amb el que ofereix el món; estem fets per al Cel. El nostre destí és el Cel.
- Tota aquella angoixa que de vegades sents, aquella buidor, la sensació de no ser estimat, és en realitat una fam de l'infinit, de la plenitud. El cinquè braç et recorda que el teu destí no s'acaba en una tomba. El teu destí és l'eternitat amb Déu. Si vius el teu dia a dia (els teus quatre braços terrenals) estimant i donant-te com ho va fer Jesús, aquell cinquè braç esdevé el veritable far de les nostres vides.
- Avui et pregunto: on triaràs mirar quan et llevis demà? És massa fàcil deixar que la inèrcia et porti, mantenir el cap cot i la ment distreta, suplicant engrunes d'atenció a terra a través de notificacions buides o de l'aprovació de persones que no coneixen el teu veritable valor. Podries triar el camí fàcil d'acontentar-te amb allò que veus a nivell de terra, però avui Jesús t'ofereix el coratge que necessites per alçar la mirada i reconèixer el veritable desig del teu cor i el teu destí real.
- No deixis que el clam incessant del món —amb les seves crítiques, els seus estàndards inabastables i les seves distraccions barates— et convenci que ets insignificant o que la teva vida manca d'importància. Ets, ni més ni menys, un fill de Déu, estimat i destinat al Cel. Sempre que et sentis temptat a cedir a la tristesa o a la soledat, recorda aquell cinquè braç de la creu de Gaudí: aixeca la mirada, redreça l'esquena i respira a fons. El teu origen és diví, el teu present està abraçat per la misericòrdia i el teu objectiu és la felicitat absoluta. El cel no és una idea llunyana; és la teva veritable llar i t'està esperant amb els braços oberts.

BREAK

ELS CINC BRAÇOS 15 min

Dividiu el gran grup en petits grups per dur a terme la següent activitat.

Doneu a cada adolescent una còpia del fotocopiable «Els cinc braços», que inclou un dibuix en 3D de la creu de Jesucrist de la Sagrada Família. Guieu el grup amb aquestes instruccions:

1. En cadascun dels quatre braços horitzontals, trobaràs les quatre paraules que s'han dit al Proclaim.
2. Just a sota de cada veritat, hauries d'escriure un aspecte específic de la teva vida que vulguis millorar o confiar a Déu en relació amb aquell punt (p. ex. «deixar d'aïllar-me», «ser menys envejós», «ajudar més a casa»).
3. A la branca que apunta cap amunt, escriu la paraula «CEL» en majúscules i, a sota, el teu nom com a signatura del teu destí etern.

MILLOR ENCARA

Poseu música instrumental de fons per ajudar a crear un ambient íntim mentre ompleu la fitxa.

CONVERSA AMB ELS SMALL GROUPS 15 min

Reuniu els adolescents en petits grups, on el catequista que lideri cada grup començarà amb una pregària i després el conduirà cap a una conversa. Utilitzeu les preguntes següents com a guia, però tingueu present cap a on porta l'Esperit Sant la conversa. A més, no us sentiu obligats a córrer per tal de respondre a totes les preguntes. Simplement passeu a la següent pregunta quan la conversa hagi arribat a una conclusió natural.

PREGUNTES EN GRUPS PETITS

- Si poguessis dissenyar l'edifici més alt del món, què hi posaries al capdamunt i per què?
- Dels quatre braços horitzontals de la creu (Estic amb tu/ Confia / Segueix-me / Tinc un somni per a tu), quin et resulta més difícil de viure en el teu dia a dia? Per què?
- Sovint vivim com si el món, la nostra escola o els nostres problemes fossin tot el que existeix. Què canvia en la teva ment si realment creus que «no estàs fet per a la terra, sinó per al Cel»?
- Què significa per a tu «alçar la mirada», en termes pràctics i reals, en la teva vida quotidiana?

SEND

DESTÍ: EL CEL 15 min

Ambienteu la sala principal apagant els llums i deixant-la a les fosques, amb només la creu al mig, il·luminada. A mesura que els adolescents tornen a la sala després d'estar amb els grups petits, poseu música tranquil·la de fons per tal de crear un ambient que convidi a la pregària i al silenci. Un catequista, situat a l'entrada, els hi reparteix una espelma a cada un d'ells.

El catequista responsable del «send» guia l'estona d'oració:

Us demanaré que us asseieu a terra. Poseu-vos còmodes. Tanqueu els ulls un moment.

Penseu en la "nit" que esteu vivint ara mateix. Aquell problema a casa. Aquella inseguretats aclaparadora davant del mirall. Aquell pecat que repetiu una i una altra vegada i que us fa mal. Potser és aquella sensació que a ningú li importeu. Doneu a la vostra nit un nom concret.

Deixeu un moment de silenci absolut mentre reflexionen.

Tot això pesa molt. I ens fa abaixar la mirada. Obriu els ulls i mireu la creu que tenim al davant. Avui, Jesús us diu: «He conquerit allò que t'espanta. D'aquella creu no en surt la mort, sinó misericòrdia infinita per a vosaltres».

Us convido a que, al vostre ritme, us aneu posant drets. Caminem cap a aquesta creu. Físicament, haureu d'alçar el cap. Encenguem les nostres espelmes a la llum que hi ha al peu de la creu i deixem-les-hi, com a símbol que li estem lliurant la nostra "nit". I mentre ho fem, mireu aquell cinquè braç invisible que assenyalava cap amunt. Recordeu el vostre destí: el Cel."

Acompanyeu el moment amb algun cant apropiat, mentre els adolescents van davant de la creu, deixen la seva espelma i fan una oració personal.

MILLOR ENCARA

Si és possible, demaneu al responsable de música que durant el Send us acompanyi amb cants en directe.

Repte setmanal

Aquesta setmana, quan surtis al carrer, guarda el mòbil, aturat 5 segons, aixeca la mirada físicament cap al cel, i dona gràcies a Déu pel seu amor.

AVISOS FINALS 5 min

Doneu els avisos pertinents per al final de la sessió i acomiadeu-vos dels adolescents.

Animeu als catequistes a implicar-se activament en el ministeri relacional, acomiadant els joves amb entusiasme i assegurant-los que pregaran per ells durant tota la setmana. És un bon moment per anunciar la propera sessió en una conversa distesa i convidar-los a tornar.

Poseu música animada mentre els joves marxen.

DESPRÉS DE LA LIFE NIGHT

La majoria de catequistes estan cansats al final de la sessió, però assegura't de fer dues coses al final de cada Life Night.

PRIMER, TOCA NETEJAR

Intenteu fomentar un esperit d'equip i de generositat entre els catequistes. Una de les maneres més ràpides de dividir un equip de catequistes és que un o dos membres no ajudin a recollir. Ningú no ha acabat la seva feina fins que tothom no hagi acabat de recollir. Si un catequista no ajuda, presuposeu que ho fa de bona fe. Si el problema persisteix, parleu-ne amb la persona abans que la situació s'agreugi.

Estigueu atents als moments en què els adolescents puguin necessitar parlar. De vegades, els adolescents poden quedar profundament commocionats per la sessió i poden necessitar continuar processant-la amb un adult de confiança. Mentre tot estigui sota control, l'equip hauria d'estar disponible i obert a ser interromput per qualsevol adolescent que els necessiti. No facis marxar els adolescents sota l'excusa que necessites recollir.

EN SEGON LLOC, AVALUACIÓ

Un cop hagin marxat tots els adolescents, reflexioneu sobre el que Déu ha aconseguit amb aquesta Life Night.

Compartiu els aspectes que vulgueu destacar. Identifiqueu qui necessita un seguiment. Poseu un temporitzador i convideu el grup a compartir les seves opinions sobre aquestes cinc categories de la sessió: Punts forts, Punts a millorar, Preguntes, Comentaris i Preocupacions. Recordeu als catequistes que les avaluacions tenen com a objectiu millorar l'experiència dels adolescents a Life Teen i no són judicis crítics sobre la feina dels catequistes. Mentre es parla de la Life Night, animeu els catequistes a reflexionar sobre cada part de la sessió (Gather, Proclaim, Break i Send) o envieu formularis d'avaluació per correu electrònic. Concloeu aquest temps plegats amb una pregària.

EVALUACIÓ DE LA LIFE NIGHT

OBJETIU

L'objectiu d'aquesta sessió és que els adolescents entenguin que la Creu de Crist abraça tots els aspectes de les seves vides i sentin el consol i l'esperança que prové de saber que la seva destinació final és l'eternitat.

1. En una escala de l'1 al 10, fins a quin punt ha assolit aquesta Life Night l'objectiu que ens vam proposar?

No ho hem aconseguit

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ho hem aconseguit

2. Quin ha estat l'aspecte més destacat d'aquesta Life Night?

Gather

Proclaim

Break

Send

Ambientació

Opcional: Explica més..

3. Quin tipus de seguiment hem de fer després d'aquesta Life Night?

4. Què podem millorar de cara a futures Life Nights? Com ho podem aconseguir?

ANNEX

SOBRE ANTONI GAUDÍ

ANTONI GAUDÍ I CORNET

Reus, 25 de juny de 1852 – Barcelona, 10 de juny de 1926

Avançat al seu temps, únic. Home de fe, observador atent de la natura i arquitecte brillant, Antoni Gaudí s'ha convertit en una figura universal de l'arquitectura moderna. La seva contribució a aquesta disciplina va trencar amb les convencions establertes. Amb sistemes de construcció i estructurals inèdits, va definir la seva pròpia metodologia única i sense precedents, i un estil personal ric en simbolisme i amb la màxima atenció al detall, que es fa evident en el seu amor per l'artesanía.

El 14 d'abril de 2025, Antoni Gaudí va ser declarat Venerable pel papa Francesc després que s'acceptessin els vots favorables dels historiadors, teòlegs, cardenals i bisbes que serveixen com a consultors de la Congregació per a les Causes dels Sants de la Santa Seu.

PER COMPLEMENTAR EL PRIMER BRAÇ: ESTIC AMB TU

Antoni Gaudí va viure una vida profundament marcada per la solitud des de la seva infància, a causa de problemes de salut, la pèrdua de familiars i dificultats en les seves relacions personals. Aquesta experiència d'aïllament el va portar a desenvolupar una connexió íntima amb la natura i amb Déu, fent de la fe un pilar central de la seva vida. Tot i que gaudia de la companyia i la conversa, entenia que una part essencial de l'existència es viu en silenci, en profunditat, i que la solitud pot ser un espai per a trobar el transcendent.

El malentès professional i les crítiques dels seus contemporanis el van aïllar encara més, però també el van alliberar de la necessitat de complaure els altres i van enfortir la seva vocació de servir Déu. Després de la seva conversió interior, va dedicar la seva vida a la Sagrada Família, especialment a la façana del Naixement, canalitzant tots els seus esforços en una obra única que reflecteix la seva espiritualitat. Per a Gaudí, la solitud no era una absència, sinó un espai per a l'encontre amb el diví, encarnat en la creu de la Sagrada Família, un símbol d'elevació, obertura i connexió.

PER COMPLEMENTAR EL SEGON BRAÇ: CONFIA

Antoni Gaudí podria haver sucumbit a la desesperació en moltes ocasions. Els seus projectes no sempre sortien com havia esperat, els seus clients no l'entenien i moltes comissions van quedar inacabades. L'estrès constant, l'esgotament i la manca d'entesa li van passar factura, i el 1910 va caure en una depressió, seguida l'any següent d'una greu malaltia causada per la febre maltesa, que el va obligar a anar a recuperar-se a Puigcerdà. Va passar per un període de dolor extrem, fatiga i fosc interior, fins al punt de creure que no es recuperaria.

Durant aquest temps, va redactar el seu testament vital i va escoltar com un sacerdot li llegia *La noche oscura del alma* de Sant Joan de la Creu, mentre jeia al llit en estat crític.

Tanmateix, es recupera miraculosament i torna amb una nova perspectiva. Aquesta experiència de dolor i patiment no el trenca; viscuda amb fe, li dona una nova direcció. Així és com va elaborar l'esbós de la façana de la Passió de la Sagrada Família. Descobreix que el sofriment, acompanyat de Crist, adquireix significat i l'inspira a crear una façana austera i sòbria que representa el dolor de la Passió, però que culmina en la visió del sepulcre buit, l'àngel, les tres Maries i la creu gloriosa, simbolitzant l'esperança. Tot i que sabia que no veuria la Sagrada Família acabada, confiava en la Providència: algú acabaria l'obra. Al llarg de la seva vida, Gaudí va viure alts i baixos, però mai no va perdre l'esperança; sempre es va refer i va mantenir la seva confiança.

PER COMPLEMENTAR EL TERCER BRAÇ: SEGUEIX-ME

Amb el pas dels anys es va tornar cada cop més auster, renunciant gradualment a les comoditats i a les possessions, i donant més importància a una vida de pietat, pregària i esforç interior. Comprenia la vida com una lluita constant contra si mateix, conscient que el camí era difícil i sense idealitzar-lo. Poc abans de la seva mort, admet humilment davant d'un sacerdot que, tot i haver lluitat en moltes batalles, mai no ha guanyat la lluita contra el seu mal geni. Accepta les seves limitacions, els seus fracassos i el seu cansament com una part essencial del seguiment de la seva vocació.

PER COMPLEMENTAR EL QUART BRAÇ: TINC UN SOMNI PER A TU

Antoni Gaudí va experimentar el seu sentit de vocació de manera profunda i personal. En un moment clau de la seva vida, durant la Quaresma de 1894, es va trobar confinat al llit, completament vestit, però sense voler morir. El seu pare i els seus col·legues, preocupats, van trucar al futur bisbe Torras i Bages, que se li va acostar i li va dir que estava cridat a donar glòria a Déu a través de la seva obra, i que el seu talent no era per a ell mateix ni per a la vanaglòria, sinó per ser un "aliment espiritual per als cristians". En aquell moment, Gaudí va entendre el seu propòsit i va rebre una veritable crida vocacional. A partir d'aleshores, les seves obres estaven plenes de creus i simbolisme cristià, i tota la seva vida la va dedicar a glorificar Déu, esdevenint, a través de l'art i la bellesa, un veritable apòstol.

Aquest era el gran somni de Gaudí: que l'església més alta del món fos coronada amb una creu, transmetent la seva experiència de trobada amb Jesús a través de la bellesa. Per a ell, la bellesa reflecteix la veritat que va guiar la seva vida: no estem sols, Déu ha vençut el mal, la felicitat rau en donar-se als altres i Déu té un pla per a cada persona. Gaudí fins i tot volia afegir un cinquè braç a la creu, que apuntés cap al cel, per recordar-nos que, seguint el camí de la creu de Jesús, el nostre veritable destí és el Cel; per alçar la mirada i entendre que no estem fets només per a la terra, sinó per allò que és diví.



LIFE TEEN

Leading Teens Closer to Christ
www.LifeTeen.com

EL CINQUÈ BRAÇ

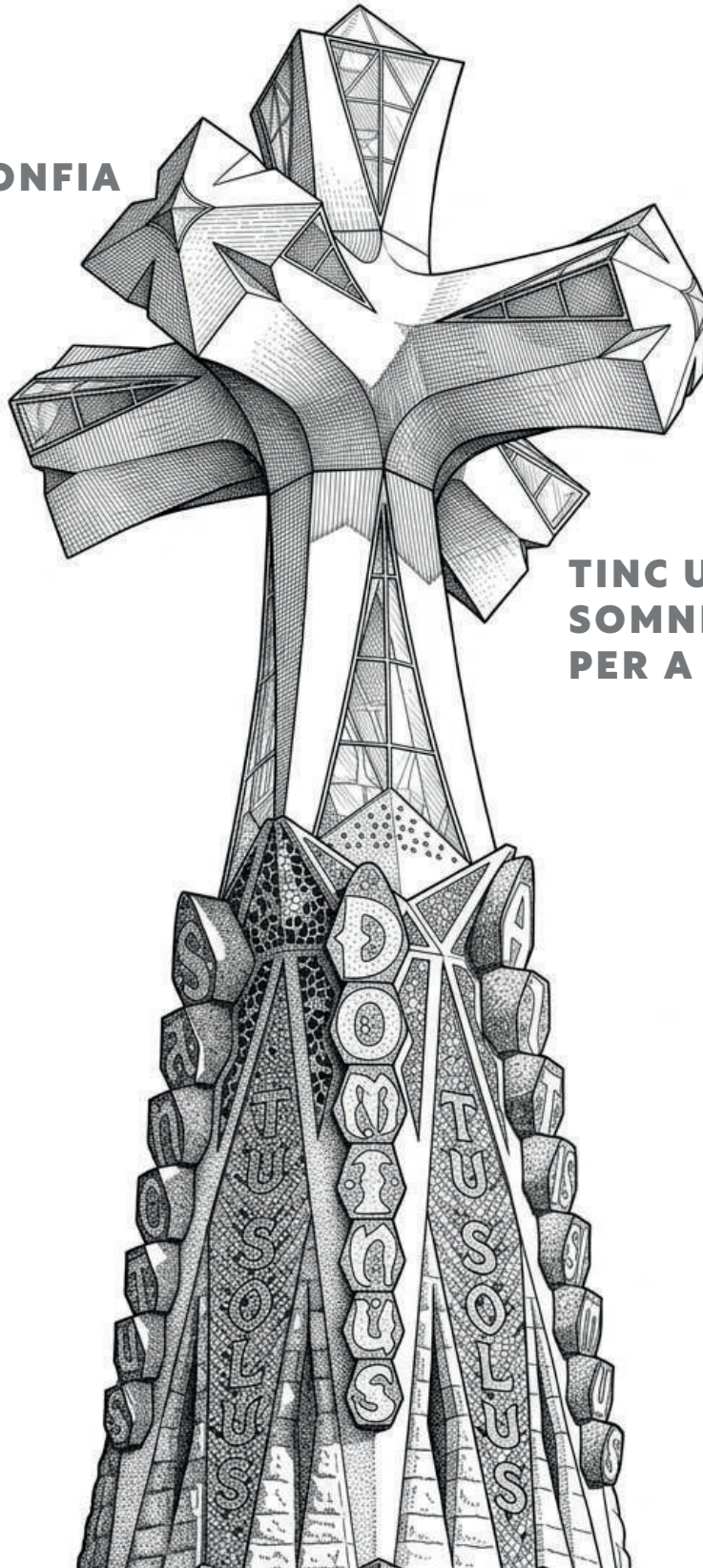
CEL

CONFIA

SEGUEIX-ME

**ESTIC
AMB TU**

**TINC UN
SOMNI
PER A TU**



Estic amb tu

En quins aspectes de la teva vida sents que hi ha soledat, o dubtes, i desitges entregar-los a Déu?

Confia

Què desitges confiar-li avui a Déu?

Segueix-me

En quines situacions o aspectes de la teva vida sents que estàs cridat a donar-te?

Tinc un somni per a tu

En quins llocs sents que has de ser testimoni de l'amor del Senyor? Amb quines persones?
