

Pregàries Quaresma 2025

6 març- 1ra setmana de Quaresma

Ahir va ser Dimecres de Cendra. El dimecres de cendra és el primer dia de la Quaresma i esdevé 46 dies abans de Pasqua; es considera que la Quaresma té 40 dies de durada ja que no es compten els diumenges. Per tant, dura 7 setmanes. Gràficament ho representem amb la Vella Quaresma. Aquest dia pot variar anualment segons es celebri la Pasqua, que ha de coincidir amb el primer diumenge després de la primera lluna plena de primavera. Per tant, el Dimecres de Cendra pot variar entre el 4 de febrer i el 10 de març.

La Quaresma és un temps d'espera, de reflexió, de canvi i està molt lligat amb el lema de l'escola d'enguany. Recordeu quin és?

Escoltem-nos per créixer

Ara posarem una cançó i mentre l'escoltem, podeu pensar què us agradaria millorar o canviar durant aquest temps de Quaresma.

“Celebrate” Miki Núñez

<https://www.youtube.com/watch?v=lgB056Q-Hls>

13 març - 2na setmana de Quaresma

Escolta aquesta pregària lentament, paraula a paraula, fes-la teva afegint tot allò que vagi sorgint del teu interior:

Que en aquest temps de Quaresma, aprengui a ser pacient, a fer les coses amb calma, sense presses, acceptant les meves limitacions i treballant per millorar-ne els resultats.

<https://www.youtube.com/watch?v=CjPJ3oFRJRU>

20 març - 3ra setmana de Quaresma

Respira profundament i deixa anar l'aire lentament i conscient. Repeteix les paraules d'aquesta pregària que més et ressonin, afegeix tot allò que t'inspirin:

Que en aquest temps de Quaresma no vulgui tenir sempre la raó, escolti les raons dels altres i sàpiga acceptar que molt sovint m'equivoco i que sempre puc rectificar. Només em cal una mica d'humilitat.

“Pescador d'homes”

<https://www.youtube.com/watch?v=QHN1kbCNSe0>

27 març - 4ta setmana de Quaresma

Tanca els ulls i agafa aire pel nas en una inspiració profunda i suau. Deixa'l anar, lentament, sense presses. Fes-ho dues o tres vegades i quan et sentis assossegat comença la teva pregària:

“Que durant aquest temps de Quaresma sigui més generós, comparteixi amb els altres allò que sento tan meu. Accepti també el compartir les coses dels altres, a no depreciar-les per ser diferents o més senzilles que les meves.”

“Grita” Jarabe de Palo

<https://www.youtube.com/watch?v=21TfnF4m7os>

3 d'abril - 5na setmana de Quaresma

Seu amb l'esquena ben recta, sentin-te còmode però despert. Respira profundament pel nas i tanca els ulls uns instants. Quan et sentis serè escolta Jesús dins teu, parla amb ell.

En aquest temps de quaresma, ajuda'm a ser amable amb els altres; siguin germans, amics, familiars o coneguts. A vegades les persones que tenim més a prop són les que tractem amb menys cura, i això no és just. Tots necessitem de les paraules dolces i amables, dels somriures sincers i de les reconfortants abraçades. Agraeixo la teva ajuda i em comprometo a fer-ho.

“Nadie como tú” La Oreja de Van Gogh

<https://www.youtube.com/watch?v=T3XiUfnnAsE>

10 abril - Última setmana de Quaresma

Com ja sabeu, durant aquestes set setmanes hem anat fent diferents pregàries que ens oferien a reflexionar sobre aquelles coses que créiem que haviem de millorar o canviar: escoltar-nos, intentar ser més pacients, més humils, més generosos, més amables.

Esperem que hagi sigut un camí profitós per a cadascú de vosaltres.

“Quan tot s'enlaira” Txarango

<https://www.youtube.com/watch?v=ggSFdd4BKSw&list=RD7mJiG71HnKk&index=5>

“El camí que féu Jesús”

<https://www.youtube.com/watch?v=oVS-4-dXHUQ>

Font:

<https://preguem.blogspot.com/2012/07/quaresma.html>