

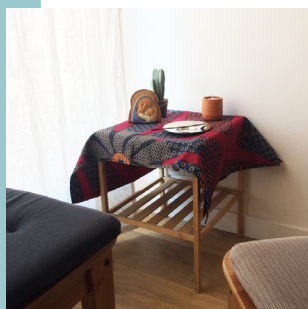
Un oratori a casa en 5 passos

Us proposem preparar-vos per a la vivència de la Pasqua amb la preparació d'un petit espai de pregària: un oratori a casa.

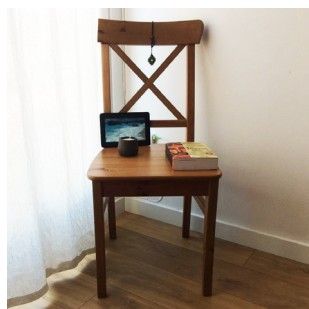
S'acosten uns dies especials, la Setmana Santa, i moltes persones ens hi hem estat preparant durant la Quaresma. Aquest any ningú podrà anar als espais de culte i celebració, però això no ha de ser cap impediment per viure amb profunditat l'experiència de la Pasqua.

A través de les pantalles podràs seguir celebracions i connectar-te amb altres persones que també volen viure la Pasqua, ja sigui des de les propostes que fem arribar des de Maristes com des d'altres. **Però per ser amb Déu i per escoltar Jesús de Natzaret dins nostre també necessitem tancar les pantalles, viure la solitud i potser algun element més.**

- 1. REPÒS.** Val la pena que estigueu còmodes. Podeu posar un taburet o una cadira en un racó o sota una finestra (farà de tauleta), i uns coixins, una banqueta de pregària, una màrrega o maons de ioga al terra, per a seure-hi de manera còmoda.
- 2. CONTEMPLACIÓ.** Sovint fem servir icones de Jesús, de Maria o de Sants que ens inspiren o amb els que ens sentim especialment vinculats: Pots buscar-les online i imprimir-les, o dibuixar-les pel teu compte! També podem posar-hi altres tipus d'elements que vinculin amb la teva manera de viure l'espiritualitat: Imatges de paisatges, alguna imatge d'un record o un objecte significatiu per a tu.
- 3. VIDA.** La Quaresma es caracteritza per la sobrietat i per ser una preparació per a la mort de Jesús. Durant aquesta època, a les esglésies no s'hi posen flors. A casa pots posar alguna espelma i/o alguna planta, si creus que t'han de servir.
- 4. CREU.** Potser teniu alguna creu a casa, o potser la porteu ara mateix penjada al coll. Si voleu, feu-la servir pel vostre oratori particular. Divendres farem una proposta per a que en feu una de molt especial. Us animem a fer-ne una de pròpia.
- 5. SENTITS.** Potser la música us ajuda a pregar; Potser una mica d'encens us ajuda a interioritzar; Potser fer uns estiraments, controlar la respiració o prendre una posició corporal específica us fa viure l'espiritualitat amb plenitud. Feu servir els elements que considereu que us fan servei.



1. Cadires.
2. Una figureta de la Mare de Déu.
3. Un cactus i una espelma.
4. Farem la creu el divendres!
5. Un pal d'encens.



1. Una estora al terra.
2. Un vídeo del mar.
3. Una espelma
4. Una creu d'un viatge al Perú.
5. Estiraments i la lectura de "Jesús, aproximació històrica"



1. Coixins a terra.
2. Una espelma.
3. Algunes plantes.
4. Una creu d'olivera.
5. "Paraula i vida" i a llista d'[Spotify "Pasqua 2020"](https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1dX0PqMgKlXqWl).



Pots seguir les xarxes de **Maristes en Xarxa** clicant aquestes emoticones.

Per rebre tota la informació de la **#Pasquaacasa** i els enllaços a cada moment, uneix-te al canal de Whatsapp: tiny.cc/Pasquaacasa

Crea tu oratorio en 5 pasos

Te proponemos preparar la vivencia de la Semana Santa en casa con la creación de un sencillo espacio de oración a través de solamente cinco pasos que podrás seguir fácilmente.

Se acercan días muy especiales: La Semana Santa. Muchas personas nos hemos preparado para esta época durante la Cuaresma. Este año nadie podrá ir a sus lugares de culto y será difícil celebrarlo en comunidad como hasta ahora, pero ello no será un impedimento para profundizar en el significado y vivencia de la Pascua.

Mediante pantallas puedes seguir muchas celebraciones y conectar con otras personas de tu comunidad que quieren vivir la Pascua, ya sea desde las propuestas de los Maristas como desde otras. **Para estar con Dios y escuchar a Jesús de Nazaret dentro tuyo hay que apagar también las pantallas y dejarnos vivir la soledad.**

- 1. SOSIEGO.** Es importante encontrar la calma y la comodidad para la oración. Puedes poner un taburete, mesilla o una silla cerca de una ventana y cojines, banco de oración, ladrillos de yoga o una esterilla en el suelo, para sentarte.
- 2. CONTEMPLACIÓN.** Normalmente usamos iconos de Jesús, de María o de Santos que nos inspiran o con los que sentimos especial vínculo: Puedes buscar imágenes online e imprimirlas, o dibujarlas con tu estilo. También puede haber otros elementos que te ayuden a expresar tu espiritualidad como imágenes de paisajes o recuerdos u objetos significativos.
- 3. VIDA.** La Cuaresma se caracteriza por la sobriedad y por ser un tiempo de preparación para la muerte de Cristo. Durante este tiempo en las iglesias no solemos poner flores. En tu casa puedes poner alguna vela o alguna planta, si crees que te ayudarán a interiorizar.
- 4. CRUZ.** Tal vez tengas alguna cruz en casa, igual ¡hasta la llevas ahora en el cuello! Si quieres, puedes usarla en tu oratorio particular. El viernes, durante el *viacrucis*, podrás hacer una cruz muy especial, pero también te animamos a hacer una cruz particular antes de eso.
- 5. SENTIDOS.** ¿Puede ser que seas de esos que escuchan música para orar? ¿Tal vez te gusta encender un poco de incienso? ¿Hacer unos estiramientos te ayuda a despertar el cuerpo? Prepárate de la mejor manera.



1. Sillas.
2. Un icono de María con Jesús.
3. Un cactus i una vela.
4. ¡Haremos la cruz el viernes!
5. Un palito de incienso.



1. Una esterilla en el suelo
2. Un video del mar.
3. Una vela.
4. Una cruz del viaje a Perú de una buena amiga.
5. Estiramientos y la lectura de "Jesús, aproximación històrica"



1. Cojines en el suelo.
2. Una vela.
3. Plantas
4. Una cruz hecha de olivo.
5. "Paraula i vida" y la lista de Spotify "Pasqua 2020".



Sigue a **Maristes en Xarxa** en las redes sociales dando click en los logos.

Recibirás toda la información sobre la **#Pasquaacasa** a través del canal de Whatsapp: tiny.cc/Pasquaacasa

Your praying space in 5 steps

Easter is right in the corner and most of us have been preparing for this period for some time, we call it Lent. This year we won't be able to visit our places of worship, but this does not prevent us from living Easter in a deep way.

You can follow several religious celebrations and connect with other people with similar beliefs through the screens. Now you can celebrate Easter from home thanks to the Marist proposals and to other ones.

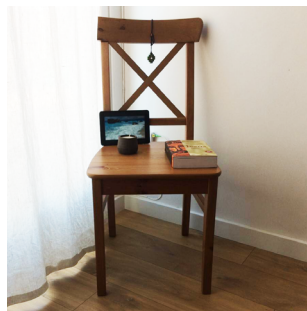
To connect with God and to listen Jesus we need to turn off the screens and to start looking inside ourselves. We need quietness, stillness and silence.

You can prepare yourselves for the Easter by preparing a small praying space at home. It is important to have somewhere to be quiet and still. Now you know how!

- 1. COMFORT.** It is important to feel comfortable when praying. You can set some kind of table or chair in a corner near a window. Then, think about where will you sit, maybe in other chair or in a pillow on the floor... There are many options.
- 2. CONTEMPLATION.** Many times we use religious icons that inspire us. If you do not have any of them at home maybe you can google them or draw it in your style. You can also use other kind of objects and images that connect with your memories and spiritual moments in your life, such as landscapes or significative objects.
- 3. LIFE.** Left is known for its sobriety as a way to prepare for the death of Christ. During this time we normally do not use flowers in the church. At home you can use some plants or candles if you think that is going to help you.
- 4. CROSS.** Probably you have a cross at home, you may even have it around your neck right now! On friday we are going to make a cross together, but you can have one in your praying space before that happens.
- 5. SENSES.** Do you like to pray with relaxing music or Taizé songs? Do you like the smell of incense to look inside yourself? Are you a person who likes to stretch and control the breath before making some introspection? Only you know what you need to pray and to be in quietness, make it your style!



1. Cair.
2. A figurine of Mary and Jesus..
3. A cactus and a candle.
4. *We wait until friday to make the cross.*
5. An incense stick.



1. A mat on the flor.
2. A video of the sea in the iPad.
3. Unaandle.
4. A cross from Peru.
5. A book on theology.



1. Some pillows on the floor.
2. A candle.
3. Some plants.
4. An olive Tree cross.
5. The Gospel and the [Sotify list "Pasqua 2020"](#).



You can follow **Maristes en Xarxa** social media by clicking on this icons.

Get all the info and materials of **#Pasquaacasa** by joining our Whatsapp channel: tiny.cc/Pasquaacasa