



FICHA 4: MOMENTO DE INTERIORIDAD INICIAL

“Afloja lo que aprieta mi corazón y hazme salir de mis angustias” Sal 25,17

“Dame hijo mío tu corazón, y miren tus ojos por mis caminos” Prov 23, 26

(El guía dirige esta primera parte entre 5 a 7 minutos. Tiene listos un corazón por persona para que al final pueda escribir una palabra o frase)

Hagamos la señal de la cruz: **en el nombre del Padre** (conscientes de que el entendimiento), **en el nombre del Hijo** (la emocionalidad) y **del Espíritu Santo** (todo nuestro ser), se dispongan a este momento de interioridad.

Te invito a comenzar con tres respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Como un gesto de auto cuidado, lleva las manos al corazón. Continúa prestando atención a ti mismo. Observa tu postura y siente toda la extensión de tu cuerpo. Observa tu respiración habitual, si es lenta o rápida, así está bien. Si es superficial o profunda, así está bien. Acepta este momento de pausa, sin tener que hacer o pensar algo.... Solo observa tu respiración y poco a poco dirige la atención a percibe el calor de tu cuerpo; localiza la fuerza de gravedad en algún lugar de tu cuerpo en especial. Ubica la tensión o distensión.... Observa y recorre el cuerpo con curiosidad, sin hacer juicios, simplemente date el tiempo para percibir, e incluso tus órganos internos. Y agradece cada parte de tu cuerpo en la que pones especial atención.

Ahora, con suavidad extiende los brazos al frente, con las palmas hacia arriba... poco a poco los brazos descienden hasta descansar las manos en las piernas, con las palmas hacia arriba, en señal de entrega, donación, receptividad. Con esa postura, ubícate en la Presencia de Dios, con todo lo que eres, con todo lo que trae tu mente y tu corazón.

(El guía tiene listo el canto para ocupar 3 minutos, usando dos estrofas y el coro)

Y con ese gesto corporal de dar y recibir, permitir que el canto, con alguna frase, te convoque a abrir el corazón, a una actitud de mirar, ser luz, a sentir el llamado y el envío.

CANTO: ENVÍAME IXCIS

https://www.youtube.com/watch?v=x0JNjgQ6Eqw&t=3s&ab_channel=Grupolxc%C3%ADs

O bien, con letra:

https://www.youtube.com/watch?v=IbL7glwxaA&ab_channel=LeninVladimirC%C3%A1rdenasTorres

CANTO: ENVÍAME IXCIS

Luz para mis sombras, luz te pido yo.
Enciende mi mirada con la luz de Tu amor.
Gentes que iluminen, eso pides Tú.
Que alumbren esta tierra, que prendan con Tu luz.

Aquí estoy Señor, envíame.
Aquí estoy Señor, aquí estoy. (bis)

Sal para mi vida, eso pido yo.
La monotonía no da ningún sabor.
Gente como sal, eso pides Tú.
Sal en esta tierra, que sean sal y luz

Aquí estoy Señor, envíame
Paz para mis guerras, eso pido yo.
Que el odio no me venza, ni me siegue el rencor.
Paz para la tierra, eso pides Tú.
Que se abran las fronteras que separan norte y sur.

Elaborar una palabra o frase que expresa petición, alabanza, agradecimiento... según la inspiración de cada uno. Escríbela en el corazón de papel que se te entrega.

Agradecer esa disposición al trabajo de reflexión que continúa. Guardar el corazón para la oración del cierre.

Continuamos nuestro trabajo en presencia del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo...



FICHA 4: INSTRUMENTO DE APOYO PARA EL REGISTRO DE APORTES: MOMENTOS 4 Y 5

1. SINTESIS DE TRABAJO EN EQUIPO

Provincia:				
Obras de Procedencia:				
Opciones y apuestas como familia global maristas que podemos agradecer hoy	Desafíos y necesidades de infancias y juventudes hoy	Realidades emergentes prioritarias	Nuestros sueños para la Misión Marista	Estrategias de acción para los años a venir
1.				
2.				
3.				

2. SINTESIS DE TRABAJO EN PLENARIO

Provincia:				
Opciones y apuestas como familia global maristas que podemos agradecer hoy	Desafíos y necesidades de infancias y juventudes hoy	Realidades emergentes prioritarias	Nuestros sueños para la Misión Marista	Estrategias de acción para los años a venir
1.				
2.				
3.				

FICHA 4: INSTRUMENTO DE APOYO PARA EL REGISTRO DE APORTES

SINTESIS DE TRABAJO EN EQUIPO				
Integrantes:				
Opciones y apuestas como familia global maristas que podemos agradecer hoy	Desafíos y necesidades de infancias y juventudes hoy	Realidades emergentes prioritarias	Nuestros sueños para la Misión Marista	Estrategias de acción para los años a venir
1.				
2.				
3.				

SINTESIS DE TRABAJO EN PLENARIO				
Provincia:				
Opciones y apuestas como familia global maristas que podemos agradecer hoy	Desafíos y necesidades de infancias y juventudes hoy	Realidades emergentes prioritarias	Nuestros sueños para la Misión Marista	Estrategias de acción para los años a venir
1.				
2.				
3.				