



FICHE 4 MOMENT INITIAL D'INTÉRIORITÉ

« L'angoisse grandit dans mon cœur : tire-moi de ma détresse. » Ps 24,17

« Donne-moi ton cœur, mon fils ; que tes yeux suivent mes pas ! » Prov 23, 26

(L'animateur dirige cette première partie - 5 à 7 minutes. Il a un cœur par personne, prêt pour qu'à la fin, chacun puisse écrire un mot ou une phrase).

Faisons le signe de la croix : **au nom du Père** (conscients que l'intelligence), **au nom du Fils** (l'émotivité) et **de l'Esprit Saint** (tout notre être), se préparent à ce moment d'intériorité.

Je vous invite à commencer par trois respirations lentes et profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Comme geste de soin de soi, portez vos mains à votre cœur. Continuez à faire attention à vous. Observez votre posture et ressentez la pleine extension de votre corps. Observez votre respiration habituelle, qu'elle soit lente ou rapide, c'est très bien. Qu'elle soit superficielle ou profonde, c'est très bien. Acceptez ce moment de pause, sans rien faire ni penser à quoi que ce soit.... Observez simplement votre respiration et orientez petit à petit votre attention pour percevoir la chaleur de votre corps ; localisez la force de gravité quelque part sur votre corps. Localisez la tension ou la détente.... Observez et explorez votre corps avec curiosité, sans porter de jugement, donnez-vous simplement le temps de percevoir même vos organes internes. Et soyez reconnaissant pour chaque partie de votre corps à laquelle vous accordez une attention particulière.

Maintenant, étendez doucement vos bras devant vous, paumes vers le haut... petit à petit vos bras descendent jusqu'à poser vos mains sur vos jambes, paumes vers le haut, en signe d'abandon, de don, de réceptivité. À partir de cette position, mettez-vous en présence de Dieu, avec tout ce que vous êtes, avec tout ce que portent votre esprit et votre cœur.

(Le guide aura préparé la chanson sachant qu'elle dure 3 minutes: deux couplets et refrain).

Et par ce geste corporel de donner et de recevoir, permettez au chant, à l'une ou l'autre phrase, de vous appeler à ouvrir votre cœur, à une attitude de regarder, d'être lumière, de ressentir l'appel et l'envoi.

CHANT : ENVÍAME IXCIS (no vale la pena traducirlo...) https://www.youtube.com/watch?v=x0JNjgQ6E-gw&t=3s&ab_channel=Grupolxc%C3%ADs

Ou bien, avec les paroles :

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

CHANT : « 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.

Penser à une parole ou à une phrase qui exprime la demande, la louange, la gratitude... selon l'inspiration de chacun. Écrivez-la sur le cœur en papier qui vous est remis.

Être reconnaissant pour cette volonté de poursuivre le travail de réflexion. Préparer son cœur pour la prière de clôture.

Nous poursuivons notre travail en présence du Père, du Fils et du Saint Esprit...





FICHE D'INFORMATION N°4 : OUTIL D'AIDE À L'ENREGISTREMENT DES CONTRIBUTIONS

1. SYNTHÈSE DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

Province:				
Œuvres de provenance:				
Options et paris en tant que famille mariste mondiale pour lesquels nous pouvons être reconnaissants aujourd'hui	Défis et besoins de l'enfance et de la jeunesse d'aujourd'hui	Réalités émergentes prioritaires	Nos rêves pour la Mission Mariste	Stratégies d'action pour les années à venir
1.				
2.				
3.				

2. SYNTHÈSE DES TRAVAUX EN PLÉNIÈRE

Province:				
Options and stakes as a global Marist family that we can be grateful for today	Challenges and needs of children and youth today	Réalités émergentes prioritaires	Nos rêves pour la Mission Mariste	Stratégies d'action pour les années à venir
1.				
2.				
3.				