



FICHA 4 MOMENTO DE INTERIORIZAÇÃO INICIAL

MATERIAL DE LECTURA Y REFLEXIÓN

“Solta o que aperta meu coração e faz-me sair de minhas angústias” Sal 25,17

“Dá-me, filho meu, teu coração, e fixa teus olhos nos meus caminhos” Prov 23, 26

(O guia dirige esta primeira parte entre 5 a 7 minutos. Tem pronto um coração por pessoa para que ao final possa escrever uma palavra ou frase)

Façamos o sinal da cruz: **em nome do Pai** (conscientes de que o entendimento), **em nome do Filho** (a emocionalidade) e **do Espírito Santo** (todo nosso ser), se disponha para este momento de interioridade.

Convido-te a começar com três respirações lentas e profundas, inalando pelo nariz e exalando pela boca. Como um gesto de auto cuidado, coloca as mãos no coração. Continua prestando atenção a ti mesmo. Observa tua postura e sente toda a extensão de teu corpo. Observa tua respiração habitual, se é lenta ou rápida, assim está bem. Se é superficial ou profunda, assim está bem. Aceita este momento de pausa, sem ter o que fazer ou pensar algo.... Só observa tua respiração e pouco a pouco dirige a atenção para perceber o calor de teu corpo; localiza a força da gravidade em algum lugar de teu corpo em especial. Localiza a tensão ou distensão.... Observa e recorre o corpo com curiosidade, sem fazer julgamentos, simplesmente dá-te o tempo para perceber, e inclusive teus órgãos internos. E agradece cada parte de teu corpo na que pões especial atenção.

Agora, com suavidade estende os braços para frente, com as palmas para cima... pouco a pouco os braços descem até descansar as mãos nas pernas, com as palmas para cima, em sinal de entrega, doação, receptividade. Com esta postura, localiza-te na Presença de Deus, com tudo o que és, com tudo o que traz tua mente e teu coração.

(O guia tem pronto o canto para ocupar 3 minutos, usando duas estrofes e o coro).

E com este gesto corporal de dar e receber, permitir que o canto, com alguma frase, convoca-te a abrir o coração, a uma atitude de olhar, ser luz, a sentir o chamado e o envio.

CANTO: ENVÍAME IXCIS https://www.youtube.com/watch?v=x0JNjgQ6Eqw&t=3s&ab_channel=Gru-polxc%C3%ADs

Ou ainda, com letra: https://www.youtube.com/watch?v=IbL7glwxaA&ab_channel=LeninVladimir-C%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 uma palavra ou frase que expressa pedido, louvor, agradecimento... segundo a inspiração de cada um. Escreve-a no coração de papel que te entregam.

Agradecer essa disposição ao trabalho de reflexão que continua. Guarda o coração para a oração de encerramento.

Continuamos nosso trabalho na presença do Pai, do Filho e do Espírito Santo...



FICHA N°4 : INSTRUMENTO DE APOIO PARA O REGISTRO DE CONTRIBUIÇÕES: MOMENTOS 4 E 5

1. SÍNTESE DO TRABALHO EM EQUIPE

Província:				
Obras de Procedência:				
Opções e apostas como família global Marista que podemos agradecer hoje	Desafios e necessidades de infâncias e juventudes hoje	Realidades emergentes prioritárias	Nossos sonhos para a Missão Marista	Estratégias de ação para os anos futuros
1.				
2.				
3.				

2. SÍNTESE DO TRABALHO EM PLENÁRIO

Província:				
Opções e apostas como família global Marista que podemos agradecer hoje	Desafios e necessidades de infâncias e juventudes hoje	Realidades emergentes prioritárias	Nossos sonhos para a Missão Marista	Estratégias de ação para os anos futuros
1.				
2.				
3.				