

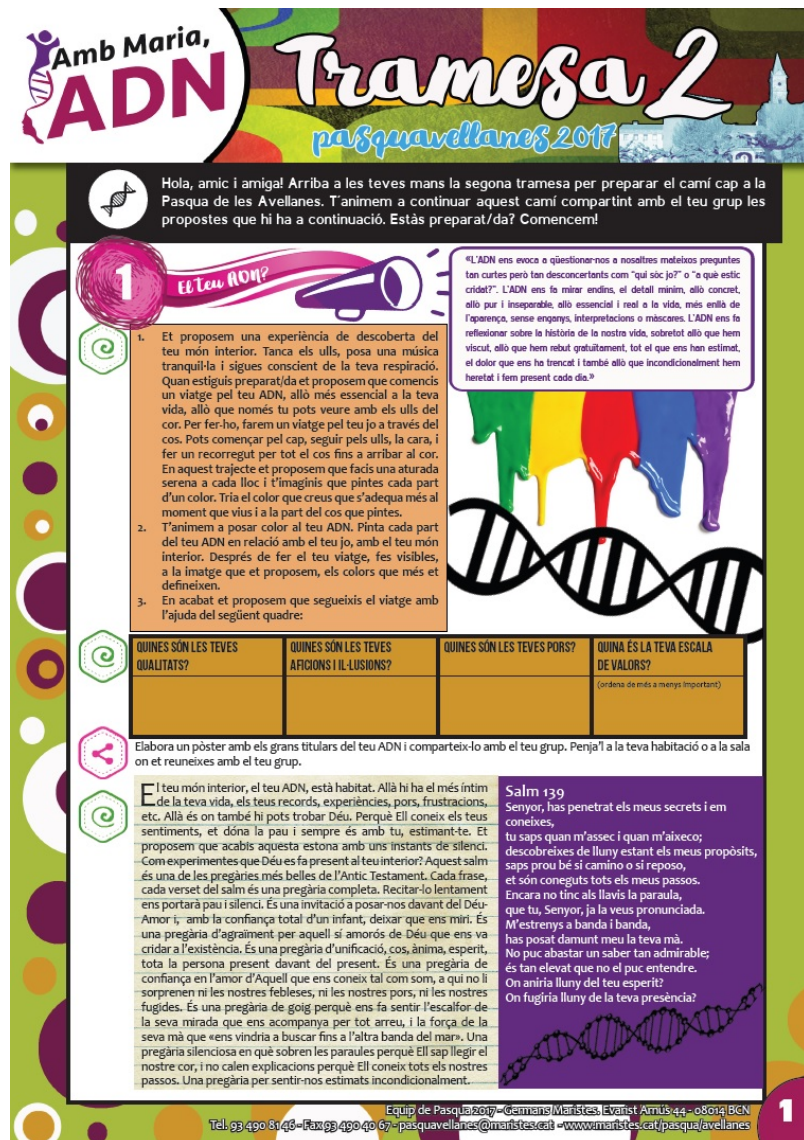
Tramesa 2: Amb Maria, ADN!

Escrit per Administrator

dilluns, 20 de febrer de 2017 15:44 - Darrera actualització dilluns, 20 de febrer de 2017 15:52

Ja podeu descarregar la [Tramesa 2](#)

Amb Maria, Activistes de la Novetat!



Amb Maria, ADN

Tramesa 2

pasquavellanes 2017

Hola, amic i amiga! Arriba a les teves mans la segona tramesa per preparar el camí cap a la Pasqua de les Avellanes. T'animem a continuar aquest camí compartint amb el teu grup les propostes que hi ha a continuació. Estàs preparat/da? Comencem!

1 El teu ADN?

«L'ADN ens evoca o qüestionem-nos a nosaltres mateixos preguntes tan curtes però tan desconcertants com "qui sóc jo?" o "a que estic cridat?". L'ADN ens fa mirar endins, el detall mínim, allò concret, allò pur i inseparable, allò essencial i real a la vida, més enllà de l'aparença, sense enganys, interpretacions o mascaretes. L'ADN ens fa reflexionar sobre la història de la nostra vida, sobretot allò que hem viscut, allò que hem rebut gratuïtament, tot el que ens han estimat, el dolor que ens ha trencat i també allò que incondicionalment hem heretat i fem present cada dia.»

1. Et proposem una experiència de descoberta del teu món interior. Tanca els ulls, posa una música tranquil·la i sigues conscient de la teva respiració. Quan estiguis preparat/da et proposem que comencis un viatge pel teu ADN, allò més essencial a la teva vida, allò que només tu pots veure amb els ulls del cor. Per fer-ho, farem un viatge pel teu jo a través del cos. Pots començar per cap, seguir pels ulls, la cara, i fer un recorregut per tot el cos fins a arribar al cor. En aquest trajecte et proposem que facis una aturada serena a cada lloc i t'imaginis que pintes cada part d'un color. Tria el color que creus que s'adequa més al moment que vius i a la part del cos que pintes.
2. T'animem a posar color al teu ADN. Pinta cada part del teu ADN en relació amb el teu jo, amb el teu món interior. Després de fer el teu viatge, fes visibles, a la imatge que et proposem, els colors que més et defineixen.
3. En acabar et proposem que segueixis el viatge amb l'ajuda del següent quadre:

QUINES SÓN LES TEVES QUALITATS?	QUINES SÓN LES TEVES AFICIONS I IL·LUSIONS?	QUINES SÓN LES TEVES PORS?	QUINA ÉS LA TEVA ESCALA DE VALORS? <small>(ordena de més a menys important)</small>

Elabora un póster amb els grans titulars del teu ADN i comparteix-lo amb el teu grup. Penja'l a la teva habitació o a la sala on et reuneixes amb el teu grup.

El teu món interior, el teu ADN, està habitat. Allà hi ha el més íntim de la teva vida, els teus records, experiències, pors, frustracions, etc. Allà és on també hi pots trobar Déu. Perquè Ell coneix els teus sentiments, et dona la pau i sempre és amb tu, estimant-te. Et proposem que acabis aquesta estona amb uns instants de silenci. Com experimentes que Déu és present al teu interior? Aquest salm és una de les pregàries més belles de l'Antic Testament. Cada frase, cada verset del salm és una pregària completa. Recitar-lo lentament ens portarà pau i silenci. És una invitació a posar-nos davant del Déu-Amor i, amb la confiança total d'un infant, deixar que ens miri. És una pregària d'agraïment per aquell si amorós de Déu que ens va cridar a l'existència. És una pregària d'unificació, cos, ànima, esperit, tota la persona present davant del present. És una pregària de confiança en l'amor d'Aquell que ens coneix tal com som, a qui no li sorprenen ni les nostres febleses, ni les nostres pors, ni les nostres fugides. És una pregària de goig perquè ens fa sentir l'escalfor de la seva mirada que ens acompanya per tot arreu, i la força de la seva mà que ens vindria a buscar fins a l'altra banda del mar. Una pregària silenciosa en què sobren les paraules perquè Ell sap llegir el nostre cor, i no calen explicacions perquè Ell coneix tots els nostres passos. Una pregària per sentir-nos estimats incondicionalment.

Salm 139
Senyor, has penetrat els meus secrets i em coneixes,
tu saps quan m'assec i quan m'aixeco;
descobreixes de lluny estant els meus propòsits,
saps prou bé si camino o si reposo,
et són coneguts tots els meus passos.
Encara no tinc als llavis la paraula,
que tu, Senyor, ja la veus pronunciada.
M'estrenys a banda i banda,
has posat damunt meu la teva mà.
No puc abastar un saber tan admirable;
és tan elevat que no el puc entendre.
On aniria lluny del teu esperit?
On fugiria lluny de la teva presència?

Equip de Pasqua 2017 - Germans Maristes, Eparist. Arnús, 44 - 08014 BCN
Tel. 93 490 8143 - Fax 93 490 40 67 - pasquavellanes@maristes.cat - www.maristes.cat/pasquaavellanes