

Vivir agradecidos

Sesión 12

¡Qué importante es valorar lo que tenemos! ¿Cuántas veces no hemos sido agradecidos con los demás? ¿Y cuántas veces nos hemos arrepentido de no haber dado las gracias? En la sesión de hoy descubriremos y agradeceremos algunas de las maravillas que hace Dios por nosotros cada día a través de las personas que nos rodean.

OBJETIVOS DE LA SESION

Adultos:

- Descubrir algunas de las maravillas que hace Dios por nosotros cada día a través de las personas que nos rodean.
- Dar las gracias a las personas con las que convivimos.
- Agradecer a Dios todo lo que hace por nosotros.

Niños

- Descubrir algunas de las maravillas que hace Dios por nosotros cada día a través de las personas que nos rodean.
- Aprender a dar las gracias a las personas con las que convivimos.
- Aprender a dar gracias a nuestro Padre Dios.

DESARROLLO

Después de presentarnos y ver cómo venimos, el animador explica que esta sesión la haremos todos juntos: niños y adultos.

Vamos a comenzar con un ejercicio, que nos ayudará a centrarnos y crear el clima adecuado. El animador va dando las siguientes indicaciones: Se comienza desde una postura de relajación sentados en el suelo. Con las piernas cruzadas y la espalda recta se elevan los hombros dejándolos caer para relajar la zona del cuello y cervicales. Cerramos los ojos y hacemos unas respiraciones. Primero respiramos normal, ponemos atención en lo que pasa en nuestro cuerpo al respirar. Luego comenzamos a realizar unas respiraciones más profundas inspirando de tal manera que el aire entre dentro y muy abajo hasta el abdomen, reteniendo 4 segundos el aire y espirando a continuación mientras suavemente vamos sacando el aire. (Espiración más larga que la inspiración)

Nos mantenemos así en silencio durante 10 segundos.

Seguidamente y sin romper el clima de silencio se les invita a abrir los ojos y a escuchar con atención el relato de Lucas: “La curación de los leprosos” (Lc 17, 11-19)

“Un día llegaron diez hombres enfermos de lepra a donde estaba Jesús. Le pedían que les ayudase a sanar. Entonces Jesús les dijo que fueran a ver a los sacerdotes del templo. Y mientras iban por el camino se dieron cuenta de que habían quedado sanos. No podían creerlo, de contentos que estaban. Se abrazaban, se reían, y muy felices se fueron a sus casas. Solo uno de ellos, que no era judío como Jesús, sino samaritano (o sea, de otro pueblo) volvió a buscar a Jesús, y cuando llegó donde estaba, le dijo muy emocionado: “Amigo mío, muchas gracias”. Jesús miró a ver si alguno de los otros había venido, pero ninguno. Y Jesús le dijo: ¿Sabes qué? Aunque tú no eres del mismo pueblo que yo, tu fe es mucho mayor que la de los demás, porque eres el único que se ha dado cuenta de lo importante que es dar las gracias por las cosas buenas que nos pasan”.

(Adaptación tomada de “Rezando voy”)

Hacemos un breve comentario para asegurarnos que todos han entendido adecuadamente el texto del Evangelio (¿Qué ha pasado? ¿Quiénes eran los personajes? ¿Qué ha hecho cada uno?). Se les invita a cerrar los ojos un momento y a pensar quién les gustaría a ellos ser: de los que se fueron sin dar las gracias o el que volvió a darlas. (No alargarse, pero dejar que el que quiera pueda expresar su elección). Y nosotros, ¿nos solemos acordar de dar las gracias a los demás? ¿Y a Aita Dios por todo lo que recibimos de Él? (Dejar que algunos intervengan).

A continuación, se hace el siguiente juego, en el que participan todos, mayores y pequeños:

Sentados en círculo con las piernas cruzadas y formando un círculo cerrado (para ello todos se sitúan muy juntos) se van lanzando una pelota de la siguiente manera: digo el nombre del compañero y doy gracias a Dios por algo bueno que veo en él, le lanzo entonces la pelota mientras digo: “Eva. Hoy doy gracias a Dios por... tu alegría”. El que recibe la pelota vuelve a lanzarla y hace lo mismo (entre todos hay que completar el corro y hay que decir algo bueno de cada uno)

Al terminar el juego comentaremos lo vivido:

- ¿Cómo nos sentimos cuando nos dan las gracias por algo?
- ¿Cómo nos sentimos cuando damos las gracias a alguien?

A continuación, se propone hacer un mural entre todos. El mural lo titularemos: “*Cantad al Señor un cántico nuevo, porque ha hecho maravillas*” (Sal 98,1), porque en él vamos a reflejar y agradecer todo lo que Dios nos regala cada día. Lo haremos de la siguiente manera: primero cada familia elabora un trozo del mural, expresando qué maravillas ha hecho Dios por nosotros / para nosotros. Cuando todos han terminado su parte, se compone el mural uniéndolas todas. Entonces, el animador recuerda que el mayor regalo que Dios nos ha hecho ha sido su propio Hijo, y para expresarlo incorpora una imagen de Jesús en el centro del mural. Mientras se elabora el mural escuchamos la canción “Gracias, Dios” www.youtube.com/watch?v=V3YJEi4tCfM

Para terminar el encuentro, contemplamos juntos el mural y todo lo que en él se ha expresado y damos gracias a Aita Dios por todo ello, rezando el Padre Nuestro y cantando Eskerrik asko, Jauna o la canción que antes se ha escuchado.