

# Atenção plena

FOLHA DE APOIO AO MOMENTO DE PARTILHA NO PEQUENO GRUPO

## LEITURAS

Isaías 60, 1-6

Salmo 71 (72)

Efésios 3, 2-3a.5-6

Mateus 2, 1-12

## Orientações para o grupo

– Se o grupo for grande separa em pequenos grupos no máximo de doze pessoas.

### Catequese familiar

Pintar o desenho para aprofundar o evangelho

‘Descobrir’ a tradição de ‘Cantar os Reis’ (ou ‘Janeiras’)

DIA DA INFÂNCIA MISSIONÁRIA: conhecer esta obra pontifícia que visa a evangelização através de pequenos grupos de doze crianças e/ou adolescentes dos 7 aos 14 anos – [opf.pt/infancia](http://opf.pt/infancia)

Dinâmica complementar para o grupo de catequese.

## “Nós vimos a sua estrela”

Os Magos ensinam-nos a observar com atenção plena. Queres aprofundar o sentido da vida? Põe-te a caminho. Permanece atento aos sinais e à realidade. Com confiança. Há uma estrela que te guia desde o início. Há uma estrela que, a meio do caminho, te enche de alegria. Há uma estrela que te conduz até à meta. Hoje, seguir a estrela é estar atento

aos pequenos sinais, ter tempo para ver o que está a mudar, aprender a ver o invisível, descobrir o essencial de que falava o *príncipezinho*, o que só se vê com o coração. Talvez agora não esteja a brilhar no firmamento do céu, mas por certo habita o quotidiano, está aí diante de nós. Descobri-la faz-te encontrar o propósito da vida. Não a vês?

## Questões para os pequenos grupos



### Qual era a tradição de ‘Cantar os Reis’ ou ‘Janeiras’, na tua infância?

Questões auxiliares: Costumavas participar nas ‘reisadas’? Quais eram os cânticos tradicionais? Além dos cânticos, existiam outras tradições associadas às ‘janeiras’?



### Como é que tens aprendido a ver o essencial com o coração?

Questões auxiliares: Quando e com quem é que aprendeste a ver o invisível? Quando foi a última vez que fizeste um retiro? O que é que consideras essencial, na tua vida?

## Desafio até ao próximo encontro

Aprendemos com os Magos a manter a atenção no essencial. Eles são uma parábola da nossa vida. Agora, é tempo para tomarmos outro caminho, através de uma leitura ou conversa sobre o sentido da vida.

## Oração para o final da partilha

Bendito sejas, Senhor Deus, pelo teu Filho que veio para iluminar os que jaziam nas sombras da morte e da tristeza. Ele é a Luz do mundo, o Caminho que nos conduz o sentido da vida. Faz-nos caminhar sempre na sua Luz, dando-te graças pela abundância dos teus dons. *Ámen.*

