



Bom Dia:

uma nova forma de começar o dia

Os âmbitos em que podemos educar para a espiritualidade são, hoje mais do que nunca, de importância vital. Ao criarmos ambientes e momentos em que promovemos o crescimento interior dos nossos alunos, estamos a ajudá-los a descobrirem-se a si próprios, a viverem com profundidade, possibilitando o encontro com Deus, e a partir daí projetarem a sua vida para o mundo, as suas relações e o seu trabalho (Gier, 2014).

O Bom Dia é um momento para nos centramos no dia que começa, para despertar a consciência da Vida que eu sou e da Vida que existe à minha volta, de forma a conseguir “encher os dias de Vida e não a vida de dias” (Gier, 2014).

2ª feira: Pára

Para iniciarmos a semana é importante parar. Quando paramos e nos alheamos do ruído externo, podemos tomar consciência de nós e do nosso corpo. Podemos encontrar a verdade de quem somos, ter um espaço para nos interrogarmos e para definirmos o nosso caminhar.

Este *Pára* pressupõe um momento de consciência corporal, de entrar em contacto com as nossas sensações corporais, de as escutar. Desta forma, cultivamos um estilo de vida que nos torna mais atentos ao momento presente.

Sugestões para dinamizar:

- Pedir aos alunos para «limparem» as mesas de todos os objetos que possam distrair;
- Solicitar uma postura corporal equilibrada;
- Fazer absoluto silêncio, focar-se em si próprio e não nos outros;
- Centrar a atenção na respiração (prolongar a inspiração/expiração, contar respirações, etc.);
- Tomar consciência das partes do corpo: tensão/descontração;
- Sentir o contacto das mãos sobre a mesa (textura, temperatura) e visualizar (cor, gesto...);
- Usar um objeto colocado sobre a mesa: sentir e visualizar o contacto;
- Concentrar-se nas sensações e não nos pensamentos;
- Fazer silêncio com uma música de fundo suave;
- Usar uma música com variações sonoras e rítmicas para provocar diferentes sensações;
- «Encher» o silêncio com uma palavra ou frase inspiradora (ou várias, espaçadas).

3ª feira: Contempla

É um momento que tem o seu ponto de partida nos sentidos externos, mais concretamente ao longo deste ano tem como base uma imagem, mas que transcende o plano da percepção, em que somos recetivos à realidade que nos rodeia e nos deixamos interpelar por ela.

O *Contempla* requer tempo, uma atitude de paz e uma predisposição para receber e exige olhos novos que sejam capazes de se surpreender.

Sugestões para dinamizar:

- Olhar a imagem em silêncio;
- Identificar intimamente as emoções (não os pensamentos!) suscitadas pela imagem;
- Verbalizar uma palavra que traduza uma emoção suscitada pela imagem;
- Partilhar o aspeto que mais chamou a atenção na imagem;
- Apontar um elemento de que se sinta falta na imagem para completá-la, ou que esteja a mais;
- Acrescentar uma música que se considere que completa ou interpreta a imagem;
- Propor uma legenda para a imagem;
- Privilegiar, sobretudo em turmas grandes, a partilha a pares ou pequeno grupo, não em plenário;
- Evitar o debate, orientar o momento para a emoção individual, com eventual partilha.

4ª feira: Interroga-te

É um momento que, a partir da leitura e interpretação de uma frase, promove o diálogo, a escuta do outro com atenção e o respeito por pontos de vista diferentes.

O *Interroga-te* permite desenvolver a capacidade de fazer perguntas, de se interrogar, abrindo caminho para uma compreensão mais profunda da sociedade que nos rodeia.

Sugestões para dinamizar:

- Ler a frase em clima de silêncio e recetividade;
- Verbalizar uma palavra ou expressão que sintetize a mensagem da frase;
- Fazer ressonância: deixar-se interpelar pela(s) ideia(s) da frase;
- Partilhar brevemente a reflexão individual, valorizando as diferentes perspetivas;
- Identificar o autor da frase, procurando enquadrá-la na sua vida e obra;
- Associar a frase a experiências vividas;
- Reescrever a frase, a partir das reflexões partilhadas.

5ª feira: Escuta

É um momento de escuta da Palavra de Deus, com uma frase de uma das leituras (normalmente do Evangelho) do domingo seguinte.

Esta *Escuta* deve permitir que a Palavra ressoe dentro de nós, é um momento para nos interrogarmos e nos nutrirmos, que nos pode iluminar e ajudar ao longo do nosso caminho.

Sugestões para dinamizar:

- Ler a frase em clima de silêncio e receptividade;
- Pesquisar a leitura da qual foi retirada a frase e lê-la na íntegra;
- Integrar a frase no contexto e explorar o seu significado mais amplo;
- Explicar o trecho da leitura (que inclui a frase), enquadrando-o no contexto evangélico;
- Fazer ressonância: deixar-se interpelar pela(s) ideia(s) da frase;
- Verbalizar ideias/conclusões da reflexão que possam ser transformadoras.

6ª feira: Age!

A partir dos diferentes momentos de Bom Dia ao longo da semana, das várias vivências e interrogações, é importante refletir sobre como incorporar essas experiências no meu dia a dia, decidindo uma ação.

Sugestões para dinamizar:

- Breves exercícios de recuperação das experiências da semana, por ex.:
 - . diálogo a pares, recordando qual das quatro experiências da semana foi mais significativa;
 - . verbalização de palavras/expressões livres que expressem o essencial das experiências da semana;
 - . construção de uma sequência de palavras que sintetize o percurso da semana.
- Reflexão/interiorização pessoal do percurso da semana (com música de fundo?);
- Definição de um propósito pessoal de ação;
- Concretização numa palavra escrita, ou frase, ou desenho ou símbolo (incentivar a variedade na forma de concretização ao longo das semanas);
- Partilha (caso se julgue conveniente) em pares ou em plenário de turma.