Dez Minutos de Escuta

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ligação ao Texto Bíblico

Samuel vive num tempo de silêncio. Quando ouve a voz que o chama, inicialmente não a reconhece. Precisa de aprender a escutar e a interpretar aquilo que acontece dentro de si.

Este compromisso procura ajudar os jovens a criar espaço interior para ouvir aquilo que normalmente fica abafado pelo ruído, pela pressa e pelas distrações.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Desenvolver interioridade.

• Aprender a fazer silêncio.

• Favorecer o autoconhecimento.

• Descobrir que Deus também fala através da consciência, dos desejos e das perguntas.

Como Realizar

Durante sete dias, cada jovem reserva dez minutos diários para permanecer em silêncio.

Sem:

• telemóvel;

• música;

• televisão;

• conversas.

No final escreve numa folha ou caderno:

• um pensamento;

• uma pergunta;

• uma preocupação;

• uma gratidão;

• uma descoberta.

Critérios de Avaliação

• Regularidade do compromisso.

• Capacidade de permanecer em silêncio.

• Qualidade das descobertas registadas.

Questões para Revisão

• O que apareceu quando fiz silêncio?

• Foi fácil ou difícil?

• Descobri algo novo sobre mim?

• Houve alguma ideia ou sentimento recorrente?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

Muitos jovens sentirão desconforto inicial.

É importante explicar que o objetivo não é "não pensar", mas aprender a acolher aquilo que emerge no silêncio.