

- a. (5') Introducció: "Vivim temps en els que sembla que la mort te major presència social que la vida. qualsevol tipus d'imatge violenta ens assalten des de la petita pantalla: realitat i ficció es confonen. Et proposo ara, al final de quaresma, fixar els ulls no tant en la passió i mort sinó en la resurrecció, en la vida que neix, en la vida que s'acull. Ho farem mitjançant una visualització.
- b. (5') El grup es dispersa per la sala de forma que cadascú pugui trobar-se sol/a (en una cadira, al terra, sobre unes mantes...). Es posa música de fons (relaxant) i es tanquen els ulls.

L'animador/a guia (en veu alta) els següents exercicis:

- c. (4') Exercici de respiració i autoconsciència de respiració: inspiració-espiració.
- d. (4') Seguiment mental del recorregut per l'interior del propi cos d'una gota de sang: cap, coll braços...peus...coll, cap.
- e. (9') Visualització (lectura molt pausada):
"Estás en medio de un paraje hermoso. Es un valle rodeado de montañas. Un río fluye a lo lejos y escuchas el murmullo del agua. una suave brisa te acaricia y te trae el perfume de las flores y de la madera del bosque que hay en el valle. Paseas entre los enormes árboles, tocas sus rugosos troncos. Respira hondo y deja que tus pulmones se llenen del aire fresco de este lugar. Caminas sobre la hierba y, en el centro del claro, descubres un cuenco de madera lleno de semillas. coges una y buscas un lugar para plantarla. Con tus manos excavas un pequeño agujero en la suave tierra, húmeda aún por la lluvia que cayó hace poco. Dejas caer la semilla dentro del hueco que has excavado y la cubres con tierra. Te sientas junto a la semilla que acabas de plantar y imaginas cómo será la plantita que nacerá. No lo sabes, pero ha pasado mucho tiempo; como por arte de magia ante ti está el fruto de la semilla que has plantado, totalmente desarrollado.
- f. (1') Ajudem a sortir de la relaxació.
- g. (5') Deixem un temps per que expressin: sentiments, sensacions, què han vist, benestars...
- h. (10') Introduïm reflexions i proposem que les comentin:
 - o Una cosa és néixer, venir a la vida, acta per al qual no es va comptar amb el nostre consentiment i una altre és acollir la pròpia vida , responsabilitzar-se d'ella i tenir-ne cura.
 - o I com estem de tenir cura de la vida dels altres? De quines vides en tenim més cura?
 - o I com la cura del medi ambient? de la Creació?
 - o I la vida interior? Forma part d'aquesta vida que s'ha de cuidar? En som responsables?
 - o Acabem llegint Lc 1, 26-38 (L'anunciació a Maria).