



Peregrinação dos dias a nível pessoal

Cuidar o SER/ COMUNICAR/FAZER – para viver na esperança

- Ancorar a esperança

no Deus que se inclina e nos levanta, cada dia.

1... GoTrainingHeart a «Arca da esperança» -alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia **para ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta.**

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao carço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança» (ver a citações no documento próprio)

2 - GoTrainingLife

Ancorar a esperança no Deus que se inclina e nos levanta, cada dia.

No mês de dezembro, através da caminhada de advento que na Diocese do Porto:

"Tu és a Estrela. Eu sou o peregrino" - [https://www.diocese-porto.pt/pt/noticias/recursos/caminhada-diocesana-do-advento-ao-](https://www.diocese-porto.pt/pt/noticias/recursos/caminhada-diocesana-do-advento-ao-batismo-do-senhor-20242025/)

[batismo-do-senhor-20242025/](https://www.diocese-porto.pt/pt/noticias/recursos/caminhada-diocesana-do-advento-ao-batismo-do-senhor-20242025/) temos a oportunidade de mergulhar na história e na experiência de um povo que espera e acolhe o Deus que Vem para o salvar, que se inclina para o levantar. Um tempo propício para acolher a ação de Deus na vida da forma como o exprime o Papa Francisco, na Evangelii Gaudium: «Jesus amas-te, deu a tua vida para te salvar, e agora vive contigo todos os dias para te iluminar, fortalecer, libertar».

Assim FAZ um Deus que se Inclina e nos levanta quando o acolhemos.

GoTraining: a conexão em qualquer momento: Para tornar efetiva esta realidade, para além da caminhada de Advento proposta, sugere que, sempre que surgir uma dificuldade que tenha de ser resolvida ou assumida, que se sinta triste ou sem ânimo, meta a mão ao bolso e **passe as contas do terço** (*que anda no bolso e serve de ancora em todos os momentos*), lentamente, repetindo uma frase de confiança e de abando como por exemplo:

Senhor, bem sabes que X me preocupa, coloco-o nas Tuas mãos, inspira-me com a Tua graça.

ou decorar a frase do Papa Francisco:

«Jesus vives comigo para me iluminar, fortalecer e libertar».

NOTA: Trata-se de treinar o coração para que ele se abra à graça, à presença e ação de Deus. Trata-se de dar a alegria a de Deus de se indinar e nos levantar. Deus não força a nossa porta... Só nós temos a chave para a abrir...

Esta forma de “conectar-se” permite questionar-nos sobre o que pensamos e dizemos sobre a fé. Qual é a diferença entre acreditar e ser uma pessoa de fé? Que significa ter confiança no meu criador? Que significa contar com ele, como Pai, na minha vida? São palavras ou é uma atitude de vida? Que significa deixar a graça e o Espírito fazerem em mim a obra de Deus?

GoTraining: Se lhe parecer importante, para reforçar este treino de vida na esperança, sugere-se que coloque um cesto, um saco de tecido ou uma caixa num lugar especial do seu quarto. Em momento oportuno, escreva num pequeno papel a dificuldade ou dor, que invade a sua mente e coração e coloque-o no cesto como se fora no regaço de Deus e diga-lhe que o abandona nas suas mãos.

Pode ser que, em breve, algo o possa surpreender! Leia o poema de Charles Péguy: “Deus não gosta dos que não dormem”!

Poema Deus não gosta dos que não dormem

Deus “não gosta dos que não dormem”

“Não gosto de quem não dorme”, diz Deus.

O sono é amigo do homem.

O sono é amigo de Deus.

O sono é talvez minha mais bela criação.

E eu mesmo descansei no sétimo dia.

Quem tem o coração puro dorme. E quem dorme é puro de coração.

É o grande segredo de ser infatigável como uma criança.

Ter, como uma criança, essa força nas pernas.

Estas pernas novas, estas almas novas.

E recomeçar todas as manhãs, sempre novos,

Como os jovens, como a nova

Esperança.

Ora dizem-Me que há homens

Que trabalham bem e dormem mal.

Que não dormem. Que falta de confiança em mim.

É quase mais grave do que se trabalhassem mal, mas dormissem bem.

[...]

Como a criança se deita inocente nos braços da mãe, assim eles não se deitam

Inocentes nos braços da minha Providência.

Eles têm coragem de trabalhar. Eles não têm coragem de não fazer nada.

Eles têm a virtude de trabalhar.

Eles não têm a virtude de nada fazer.

De relaxarem. De se repousarem. De dormir.

Infelizes não sabem o que é bom.

Eles gerem muito bem os seus negócios durante o dia.

Mas eles não querem confiar-Me a sua administração durante noite.

Como se Eu não fosse capaz de garantir a sua gestão durante a noite.

Quem não dorme é infiel à Esperança. »

Charles Péguy

O Pórtico do Mistério da Segunda Virtude,
"Obras poéticas completas", Bibliothèque de la Pléiade, NRF, 1975.

Material: Terço e poema de Charles Péguy

3 - GoTrainingPrayer

Na oração da noite, sugere-se que suplique:

“Senhor, dai-me força para mudar o que pode ser mudado, resignação para aceitar o que não pode ser mudado e sabedoria para distinguir uma coisa da outra.” (atribuída a S. Francisco de Assis).

Realizar, também o **“Ritual de filhos amados”** para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4 - GoTrainingMemory

Recorda-se que é importante continuar a escrever algumas das experiências vividas ao longo do dia para que de facto a esperança esteja ancorada no Deus que se inclina e levanta. Para que treino o passar das palavras a uma forma de viver ancorada na mão do Pai. Para passar de uma crença traduzida em palavra a uma fé que acolhe a presença e a ação de DEUS em todas as situações da vida.

Material: Passaporte