Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança
no Deus que nos ilumina e nos convida a ser luz

----------Proposta –- Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, **para ancorar a esperança no Deus que nos ilumina e nos convida a ser luz.**

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

Material: «Arca da esperança»

2 GoTrainingLife

Para ancorar a esperança no Deus que nos ilumina e nos convida a ser luz convida-se a suplicar a luz de Deus, ao longo do dia, nas diferentes situações do quotidiano. Com esta disposição e atitude, abrimos o coração à luz que é a presença e a sabedoria do próprio Deus. Dizer sim a Deus, dá espaço para que o Espírito nos ajude a escolher a melhor forma de forma de pensar, à melhor linguagem a utilizar, as atitudes e gestos certos a escolher… Quando nos abrimos à luz de Deus, à presença da graça e do Espírito na nossa vida, Deus reina em nós… Um reino que nos mergulha no dinamismo do amor, do bem, da verdade, da paz na relação connosco próprios e com os outros. Uma forma de viver e amar que acolhe o Deus que vem ao nosso encontro… Escreve o Papa *bento XVI: «O amor é possível, e nós somos capazes de o praticar porque criados à imagem de Deus. Viver o amor e, deste modo, fazer entrar a luz de Deus no mundo: tal é o convite que vos queria deixar (DCE nº39)».*
Quando acolhemos essa presença, o amor de Deus, a nossa vida passa a ser fonte de luz para os outros… A luz de Deus passa por nós para chegar à queles de quem nós nos fazemos próximos.

GoTraining: acolher a luz de Deus e ser Luz
Convida-se a:
nas situações do dia a dia, meter a mão ao bolso, passar algumas contas do terço repetindo expressões de gratidão ou de súplica, sugestões:

- Abba, que decisão é melhor para mim?
- Abba, ilumina-me, que devo dizer a x pessoa…?
- Abba, coloco nas tuas mãos este pensamento que me atormenta…
- Abba, como devo olhar para esta situação, como posso vivê-la com amor…?

Material: âncora "terço"

3 – GoTrainingPrayer - "Ritual de filhos amados"

Viver um tempo de ENCONTRO/oração com o Deus, diariamente, fazendo uma oração pessoal. Sugere-se que:

- agradeça a Deus a sua presença e a sua luz, na vida quotidiana…
- suplique a Deus para crescer nas na capacidade de viver no seu amor para que a luz de Deus possa chegar ao coração dos outros…
- coloque nas mãos de Deus a sombras e as dores da humanidade…

4 - GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança no Deus que brilha em nós e nos convida a ser luz, procure escrever em que medida o trabalhar, diariamente as atitudes de acolhimento da luz de Deus lhe muda a sua vida e devolve a esperança aos irmãos em humanidade...

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- Que efeitos produz na vida ancorar a esperança na luz de Deus que me habita e irradia?
- Que mudanças traz na relação comigo e com os outros?
- De que forma esta atitude ajuda a acolher a graça e o Espírito Santo de forma a que o amor de Deus possa ter lugar na nossa terra?
- Que peso tem esta caminhada nas minhas opções quotidianas?…

Escreva os pequenos milagres que vão acontecendo, no seu "passaporte".

Material: "passaporte"

Neste, vai-se desenrolando, através da escrita, a história de amor entre eu, o meu Criador e todos os irmãos que acompanham a minha vida… Uma forma de viver grato e ancorado na esperança. É uma forma de escrever as maravilhas que Deus faz na minha vida e da vida da humanidade…