



DOC 2 janeiro 2025

Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida

Proposta – Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

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, **ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida.**

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»

2 GoTrainingLife - “Ritual de filhos amados”

GoTraining: a conexão em qualquer momento: Ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida é dizer SIM a Deus como o fez Maria e tantas testemunhas ao longo dos séculos. «Eis a serva do Senhor!» (Lc 1, 38). [...] Eis-me significa estar disponível para o Senhor, é a cura para o egoísmo, mas é o antídoto contra uma vida insatisfeita, à qual falta sempre algo. *Eis-me* é o remédio contra o envelhecimento do pecado, é a terapia para permanecer jovem dentro. *Eis-me* significa acreditar que Deus conta mais que o meu ego. Significa escolher apostar no Senhor, dócil às suas surpresas. Por isso, dizer-lhe *eis-me* é o maior louvor que lhe podemos oferecer. Por que não começar assim os dias, com um “eis-me, Senhor”? Seria bom dizer todas as manhãs: “*Eis-me, Senhor, que hoje se cumpra em mim a tua vontade!*” (Papa Frâncico, *ângelus*, 8/12/2018)

GoTraining: como fazer?

Pela manhã:

Acolhendo o desafio lançado Pelo Papa Francisco, **para ancorar a esperança no trabalho amoroso de Deus na nossa vida**, sugere-se que se inicie, cada dia, após o sinal da cruz, com a expressão “*Eis-me, Senhor, que hoje se cumpra em mim o teu projeto!*”

Ao longo do dia:

Para reforçar esta disposição interior à ação de Deus na vida, convida-se ao longo do dia, sobre tudo em momentos de decisão, discernimento ou dificuldade **meter a mão ao bolço e passal alguma contas rezando uma expressão de fé, como por exemplo: “eis-me aqui” ou “Que queres de mim Senhor? Ou O que farias no meu lugar?” ... ou outra expressão...**

Material: “terço”

3 GoTrainingPrayer

Como fazer?

Na oração da noite, sugere-se que viva uma oração de entrega e confiança. Que experimente um tempo de entrega ancorando **a esperança no trabalho amoroso de Deus na sua vida.**

GoTraining:

Sente-se confortavelmente num lugar onde não será interrompido e prepare-se para o ENCONTRO.

Feche os olhos e relaxe o corpo, libertando-se de qualquer tensão muscular. Sempre que surgir um pensamento, regresse ao exercício sem se demorar nele. Respirar lentamente e profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Concentre-se na respiração, permitindo que cada inspiração o acalme mais e mais. Tome consciência que é habitado por Deus, e deixe-se contemplar pelo seu amor. Dê um abraço a si mesmo, e sinta esta ternura como sinal da presença da bondade de Deus que o envolve.

Agradeça a vida... faça uma longa lista de tudo o que pode agradecer.

Para viver um momento de entrega em que dá espaço, como Maria, a que Deus faça acontecer a suas maravilhas, deixe de querer dizer algo e repita, sem se preocupar com os pensamentos e sem neles se demorar: Meu senhor e meu Deus eis-me aqui... Eu me abandono a Tua graça... (escolha a expressão de fé que mais fizer sentido nesse momento) ...

Para exercitar mais profundamente a sua entrega, escolha duas palavras e diga-as ao ritmo da respiração, procurando abandonar-se totalmente no abraço de Deus: exemplo: Sim + és meu Pai... ou «sim, eis-me aqui, faça-se segundo a Tua Palavra»

Para concluir coloque nas mãos de Deus a experiência de dizer sim, ao longo do dia e retire da arca da esperança uma citação para a meditar... e repetir até adormecer...

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

4 GoTrainingMemory

GoTraining: Como fazer?

Recorda-se que é importante continuar a escrever os passos andados e fazer a releitura do efeito destas opções na vida e na relação com os outros. Trabalho lento que permite passar da ideia de esperança a viver uma vida alicerçada na virtude da esperança!

Material: “Passaporte da esperança”