



DOC 2 março 2025

Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

**- Ancorar a esperança
na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade**

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

1... GoTrainingHeart a «Arca da esperança»

Colocar as citações, relativas à âncora deste mês, na arca familiar para ancorar a esperança na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade.

.....

-----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, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia, **para ancorar a esperança na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade.**

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

Para ancorar a esperança na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade.

Convida-se a treinar o olhar amoroso sobre si mesmo e o olhar fraterno sobre as pessoas no trabalho, na rua, na escola, nos centros comerciais...

Como fazer? As sugestões apresentadas deverão ser adaptadas a cada situação. O que importa é treinar uma forma:

--- de **olhar e ver-se** si mesmo como filha/o de Deus, do Abba e, repetir ao longo do dia (apenas damos sugestões, cada um saberá agir segundo a sua realidade):

- Sou filho do Abba...
- Sou amado, Ele acompanha-me e tem sobre mim um olhar de bondade...
- Nesta situação, como posso parecer-me com o meu PAI?
- Como será que o Abba vê esta realidade este acontecimento?
- Que faria Abba nesta situação? Que me inspira o teu amor?

--- de **olhar e ver** o outro como irmão, filho do mesmo PAI, do mesmo Deus:

Olhar para o outro e dizer-se interiormente:

- Como eu és filho do Abba...
- És diferente mas criado à imagem do meu Abba...

- Compreendo que cometas este erro... também faço tantas coisas que gostaria de não fazer... dentro de ti continuas sendo filho do Abba...
- Fico feliz por este gesto que aumenta o amor no mundo...

Material: “terço”

IMPORTANTE:

Para ajudar a recordar, em cada momento, este trabalho sobre o OLHAR, utiliza-se a âncora, como ponto de apoio para a memória e para o treino da mente e do coração de forma a deixar que a graça e o Espírito trabalhem a nossa vida.

Como fazer:

Quando for difícil ver-se a si mesmo ou ao outro como filho de Deus, meta a mão ao bolso, passe algumas contas do terço repetindo a expressão de fé escolhida (ver acima sugestões).

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 o ser seu FILHO, nascido do seu amor e chamado a viver nELE...
- suplique a Deus para crescer nas na capacidade de parecer-se mais com ELE e de ser e viver, de facto, como filho...
- peça ajuda para olhar para os outros seres humanos como irmãos, como filhos do Abba. Um Deus que é amor (Cf. 1 carta de S. João);
- pode também utilizar-se o cubo proposto para este mês ...

4 - GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança na felicidade de seremos filhos do Abba e irmãos em humanidade, procure escrever em que medida o aumentar, diariamente a consciência de ser filho e irmão gera uma dinâmica feliz e libertadora na sua vida...

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- Que efeitos produz na vida esta caminhada?
- Que mudanças traz na relação comigo e com os outros?
- De que forma esta atitude ajuda a acolher a graça, o Espírito Santo que me mergulha no amor do Pai?...

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...