



DOC 2 maio 2025

Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança na providência divina e no essencial

-----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, se recorde várias vezes, ao longo do dia, **para ancorar a vida no Mistério Pascal, na passagem da morte/mal para a vida/amor.**

Material: «Arca da esperança»

2 GoTrainingLife

Ancorar a esperança na providência divina e no essencial supõe, conscientemente, optar por entregar, confiadamente, a vida ao amor providente de Deus, com explica o Catecismo da Igreja Católica: «a divina Providência consiste nas disposições pelas quais Deus conduz, com sabedoria e amor, todas as criaturas, para o seu último fim». Toda a criação foi formada “em estado de caminho” para uma perfeição última destinada por Deus a todos os homens: a salvação eterna.»

Trata-se de acreditar e experimentar, efetiva e quotidianamente, que se é filho do Criador. Trata-se de ter a coragem de depositar n'Ele a confiança sabendo que ELE, em todas as situações, conduz ao seu amor. Trata-se de viver todos os dias na presença e na fidelidade amorosa de Deus que conduz a vida de forma a que ela atinja a sua plenitude humana e se ENCONTRE com ELE, no abraço eterno.

Viver esta atitude de confiança e abandono liberta da coisas pequenas e insignificantes que por vezes infernizam a vida e introduz a pessoa na dinâmica do amor ágape, a amor dom.

GoTraining: **para ancorar a esperança na providência divina e no essencial**

Convida-se a fazer a experiência de:

- pela manhã, rezar um ato de fé e de entrega. Por exemplo a Oração de abandono de (charles de Foucauld)
Meu Pai, eu me abandono a Ti, faz de mim o que quiseres. O que fizeres de mim, eu te agradeço. Estou pronto para tudo, aceito tudo. desde que a tua vontade se faça em mim e em tudo o que Tu criaste, nada mais quero, meu Deus. Nas tuas mãos entrego a minha vida. Eu Ta dou, meu Deus, com todo o amor do meu coração, porque Te amo e é para mim uma necessidade de amor dar-me, entregar-me nas tuas mãos sem medida, com uma confiança infinita, porque Tu és meu Pai!

- Ao longo do dia, sugerimos que repita pequenas frases, expressões de fé e de abandono (*pode utilizar-se o terço passando algumas contas*). Sugestões:
 - Abba, és meu pai confio em Ti (*ou ajuda-me a confiar em Ti*);
 - (*perante uma dificuldade ou sofrimento*) Abba, pai, sei que estás comigo, confio ao teu amor esta situação...
 - (*perante problemas que não posso resolver*) Abba, não entendo esta situação, mas confio que me levas a bom porto...
 - (*perante a incerteza problemas que não posso resolver*) Abba, confio que além do que vejo, a Tua mão conduz a minha vida...

Material: “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, ao Abba a sua presença na nossa vida e o seu amor providente...
- suplicar a capacidade confiar de se abandonar no refaço do Pai... (reduziria tanto stress, tanto cortisol...);
- suplicar a graça de focalizar a vida no essencial e ultrapassar os olhares mesquinhos e redutores que desfiguram a vida...
- ...

4 - GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança na providência divina e no essencial, sugere-se que reflita e escreva, semanal ou mensalmente os sinais de libertação que vai descobrindo na vida...

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- De que forma vejo Deus, o Abba? Que representa para mim?
- Confio nELE? Sei que, aconteça o que acontecer, no fim, tudo se resumirá no abraço que Ele me vai dar?
- Tenho dado graças a Deus, ao Abba, ao meu Pai porque sou seu filho?
- Agradeço o facto de, permanentemente, o Abba estar presente na minha vida e cuidar de mim? Consigo ver isto no dia a dia?
- Sou capaz de confiar nELE e de não me angustiar perante as dificuldades, de não me focar no que é pequeno e mesquinho?
- Que posso fazer para confiar mais na sua providência?
- De que posso libertar-me para viver mais do essencial?
- ...

Material: “passaporte”

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