



DOC 3

Outubro - Fortaleza/Otimismo

Ancorar a esperança

na presença de Deus e de Jesus na vida quotidiana

Mensagem para colocar na porta do frigorífico (ou noutro local de destaque)

GoTrainingHeart - a «Arca da esperança»

Citações para recortar e colocar na ARCA

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei-de aliviar-vos. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para o vosso espírito. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.” *S. Mateus 11, 28-30*

“Deixo-vos a paz; dou-vos a minha paz. Não é como a dá o mundo, que Eu vo-la dou. Não se perturbe o vosso coração nem se acobarde.”
S. João 14, 27

“Confia no Senhor! Sê forte e corajoso, e confia no Senhor”
Salmo 27, 14

“Nós que procuramos refúgio n’Ele, encontramos grande estímulo agarrando-nos à esperança proposta. Nessa esperança, temos como que uma *âncora segura e firme* da alma, que penetra até ao interior do véu, onde Jesus entrou como nosso precursor.”
Carta aos Hebreus 6, 18-20

“...sabei que Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos.”
S. Mateus 28,20

“Deus é amor, e quem permanece no amor permanece em Deus e Deus nele.”

1 Carta de S. João 4,16

Afirma São Paulo: “de tudo sou capaz naquele que me dá força”

Carta aos Filipenses 4,13

“Quem poderá separar-nos do amor de Cristo? A tribulação, a angústia, a perseguição, a fome, a nudez, o perigo, a espada? De acordo com o que está escrito: *Por causa de ti, estamos expostos à morte o dia inteiro, fomos tratados como ovelhas destinadas ao matadouro.* Mas em tudo isso saímos mais do que vencedores, graças àquele que nos amou.”

Carta aos Romanos 8, 35-37

“Ninguém pode dizer “Jesus é o Senhor” a não ser pela ação do Espírito Santo”

1 carta de S. Paulo aos Coríntios 12, 3

“Deus enviou aos nossos corações o Espírito do seu Filho, que clama: «*Abbá! Pai!*»

Carta de S. Paulo aos Gálatas 4, 6

“Estou convencido de que nem a morte nem a vida, nem os anjos nem os principados, nem o presente nem o futuro, nem as potestades, ³⁹ nem a altura, nem o abismo, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus que está em Cristo Jesus, Senhor nosso.”

Carta aos Romanos 8, 38-39

“Tu dizes: O senhor abandonou-me! O meu Deus esqueceu-se de mim! Pode porventura uma mãe esquecer-se do seu bebé, ou deixar de querer bem ao filho das suas entranhas?! Pois Eu te juro: ainda que ela se esqueça, Eu nunca te esquecerei! Olha bem... nas palmas das minhas mãos tenho gravada a tua imagem, tu estás sempre diante dos meus olhos!”

Isaías 49, 14-16

“Tu és o Meu eleito! Eu te busquei dos confins do mundo, Eu te chamei e te disse: Tu és Meu, Eu te escolhi, não te rejeitarei. Por isso, nada temas, pois eu estou contigo! Não te angusties, pois Eu sou o teu Deus: eu te fortaleço e te auxílio, Eu te sustento com a minha mão vitoriosa!”

Isaías 41, 8-10

“Deus encontrou o seu povo no meio do deserto, perdido numa solidão apenas povoada de uivos... Então, cercou-o no Seu Amor para cuidar dele, guardou-o e amou-o como a menina dos seus olhos. E como uma águia protege a sua ninhada estendendo sobre ela as suas asas, assim o nosso Deus estendeu as suas asas, os tomou e carregou sobre as suas penas...”

Deuteronómio 32, 10-11

“Por isso, exorto-vos a escolher um estilo de vida baseado na esperança. Dou um exemplo: nas redes sociais, parece mais fácil partilhar notícias más do que notícias de esperança. Assim deixo-vos uma proposta concreta: tentai partilhar cada dia uma palavra de esperança.”

Mensagem do Oapa Francisco, para a XXXVIII JMJ, Lisboa, 26/11/2023

"Na vida, nada é de graça; tudo se paga. Só uma coisa é gratuita: o amor de Jesus! Assim, com este dom gratuito que temos - o amor de Jesus - e com a vontade de caminhar, caminhemos na esperança, olhemos para as nossas raízes e continuemos para diante, sem medo. Não tendes medo."

(Vigília JMJ) Papa Francisco

“Saber que um ser que tem por nome amor habita em mim é o que faz da minha vida um céu antecipado.”

Santa Teresa

Esperança, “a virtude da vida quotidiana, na qual se faz o possível e se confia a Deus o impossível”

Karl Rhaner

“Devemos promover a coragem onde há medo, promover o acordo onde existe conflito, e inspirar esperança onde há desespero.”

Nelson Mandela

“A vida é maravilhosa se não se tem medo dela.”

Charles Chaplin

“Sinto-me nascido a cada momento para a eterna novidade do mundo.”

Fernando Pessoa

“Diante da vida, tudo parece pequeno.”

Tabitha King
