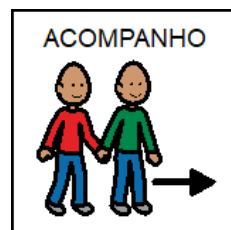


EXAME DE CONSCIÊNCIA

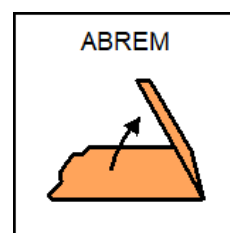
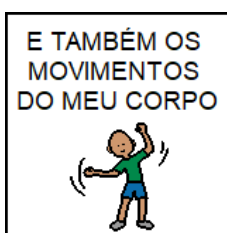
Introdução



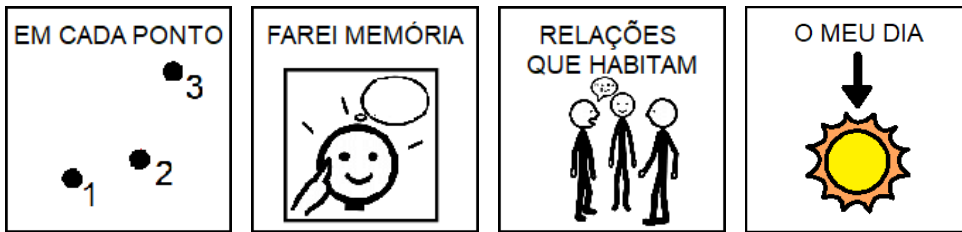
A experiência do perdão é uma verdadeira peregrinação.



Neste itinerário, acompanho os movimentos de Deus na minha vida



e também os movimentos do meu corpo, que desde o despertar ao caminhar se abrem à novidade do perdão.



Em cada ponto, farei memória das relações que habitam o meu dia,



para que do eu aos outros e dos outros a Deus,



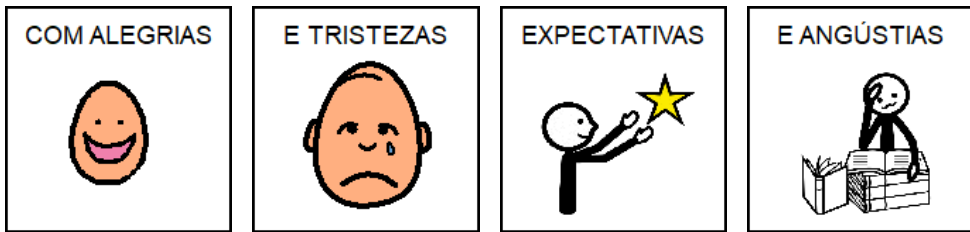
possa sentir a ação do Amor divino em cada profundidade alcançada pela oração.



1. Acordar



Abro os meus olhos na noite e dou conta do meu corpo, da minha história inteira,



com alegrias e tristezas, expectativas e angústias.



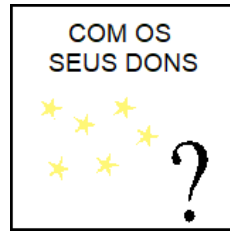
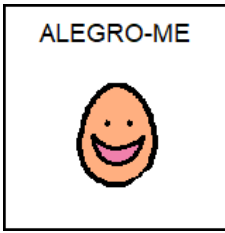
Faço memória do meu passado para ser lido à luz de uma esperança que me desperta.



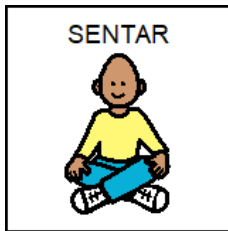
Neste amanhecer, como é que eu me vejo? Aceito a minha originalidade



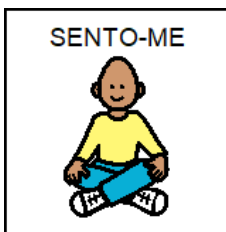
ou dou espaço à comparação, ao desânimo e à repetição?



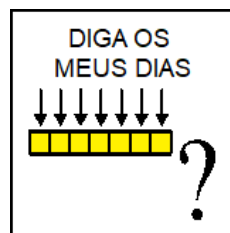
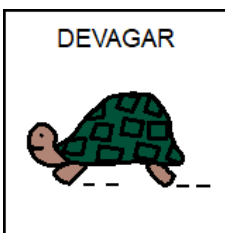
Alegro-me com a vida que me foi dada, com os seus dons?



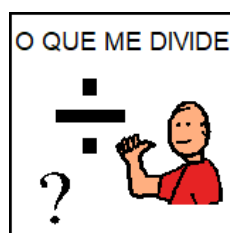
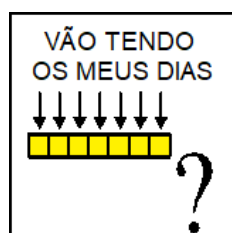
2. Sentar



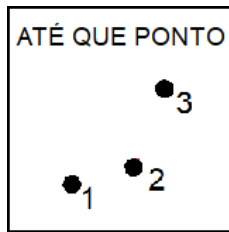
Sento-me e deixo-me trabalhar pelo silêncio.



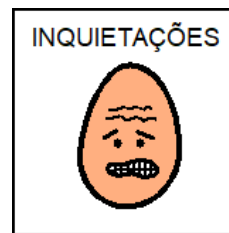
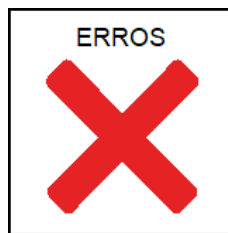
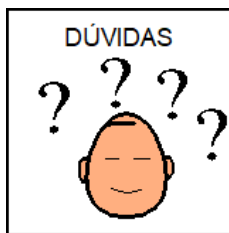
Devagar, deixo que o tempo diga os meus dias. Como me relaciono com o tempo?



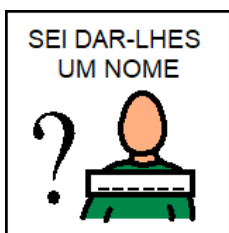
Que prioridades vão tendo os meus dias? Sinto tudo em harmonia? O que me divide?



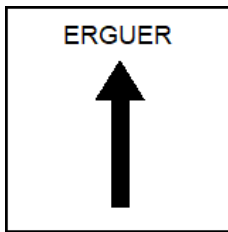
Até que ponto, no mais fundo de mim mesmo, me deixo reconciliar com as minhas feridas,



dúvidas, erros, fracassos e inquietações?



Sei dar-lhes um nome?



3. Erguer



Quero aprender a levantar-me do chão do medo, da ansiedade, da solidão.



Somente as minhas forças não bastam.



Preciso de me abrir ao outro que na sua diferença me completa. Ao ritmo do meu coração, percorro, agora, todos os rostos que comigo partilham o caminho.



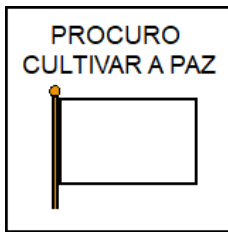
Como tenho vivido as minhas relações? Sou portador de liberdade ou deixo-me iludir pelo desejo de domínio,



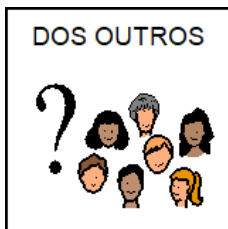
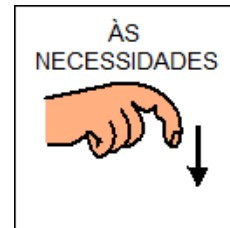
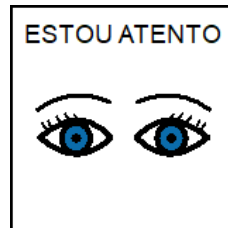
consumo e manipulação? Feri alguém? Que tempo dou à minha família?



Estou verdadeiramente presente com os meus amigos, colegas? Ouço-os e procuro ser próximo?



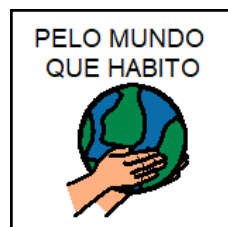
Procuo cultivar a paz ou fomento a discórdia?



Como é que cuido da vida quando se apresenta na sua fragilidade? Estou atento às necessidades dos outros?



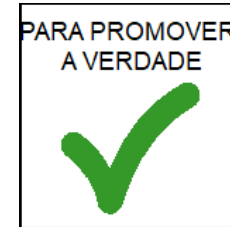
Sou capaz de erguer e de aceitar ser levantado?



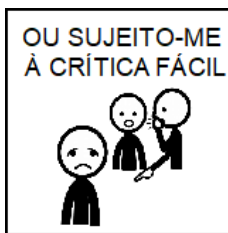
Observo todo o contexto que me envolve. Sinto-me responsável pelo mundo que habito?



Tenho-me interessado por construir um mundo mais fraterno, reconciliado,



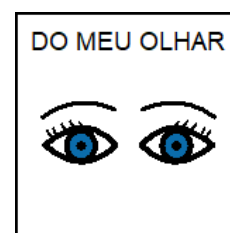
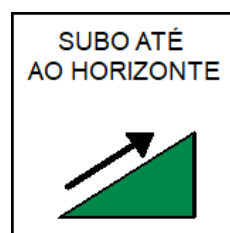
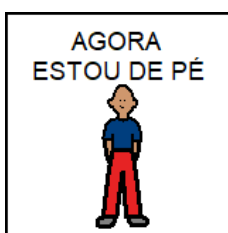
verdadeiro e justo? Uso os meios que estão à minha disposição para promover a verdade



ou sujeito-me à crítica fácil, à desinformação e à violência?



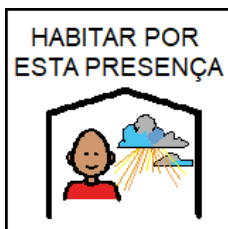
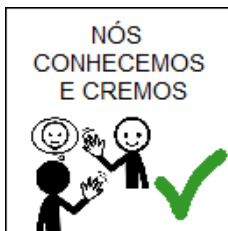
4. Peregrinar



Agora que estou de pé, subo até ao horizonte do meu olhar.

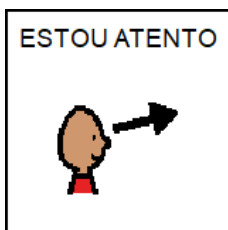


Sinto-me acompanhado?

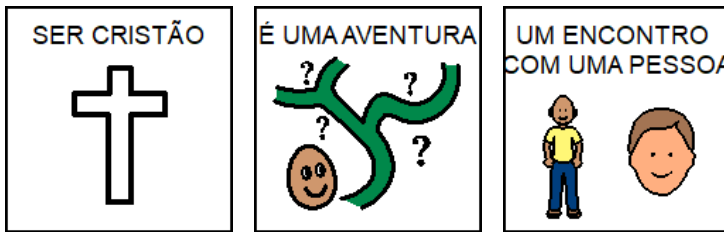


«Nós conhecemos e cremos no Amor que Deus nos tem». Reconheço-me amado?

Deixo-me encontrar e habitar por esta Presença na surpresa de cada dia?



Estou atento aos movimentos do Espírito na minha vida, nas relações e situações que se apresentam? Que obstáculos me impedem de peregrinar acompanhado?



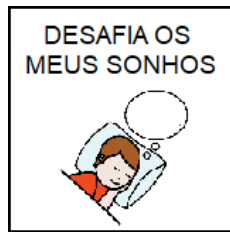
Ser cristão é uma aventura, um encontro com uma Pessoa.



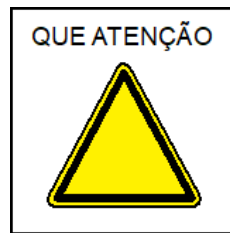
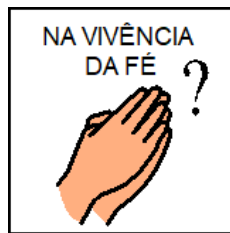
Como é que Jesus se faz companheiro de caminho? Procuo-O e acolho-O no partir do Pão, na escuta da Palavra e na partilha fraterna?



Aceito Jesus como possibilidade de Luz para a minha escuridão e Rosto que me arranca do egoísmo?



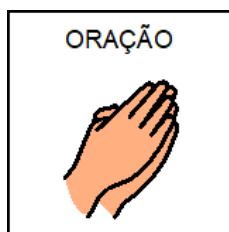
Como é que esse encontro desafia os meus sonhos e projetos? Deixo-me guiar?



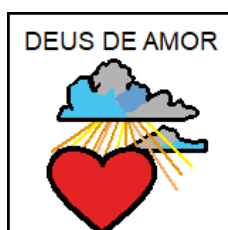
Tenho procurado não me isolar na vivência da fé? Que atenção tenho dado à construção



de uma comunidade de irmãos? Cuido das suas fragilidades e feridas?



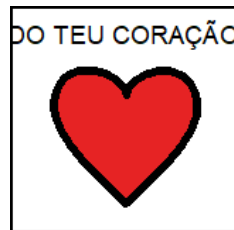
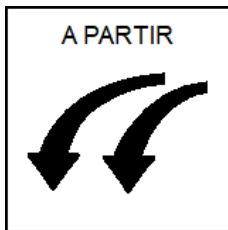
Oração



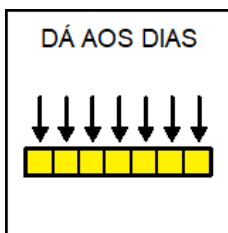
Deus de Amor,



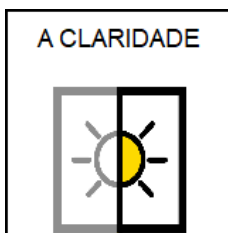
Que olhas para a minha vida



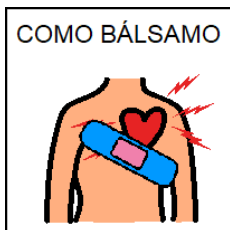
A partir do movimento do Teu Coração,



Dá aos dias da minha história



A claridade da Tua interioridade



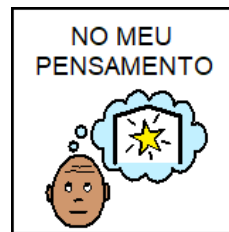
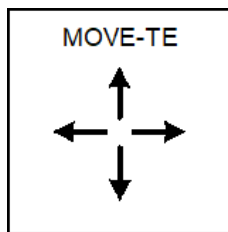
E a misericórdia como bálsamo



para as feridas dos Tempos,



das relações e situações.



Move-te no meu pensamento,



Fala à minha boca,



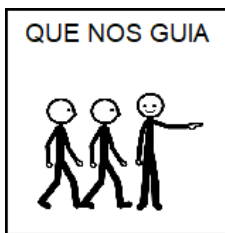
Transforma toda a ação



E descobre os refúgios do meu coração.



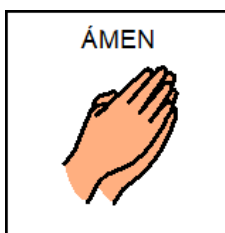
Isto Te peço por meio do Espírito



Que nos guia pelo Teu Filho



Até ao Rosto do Teu perdão.



Âmen.

Ficha técnica:**Título:** Itinerário da espiritualidade**Autores:** Direção Pastoral do Comité de Organização Local da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023**Coordenação do projeto inclusivo:** Célia Sousa

(ESECS/CRID@/CICS.NOVA.IPLeiria/Politécnico de Leiria) e

Gabinete de Diálogo e Proximidade do Comité de Organização Local da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023

Tradução e adaptação para Pictogramas (SPC): Fernanda Inês

(ESECS/CRID@/Politécnico de Leiria)

Revisão Tradução e adaptação para pictogramas (SPC): Célia Sousa

(ESECS/CRID@/CICS.NOVA.IPLeiria/Politécnico de Leiria)

Revisão Braille: José Neves**Design:** Fernanda Inês (ESECS/CRID@/Politécnico de Leiria)

Communication Symbols, 1981-2002,

Mayer-Johnson, Inc.

All rights reserved. Used with permission.

Mayer-Johnson, Inc.

PO Box 1579

Solana Beach, CA 92075

USA

Ph: 858-550-0084

Fax: 858-550-0449

www.mayer-johnson.com

mayerj@johnson.com