

9 DIAS PARA

Coleção coordenada por Timothée Berthon

A coleção «9 dias para...» propõe um percurso de recolhimento destinado a ser vivido em casa, nas férias, nos transportes... por pessoas que dispõem de pouco tempo mas que decidiram dedicar 10 minutos por dia a esse percurso.

Trata-se de nove dias de meditações inspiradoras sobre um determinado tema, tendo em vista a progressão na vida espiritual – ou seja, uma escola de oração e uma verdadeira ferramenta de transformação de si próprio.

Para cada dia propomos dois momentos de meditação. Um poderá ser vivido de manhã e o outro noutra ocasião propícia ao longo do dia.

O percurso inclui exercícios de recolhimento, um texto da Palavra de Deus, uma meditação dum santo ou dum grande autor espiritual e uma resolução, para nos ajudar a mergulhar numa experiência espiritual autêntica.

As citações bíblicas constantes da presente tradução foram transcritas da edição da *Bíblia Sagrada* que pode ser consultada em www.capuchinhos.org/biblia.

1.º DIA

O Espírito Santo dá-Se a conhecer



MEDITAÇÃO DO DIA

Introdução

Neste primeiro dia, vamos descobrir quem é o Espírito Santo e aprender a conhecê-l'O melhor, bem como – porque não? – a tornar-mo-nos seus amigos.

Convite ao recolhimento

Dedico algum tempo a parar e sossegar. Fecho os olhos, e assento bem os pés no chão. Respiro calmamente e, com um olhar de fé, presto atenção à presença do Espírito Santo no meu coração. Agradeço-Lhe a fidelidade da sua presença.

Sinal da Cruz

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.
Amém.