Três Pausas para Deus

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

Ligação ao Texto Bíblico

Quando os discípulos pedem a Jesus que lhes ensine a rezar, descobrem que a oração não é apenas um momento isolado, mas uma atitude que atravessa a vida.

Este compromisso procura integrar pequenas pausas de oração no quotidiano.

Objetivo Educativo e Espiritual

• Aprender a encontrar Deus no dia a dia.

• Desenvolver atenção espiritual.

• Criar hábitos simples de oração.

• Descobrir a presença de Deus nos acontecimentos.

Como Realizar

Durante uma semana, cada jovem faz três pausas diárias:

De manhã

Uma frase de entrega:

"Senhor, acompanha este dia."

Durante o dia

Uma pausa de um minuto para agradecer algo.

À noite

Uma breve revisão:

• O que correu bem?

• Onde encontrei alegria?

• Onde senti dificuldade?

Critérios de Avaliação

• Regularidade das pausas.

• Consciência dos acontecimentos do dia.

• Qualidade da reflexão final.

Questões para Revisão

• Qual foi a pausa mais fácil?

• Qual foi a mais difícil?

• O que comecei a notar que antes me passava despercebido?

• Senti Deus mais próximo?

Aspetos a ter em conta pelo Animador

A simplicidade é essencial.

O objetivo não é multiplicar orações, mas ajudar os jovens a desenvolver uma atitude de presença e diálogo com Deus.