



Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.

1... GoTrainingHeart a «Arca da esperança» -alimentar-se da Palavra

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, utilizando apenas 1 minuto dos 1440 que lhe oferece o dia, **para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne.**

Várias vezes, ao longo das horas, convida-se a dar-lhe voltas como quem dá volta ao carço de cereja para que a Palavra trabalhe o coração e alimente a esperança.

Material: «Arca da esperança»

2 GoTrainingLife

Para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne e ganhar o gosto e o hábito de acolher o perdão que vem de Deus, perdoar-se e perdoar os irmãos.

O primeiro convite é de dar-se conta, com alegria, de que todos somos filhos de uma Pai que abraça e perdoa. Sugere-se que leia a parábola da misericórdia em Lucas 15 (Ovelha perdida, dracma e filho pródigo).

O segundo, uma nota prévia: propõe que aumente a consciência de que o mal e o pecado impedem de viver no amor e na liberdade. A leitura da Palavra favorece este processo e ajuda a que se treine a ver-se viver, a aumentar a consciência dos pensamentos, das emoções, dos sentimentos e das ações. É importante investigar, sem julgar, sobre o papel que têm as emoções na vida e como as emoções podem passar a serem sentimentos e os sentimentos passarem a traduzir-se em ações. Quanto gestos violentos não tiveram assim a sua genesis? Por isso, é importante aprender a autorregular as emoções (investigue sobre este tema). Este caminho ajuda a assumir um processo de conversão e de perdão a si mesmo melhorando a relação consigo mesmo e com os outros.

Faz-nos pensar o comentário do Papa Francisco que recorda a necessidade de cuidar do coração, dos pensamentos para que as ações sejam conformes ao Evangelho: “A pureza não está ligada a ritos externos, mas antes de tudo a disposições internas, disposições interiores. Para ser puros, portanto, não há necessidade de lavar as mãos diversas vezes, se depois se alimentam no coração sentimentos malvados como ganância, inveja e orgulho, ou más intenções como engano, roubos, traição e calúnia” (Ângelus, 1/9/2024).

GoTraining: o perdão a si mesmo: Esteja atento a pensamentos, atitudes e sentimentos ao longo do dia, sem se julgar. Quando tiver um pensamento negativo, realizar uma má ação ou sentir uma emoção de raiva, rancor... *(procure, com curiosidade, analgizá-los quer a nível dos pensamentos quer do efeito no corpo e por fim, acolha o pensamento ou a emoção e ouça o que ela lhe tem para dizer)*... Coloque a mão no bolso, passe algumas contas repetindo uma expressão de fé: (Exemplo) “Pai coloco na Tuas mãos ..X... ajuda-me a acolher o Teu perdão, a evitar o mal e a perdoar-me”. Sempre que possível, peça perdão. É libertador.

Recorda-se o quanto o **exame de consciência, diário**, é uma ferramenta poderosa para reconhecer os erros e caminhar rumo à santidade.

GoTraining: o perdão aos irmãos: Sempre que se sentir magoado e/ou ofendido por alguém, coloque a mão no bolso, passe algumas contas repetindo uma expressão de fé: (Exemplo) “Pai ajuda-me a compreender o irmão ...X... e a perdoar”. Sempre que possível expresse o seu perdão através do diálogo ou de uma mensagem cheia de compaixão. É libertador para si mesmo e para aquele que o ofendeu.

GoTraining: para acolher o perdão de Deus - Sacramento da reconciliação/perdão.

“Àqueles a quem perdoardes, os pecados ser-lhes-ão perdoados. Jo 20,23”. Dirija-se a um sacerdote para receber o sacramento pois pela absolvição sacramental, Deus concede ao penitente «o perdão e a paz». “vós fostes lavados, fostes santificados, fostes justificados pelo nome do Senhor Jesus Cristo e pelo Espírito do nosso Deus (1 Cor 6, 11)”. Por isso, «Deixai-vos reconciliar com Deus» (2 Cor 5, 20). O Jubileu é uma oportunidade excepcional para colocar nas mãos de Deus todo o pecado, o mal que amarfanha a vida!

O Papa Francisco recorda: «Quando vou me confessar é para me curar, para curar a minha alma. Para sair com mais saúde espiritual. Para passar da miséria à misericórdia. E o centro da confissão não são os pecados que dizemos, mas o amor divino que recebemos e que sempre precisamos. O centro da confissão é Jesus que nos espera, nos escuta e nos perdoa. (...) No coração de Deus, nós estamos antes dos nossos erros!»¹

Material: “terço”

3 - GoTrainingPrayer

Viver um tempo de ENCONTRO/oração com o Deus, diariamente, fazendo uma oração de suplica e gratidão a partir da experiência de perdão. Suplicar a ajuda do Abba para ajudar a acolher o perdão e ser capaz de perdoar-se a si mesmo e aos outros.

Escutemos o pedido do Papa Francisco: “Restituamos à graça o primado e peçamos o dom de compreender que a Reconciliação consiste antes de tudo, não num passo nosso para Deus, mas no seu abraço que nos envolve, deslumbra, comove.” (Homilia de 25/03/2022)

Realizar, também o “Ritual de filhos amados” para treinar a confiança na providência (sempre que surgir uma preocupação significativa)

4 - GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança na misericórdia do Pai, no perdão que liberta, cura e reúne e procure escrever a sua experiência de libertação ao sentir-se perdoado e ao perdoar. Escreva estes pequenos milagres no seu “passaporte”.

Material: “passaporte”

¹ Mensagem do Papa Francisco, no vídeo de intenção de oração para o mês de março 2021.