Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus

----------Proposta –- Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

Sugere-se que, diariamente, pela manhã, se retire da «arca» uma citação, se leia, se recorde várias vezes, ao longo do dia, **para ancorar a ESPERANÇA na delicadeza sábia da ternura de Deus.**

Material: «Arca da esperança»
(no site- www.ccateqeusedoporto.com estão disponíveis as mensagens para colocar na arca)

2 GoTrainingLife

«Os dicionários definem a ternura como um sentimento de "suave comoção", de "afeto doce e delicado", de "atenção carinhosa". O substantivo "ternura", do Latim teneritia, remete ao afeto interior vivido com participação viva, afetuosa e dinâmica; implica uma atitude que orienta a sair do eu para encontrar-se com o tu, tendendo para ele, em uma relação real de dedicação e reciprocidade. Mas ternura não significa concessão à natureza humana. Ternura não é fraqueza; é força, sinal de maturidade e vigor interior, e desabrocha somente em um coração livre, capaz de ofertar e receber amor.»

Ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus significa, «independentemente do que acontece, do que fazemos, temos a certeza que Deus está próximo, compassivo, pronto para se comover por nós. Ternura é uma palavra benéfica, é o antídoto ao medo em relação a Deus, porque «no amor não há temor» (*1 Jo* 4, 18), porque a confiança vence o medo. Portanto, sentir-nos amados significa aprender a *confiar em Deus*, a dizer-lhe, como Ele quer: "Jesus, confio em ti".[1]»

Contemplar a ternura de Deus introduz no duplo movimento de receber e dar como convida a expressão: «*Sede misericordiosos como o vosso Pai é misericordioso*» (*Lc* 6, 36). Por isso, quem se sente envolvido na ternura do Pai responde à urgência de repartir a graça recebida.

GoTraining: para ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus.
Convida-se a fazer a experiência de:

- Dar um abraço a si mesmo, pela manhã, repetindo uma expressão de fé. Sugerimos, por exemplo: Abba, envolve-me na tua ternura pois sou teu filho…
- Repetir ao longo do dia vária expressões de contemplação do Deus ternura:
- Realizar pequenos gestos de ternura para com os outros tendo como exemplo Jesus…
- Transformar tarefas difíceis numa oportunidade para as realizar com ternura…

Material: "terço"

[1] *Papa Francisco, Discurso aos participantes no Simpósio, 13/09/2018*

3 – GoTrainingPrayer - "Ritual de filhos amados"

Viver um tempo de ENCONTRO/oração com o Deus, diariamente, fazendo uma oração pessoal para ancorar a vida **na delicadeza sábia da ternura de Deus.** Sugere-se que:

- Se reze uma oração de gratidão pelos gestos de amor de Deus para connosco…
- Suplicar a ternura de Deus sobre pessoas que passaram pelo caminho e que nos chamaram à atenção, mesmo sem as conhecermos…
- Se peça perdão por não acolher a ternura do Abba, no dia a dia, e não realizar gestos de ternura junto de quem mais necessita, nomeadamente em família…

4 - GoTrainingMemory

Para Ancorar a esperança na delicadeza sábia da ternura de Deus, sugere-se que reflita e escreva, semanal ou mensalmente, sobre a ternura de Deus e os gestos de ternura recebidos e oferecidos ao longo dos dias…

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- Quem é Deus para mim? Faz sentido falar do Deus ternura?
- Experimento, no dia a dia, essa ternura? Confio nELE, tendo a certeza de que, aconteça o que acontecer ELE me envolverá na sua misericórdia e ternura!
- Que gestos de ternura realizo junto de quem me é próximo e junto dos desconhecidos?...
- Tenho consciência de que através da ternura que manifesto aos outros a luz de Deus entra neste mundo, muitas vezes desumano?

Material: "passaporte"

Escreva os pequenos milagres que vão acontecendo, no seu "passaporte".