Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança
no Deus que se comunica e nos faz participantes da sua divindade

----------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 no Deus que se comunica e nos faz participantes da sua divindade.**

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

2 GoTrainingLife

«Deus disse: "Façamos o ser humano à nossa imagem, à nossa semelhança…"
Deus criou o ser humano à sua imagem, criou-o à imagem de Deus; Ele os criou homem e mulher. Abençoando-os...» (Cf. Genesis 1,26-28)
Este Deus que é AGAPE (amor absoluto, em grego), concede a graça a «quem permanece no amor permanece em Deus, e Deus nele. (1Jo 4, 16)» Assim, Ele, não só nos fez à sua imagem, se deu a nós através de Jesus e do Espírito, como também palmilha a nossa vida para que, jamais, estejamos sós e desconectados do amor que gera vida e relações humanizantes… O Espírito Santo habita-nos e introduz-nos na comunhão trinitária. Nessa «relação pessoal do Filho com o Pai (cf. Jo 1, 1), que o homem não pode conceber nem os poderes angélicos podem entrever, eis que o Espírito do Filho nos faz participar dela (cf 1Jo 5, 1)[1]». É importante dar-se conta de que «Unicamente com a sua inteligência e com as suas capacidades, o homem não teria podido alcançar esta revelação tão luminosa do amor de Deus; foi Deus que abriu o seu Céu e se humilhou para orientar o homem rumo ao abismo do seu amor.»[2]

Quando se revela a mim este mistério de Deus e da minha essência, como me sinto? Desejo abrir o meu ser ao acolhimento e à compreensão desta indescritível verdade? De facto, ser imagem de Deus e saber que todos os seres humanos o são, que sublimidade dá à minha existência e à existência dos irmãos?

Ao longo deste mês, está convidado a abrir o coração à presença do Espírito, a meditar este sublime mistério e, com a ajuda dELE, a vivê-lo, com tudo o que a tomada de consciência desta realidade transforma … De facto, se lhe dissermos sim, a «ação de Cristo toca-nos na nossa realidade pessoal, transformando-nos radicalmente, tornando-nos filhos adotivos de Deus, participantes da natureza divina; e assim modifica todas as nossas relações, a nossa situação

[1] Catecismo da Igreja Católica, 2780
[2] Papa Bento XVI, Audiência Geral, 5/12/2012

concreta na terra e no universo, abrindo-as à própria vida de comunhão d'Ele.[3]» Quem acolhe a permanente presença e ação criadora de Deus na sua vida quotidiana, torna-se uma luz por onde Deus se manifesta e transforma o universo. Pois dizer SIM, isto é, viver de acordo com a nossa identidade de filhos é dizer sim ao amor e o «amor é possível, e nós somos capazes de o praticar, porque somos criados à imagem de Deus. Viver o amor e, deste modo, fazer entrar a luz de Deus no mundo: tal é o convite que vos queria deixar…[4]»

GoTraining: para ancorar a esperança no Deus que se comunica e nos faz participantes da sua divindade Convida-se a:

Para exercitar o coração a dizer SIM ao amor de Deus que vem a nós pelo Espírito e nos fazer ser/viver como seus filhos e a olhar os irmãos com o olhar amoroso e divinizante do nosso Abba (o jeito como Jesus falava pai), convida-se a:

- **pela manhã,** a fazer o sinal da cruz dizendo (é apenas uma sugestão) «Abba dou-te graças porque me fazes teu filho». Sugere-se ainda que respire fundo, feche os olhos e repita várias vezes: «Abba és amor, não tenho palavras para te louvar», e ainda «Abba és meu «Abba» sou a tua filha muito amada», «sou teu filho muito amado»…;
- **ao longo do dia,** utilizando as contas do terço, sempre que olhe para alguém, ou surja algo especial ou, num momento, em que nada acontece, passe algumas contas do terço louvando o seu Deus, o seu Pai, dando graças pela vida, pelos irmãos, pelo universo…
- **ao longo do dia,** experimente ter um olhar amoroso para com todos, nomeadamente com aqueles que vivem longe do amor e até, para com aqueles que alguma vez o magoaram (*o amor de Deus cura estas dores*)… Decida ter gestos que devolvam a luz e o amor à vida de muitos seres humanos rejeitados, humilhados, esquecidos, depressivos… Sobre tudo, multiplique estes gestos na família…
- **especialmente propõe-se** que participe na eucaristia. Momento em que Deus, em Jesus e pelo Espírito se dá a si, com todo o seu amor e as suas bênçãos e abraça todo o seu ser. Lugar por excelência em que é convidado a fazer da sua vida um ato de gratidão… Como não será feliz quem assim vive e se alimenta do amor e da gratidão?... Assim é um Filho do Deus amor…
- **se tiver oportunidade,** viva o sacramento da reconciliação para colocar no regaço do Pai tudo o que o destrói, tudo o que o separa de Deus, dos irmãos e o impede de viver como FILHO do Deus que é Amor! Este sacramento onde Ele cura, liberta e dá força para acolher e resolver tudo o que nos destrói, sobre tudo o pecado.

Material: "terço"

IMPORTANTE: Ele permite, ao longo do dia, recordar o compromisso e passar algumas contas repetindo as expressões de fé. Tocar um objeto ajuda a passar da ideia, do abstrato à realidade e facilita a regulação das emoções…

Recordemos o que diz o Papa Francisco: «Existe também uma tensão bipolar entre a ideia e a realidade: a realidade simplesmente é, a ideia elabora-se. Entre as duas, deve estabelecer-se um diálogo constante, evitando que a ideia acabe por separar-se da realidade. É perigoso viver no reino só da palavra, da imagem, do sofisma. Por isso, há que postular um terceiro princípio: a realidade é superior à ideia. (EG 231)» Neste sentido, o pegar no terço ajuda a materializar a consciência da presença real de Deus na nossa vida (Deus não é uma ideia, é uma pessoa divina) e a gerir os impulsos que nos vêm das emoções.

[3] Papa Francisco, Lumen Fidei, 42
[4] Papa Bento XVI, Deus Caritas Est, 39

3 – GoTrainingPrayer - "Ritual de filhos amados"

Viver um tempo de ENCONTRO/oração a sós, como um filho que coloca a cabeça no ombro do Pai… e deposita no regaço do seu coração o que o faz feliz, assim como as pedras que dificultam a caminhada… Sugere-se assim que:

- agradeça ao Pai a vida que dEle recebeu, uma vida divina nascida na fonte do amor e destinada a amar a todos sem medida…
- fale ao Pai dos seus outros filhos… os que vivem bem perto e dos que vivem longe, infelizes ou amarfanhados pelo mal, e precisam de acolher o amor divino…
- suplique a capacidade de se manter aberto à presença do Espírito, do amor de Deus na sua vida (*Abba, ajuda-me a acolher-Te na minha vida para..*)…
- suplique a capacidade de viver como filho que ama como o pai… que vê a vida como o Pai… que aceita de ser o canal pelo qual o Pai ama os seus outros filhos… Abba, ajuda-me a…
- suplique a capacidade de compreender e viver mais intensamente a eucaristia, lugar do amor de Deus que se dá e da gratidão…
- …

4 - GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança no Deus que se comunica e nos faz participantes da sua divindade, sugere-se que reflita e escreva, semanal ou mensalmente os sinais do amor de Deus na sua vida, na vida de quem o rodeia (*os pequenos milagres/Deuscidências que acontecem no quotidiano*) e de que forma sentir-se filho muda a sua vida...

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- Como tenho cuidado a minha relação com o Abba/Pai? tenho reservado um tempo especial para estar com Ele?
- em vários momentos do dia tenho «conectado com ele»? tenho conseguido ver os pequenos milagres/Deuscidências a acontecer?
- Tenho dado graças a Deus pelo que Ele é… Pela forma como cria e acompanha o ser humano, quer nos momentos felizes, quer, sobretudo quando a vida pesa sobre os ombros?
- Tenho lido cada dia uma mensagem da arca da esperança para, através de Palavra, melhor conhecer o meu Pai e o seu projeto de vida para mim?
- como tenho olhado para os irmãos? Tenho conseguido ver neles os traços do Pai, mesmo naqueles que vivem longe dele…?
- que gestos tenho feito e que revelam que sou filho de Deus, de um Deus que me faz participar na sua divindade?
- Que caminho já andei? Que caminho gostaria de andar?…

Material: "passaporte"

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