



Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Ancorar a esperança no projeto da Trindade para nós

-----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.ccategeusedoport.com estão disponíveis as mensagens para colocar na arca)

2 GoTrainingLife

Deus tem um projeto especial para a humanidade e para cada ser humano, em particular: «aprouve a Deus na sua bondade e sabedoria, revelar-se a Si mesmo e dar a conhecer o mistério da sua vontade, segundo o qual os homens, por meio de Cristo, Verbo encarnado, têm acesso ao Pai no Espírito Santo e se tornam participantes da natureza divina. Em virtude desta revelação, Deus invisível, na riqueza do seu amor fala aos homens como amigos e convive com eles, para os convidar e admitir à comunhão com Ele. (Cf. DV2)» Este projeto recorda que Deus tudo faz, para que possamos viver em comunhão com Ele, no tempo e na eternidade, ancorados no seu amor, por isso, nos enviou o seu Filho Jesus para nos levar ao Pai, quando tínhamos as costas voltadas. Quem acolhe a presença criadora de Deus vive abraçado nEle e, conseqüentemente, “iluminado, fortalecido e libertado (Cf. EG 164)”. Uma felicidade e realização pessoal, que transborda, inevitavelmente, para a relação com os outros, pois o amor, não pode deixar de transbordar a sua força criadora para fora de si.

Um amor responsável de quem, em liberdade, faz as escolhas certa. São Pedro, recordando a vontade de Deus, exorta: «atuai como homens livres, não como aqueles que fazem da liberdade um pretexto para a maldade, mas como servos de Deus. Respeitai a todos, amai os irmãos, temei a Deus... (Cf. Pe 2,15-17)». Nas áreas do saber que se dedicam a estudar a pessoa, há unanimidade na afirmação que só o amor salva a pessoa, as relações, a sociedade... Um amor que conduz à comunhão, projeto cujo consumação final concretizará o sonho de Deus: que todos sejam um (Cf. Jo 17,21)!

Nas situações em que a vida teima em perder-se na mesquinhez e no “umbilicalismo”, há uma porta, há um «Deus que espera sempre por nós, não se cansa, não desanima. Porque somos nós, cada um de nós, o filho abraçado de novo, a moeda reencontrada, aquela ovelha que acariciada é colocada aos ombros. Ele espera todos os dias que nos apercebamos do seu amor. Tu dizes: “Mas

eu comportei-me mal, tive muitos comportamentos maus!'. Não tenhas medo: Deus ama-te, Ele ama-te tal como és e sabe que só o Seu amor pode mudar a tua vida.¹»

Sim é um ágape que acolhe, além das limitações e dos pecados para salvar, curar e unificar tudo e todos. Jesus assim resume o projeto do Pai: Abba, «Eu dei-lhes a glória que Tu me deste, de modo que sejam um, como Nós somos Um. Eu neles e Tu em mim, para que eles cheguem à perfeição da unidade e assim o mundo reconheça que Tu me enviaste e que os amaste a eles como a mim. (Jo 17, 22-23)»

GoTraining: para ancorar a esperança no projeto da Trindade para nós

Para exercitar o coração a dizer SIM ao projeto e 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 (sugestão): «eis-me aqui para deixar que, hoje, o teu Espírito grave no que sou e faço o teu sonho para mim, Abba...
- **ao longo do dia**, contando as contas do terço, dizer, sobre tudo em momentos de dúvida e crise (sugestão): «Que queres de mim Abba, Jesus? Que devo pensar e fazer? Orienta-me com o teu amor...»
- **ao longo do dia**, experimente colocar no regaço do Pai tudo, acolhendo a vida como ela vem, com serenidade, sabendo que por cima de tudo está um Deus Amor que nos tem tatuados na palma do seu coração... entregue-lhe as suas emoções, as agradáveis e as desagradáveis, sem se julgar... e diga-lhe várias vezes ao longo do dia: «Confio à tua sabedoria e ao teu amor de pai... (as pessoas, situações... problemas...)»
- **especialmente propõe-se** que procure os pensamentos e os gestos que nascem de quem acolhe o projeto de Deus, a caminhada rumo à santidade... Para isso leia e recorde o Evangelho, especialmente as Bem-aventuranças...

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...

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 viva a “**oração de quem dorme no regaço do Pai**”, a partir do texto de Charles Péguy: **“Deus disse: Não gosto de quem não dorme”**

“Há homens que não dormem. Não gosto de quem não dorme, diz Deus. O sono é amigo do homem. O sono é o amigo de Deus. O sono é talvez minha melhor criação. E eu mesmo descansei no sétimo dia. O puro de coração dorme. E quem dorme é puro de coração. Este é o grande segredo de ser incansável como uma criança. Mas disseram-me que há homens que trabalham bem e dormem mal. Quem não dorme, como a criança jaz inocente nos braços de sua mãe, assim não se deita inocente nos braços da minha Providência. Eles têm a coragem de trabalhar. Eles não têm coragem de não fazer nada. Relaxar. Descansar. De dormir.

Coitados, eles não sabem o quanto é bom. Eles tratam muito bem as suas preocupações durante o dia. Mas não me querem confiar a gestão das mesmas, durante a noite. Como se eu não fosse

¹ Papa Francisco, **Angelus**, 15 de setembro de 2019

capaz de cuidar delas... Muitos dos que me confiaram as suas preocupações, ao deitar, encontraram-nas mais leves ao levantar, porque talvez. Eu estive passado por lá”.

A Oração da Noite - Charles Péguy (1873-1914)

COMO FAZER: proposta para a oração da noite“

Oração “**de quem dorme no regaço do Abba/Pai**” (vários passos)

- 1- Recordar o texto de Charles Péguy: “Deus não gosta dos que não dormem”...
- 2- Relaxar um pouco... para se disponibilizar a estar aqui e agora... e treinar o silêncio interior concentrando-se na respiração e nas sensações do corpo para acalmar a mente, distanciar-se das preocupações e, assim, disponível, colocar-se diante de Deus, da sua bondade...
- 3- Fazer sinal da cruz e um ato de fé na presença de Deus...
- 4- Suplicar ao Espírito para que me torne disponível à sua ação;
- 5- Agradecer a vida, o estar aqui e agora;
- 6- Visualizar o dia... trazendo à memória as preocupações...
- 7- Imaginar um saco e colocar as preocupações e projetos dentro dizendo: Senhor toma...
- 8- Imaginar-se a colocar o saco fora do quarto e fechar a porta...
- 9- Pedir a Jesus, ao Abba, que Ele abra o saco, durante a noite, e faça de cada preocupação, sentimento ou projeto o que Ele deseja o que é melhor para mim e para os outros...
- 10- Após esta oração de abandono, de entrega da vida, procurar não pensar mais no que está no saco, pois foi entregue ao amor do Pai... E, até adormecer, sentindo-se “aconchegado no regaço do Abba/Pai” repetir um ato de fé associado ao movimento da respiração (sugestões): «És o meu Abba...», ou «Senhor confio em ti» ou «Senhor, sei que me amas»...

4 - GoTrainingMemory

Para ancorar a esperança no projeto da Trindade para nós, 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 acolher o projeto de Deus muda a vida, devolve a felicidade de existir e de participar na construção do sonho de Deus...

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- tenho procurado estar atento ao projeto de Deus?
- tenho reservado um tempo especial para estar com o Abba, com Jesus para acolher a sua graça, a sua sabedoria e força?
- Ao longo do dia tenho colocado no regaço do Pai sentimentos, emoções, acontecimentos, pessoas, acolhendo a vida como ela vem, com serenidade, consciente que o Deus Amor me habita e conduz...?
- Tenho feito a oração do abandono e da esperança, ao fim do dia? Que tem mudanças têm acontecido na vida?
- Como têm sido a relação com os outros...

Material: “passaporte”

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