



DOC 2 **NOVEMBRO 2025**

Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

Ancorar a esperança na vida eterna e no abraço do Abba/Pai

-----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 projeto da Trindade para nós.

Material: «Arca da esperança»

(no site- www.ccatequeusedoport.com estão disponíveis as mensagens para colocar na arca)

2 GoTrainingLife

Ao longo deste mês propõem-se revisitar a realidade da morte e da eternidade à luz da esperança e compreender que, para quem tem fé, a eternidade está presente, hoje. A salvação realiza-se, quotidianamente no abraço de Deus e na aprendizagem permanente da sabedoria de viver em Deus. Uma caminhada de conversão em que Jesus é o caminho, a verdade e a vida (Cf. Jo 14, 6) porque «Ele é o cordeiro de Deus que tirou o pecado do mundo: morrendo destruiu a morte e ressuscitando restaurou a vida (liturgia)»

A morte é uma “passagem” (páscoa) e não um fim, que um dia nos levará para a outra margem onde nos espera o abraço salvador do Pai. Acompanhados por Jesus, que nos salvou pela sua morte e ressurreição, a passagem vai acontecendo, diariamente, sempre que damos passos que conduzem do mal para o bem, do medo para a liberdade, do desumano para o humano, do pecado para a vida da graça, resumindo: da morte para a vida plena. Esta é a forma livre de ser e viver de quem, salvo em Cristo, acolhe a graça, o amor de Deus, no hoje de cada dia. É o amor de Deus que garante a vida eterna e ninguém nem nada nos separará deste amor, esta era a convicção de São Paulo: «estou convencido de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem o presente, nem o futuro, nem as potestades, nem a altura, nem o abismo, nem qualquer outra criatura poderá separar-nos do amor de Deus que está em Cristo Jesus, Senhor nosso (Rm 8, 38-39)».

Viver este mistério da fé, ancora a vida na esperança que faz viver, já hoje, as primícias do paraíso. Como escreve o Papa Bento XVI «A fé não é só uma inclinação da pessoa para realidades que não-de vir, mas estão ainda totalmente ausentes; ela dá-nos algo. Dá-nos já agora, algo da realidade esperada e esta realidade presente, constitui para nós uma «prova» das coisas que ainda não se vêem. Ela atrai o futuro para dentro do presente, de modo que aquele já, não é o puro «ainda-não». O facto de este futuro existir, muda o presente; o presente é tocado pela realidade futura, e assim as coisas futuras derramam-se naquelas presentes e as presentes nas futuras. (Spe Salvi, 6)». O amor de Deus, que habita a nossa vida é o abraço permanente entre o céu e a terra, entre o

hoje e o amanhã, entre a vida terrena e o paraíso. E porque Deus é amor (1 Jo 4,6), quem acolhe o Deus amor e treina, quotidianamente, como o atleta, os músculos do coração na relação consigo, com Deus e com os outros, pode afirmar como Santa Teresa: «saber que um Ser que tem por nome amor habita em mim é o que faz da minha vida um céu antecipado».

É fascinante ter a certeza de que, mesmo quando pelo pecado e pela fragilidade nos separamos do amor, Deus vem ao nosso encontro e oferece-nos a salvação. Ele é um Pai que «até ao último instante espera o nosso regresso. E ao filho pródigo, que regressando começa a confessar as suas culpas, o pai fecha-lhe a boca com um abraço (cf. Lc 15, 20). Este é Deus: ama-nos deste modo! O paraíso não é um lugar de fábula, nem sequer um jardim encantado. O paraíso é o abraço com Deus, Amor infinito, e entramos nele graças a Jesus, que morreu na cruz por nós.¹» Um paraíso que começa no nosso HOJE.

Para acolher, na esperança, este abraço de Deus que nos introduz hoje e na hora da nossa morte no paraíso, toca-nos acolher a proposta de Santa Teresa de Ávila: “Nada te perturbe, nada de amedronte, tudo passa, Deus não muda, a paciência alcança tudo. A quem Deus tem nada falta, só Deus basta”.

GoTraining: para ancorar ...

Para revisitar a realidade da morte e da eternidade e experimentar que, pela esperança, a eternidade está presente, aqui agora, e que a salvação se realiza, quotidianamente no abraço de Deus e na opção de viver o mandamento do amor que leva à passagem da morte para a vida, propõe-se:

1. Ler a breve reflexão e refletir sobre os aspetos os jeitos de ser e viver que levam à morte, ao pecado, tudo o que divide e impede acolher o abraço de Deus, a sua salvação e a realização pessoal e a entrega de serviço aos outros: medos, egoísmos, violência, falta de verdade, falta de humildade, falta de diálogo, falta de atenção e respeito, falta de apoio, depender, excessivamente, das redes sociais, falta de compromisso social e de presença na comunidade...
Que pensamentos ou atitudes me separam do amor, do abraço do Pai e me levam por caminhos de morte?
Que consequências têm para a minha vida e a vida de quem me rodeia?
2. Sugere-se que esta reflexão se traduza em compromissos. Propomos algumas sugestões que deverão ser adaptadas à realidade pessoal:
 - **pela manhã, ao despertar**, fazer o sinal da cruz dizendo: “Pai, creio na vida eterna que, hoje, experimento através do teu amor. Dou-Te graças por Jesus que me abriu as portas do paraíso.”
 - **ao longo do dia, em relação a mim**, procurar, sempre que se apresente uma dificuldade ou um acontecimento negativo tomar consciência da presença de Jesus que salva e do dinamismo pascal que convida a passar da morte para a vida, treinando a capacidade de ver que nada é o fim porque nada pode separar do amor de Deus. Como diz o Psicólogo Rafael Santandreu: «não terrorizar a vida”.

¹ Papa Francisco na Audiência Geral de 25/10/2017

Pode repetir-se uma expressão de fé: “Estás comigo Pai, mostra o que é melhor para mim e dá-me a tua sabedoria...”.

- **ao longo do dia, em relação aos outros**, olhar para cada pessoa como um irmão para a eternidade e suplicar a capacidade de perdoar o imperdoável. Só com a força de Deus é possível o perdão que liberta do mal e introduz na vida nova da graça. Porque não repetir, sempre que surgem sentimentos ou emoções de dor ou ódio: «Pai, dá-me um abraço, e a força de querer perdoar...» ... «Ajuda-me a passar da morte para a vida...». Além do olhar, treinar a dádiva da vida aos outros, sem nada pedir em troca, seguindo o Mestre. A vida é plena quando se dá...
- **Ao longo do dia, em relação às atividades**: procurar descobrir que atividade criam mais vida ou aquelas que destroem e separam... e perguntar-se, estou a responder ao mandamento do amor ou a forma como vivo ajuda-me a crescer e a participar no bem dos outros?...

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”

Acolher a vida nova, ser conduzido por Jesus da morte para a vida não acontece sem a ajuda do Espírito e a graça. A oração é um tempo de escuta e de cura, de partilha de um tu a tu, onde Jesus pode fazer acontecer de novo a luz em nós. Não é possível viver as primícias do «paraíso que é o abraço com Deus, Amor infinito, e em que se entra nele graças a Jesus, que morreu na cruz por nós (Cf. Papa Francisco)» sem se colocar diante de Jesus e do Pai. Santa Teresa questiona-nos: “Falais muito bem com outras pessoas, por que vos faltariam palavras para falar com Deus?”

Sugere-se assim que:

- agradeça a Jesus o mistério pascal em que Ele abre a porta da salvação e da eternidade...
- suplique a capacidade de passar da morte para a vida sempre que surge uma dificuldade ou se cometeu um pecado...
- suplique a capacidade de acolher a graça para receber o dom do perdão e do amor, e ser capaz de renunciar ao mal...
- coloque nas mãos de Deus a dificuldade em libertar-se de hábitos que destroem a própria vida e a vida dos outros...
- suplique a fé na vida após a morte, a esperança de que o amor de Deus nos acolherá e salvará e introduzirá junto dEle, na eternidade...
- reze pelos defuntos, no mês de novembro, a tradição da Igreja convida a rezar pelos os que já partiram, para que estejam junto do Pai..

4 - GoTrainingMemory

Para **ancorar a esperança na vida eterna e no abraço do Abba/Pai**, sugere-se que reflita e escreva, semanal ou mensalmente a reflexão sobre a morte e sobre a forma como em Jesus, vivemos o mistério pascal da passagem da morte para a vida...

Sugerimos algumas perguntas que podem ajudar à reflexão e à escrita:

- Tenho dado graças a Deus pelo dom da vida de Jesus que me oferece uma vida nova?
- Acredito mesmo na vida eterna? Que implicações na minha vida, quotidiana?
- Sinto que vivo, hoje, as primícias do paraíso, experimentando o abraço do Pai que introduz na sua comunhão e vivo o mandamento do amor?
- Que representa para mim, no dia a dia, viver o mistério Pascal?
- Abro o meu ser à graça de Deus que me cura e abraça introduzindo-me no dinamismo da vida plena?
- Estou disponível para acolher o perdão de Deus e o seu amor que me liberta do mal e alterar a forma de ver a realidade e de agir: pensamentos, gestos, relações... vivo na luz ou no pecado?
- Estou disponível para dizer não ao mal e compreender o quanto ele me faz escravo?
- Como vivo as dificuldades, contrariedades? São oportunidade para me levantar da morte e acolher a vida nova?