



Peregrinação dos dias a nível pessoal

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

- Viver na esperança

acolher a bênção de Deus, «ser alegre, orar sem cessar, em tudo dar graças» e abençoar a todos...

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

A esperança cristã faz viver, no aqui e agora, as primícias do paraíso pois a «fé não é só uma inclinação da pessoa para realidades que hão-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 veem.** Ela atrai o futuro para dentro do presente (Spe Salvi, 6)». E porque esse paraíso que esperamos «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 nós¹», viver na esperança significa viver já hoje as dimensões do paraíso. E como podemos assim viver?

Não é no paraíso que se acolhe o abraço do Pai e se vive o mandamento de Jesus «amai-vos», procuraremos viver, aqui e agora, algo da atmosfera do paraíso. Para isso, sugere-se que se ponham em prática, as três palavras mágicas propostas pelo Papa Francisco, mais uma: «"Pedir licença" para não ser invasivo na vida do [outro]. "Obrigado", agradecer o que o outro fez por mim, a beleza de dizer "obrigado". E a outra, "desculpa", que às vezes é mais difícil, mas é necessário dizê-la², por último, “abençoar”, acolher a Bênção de Deus e abençoá-Lo (oração de louvor, de adoração, louvá-Lo) e abençoar os irmãos (na prática do bem ao outro)³.

Partilha-se o sentido que o Papa Francisco dá a estas palavras:

(embora dedicadas à família, elas são essenciais em todas os âmbitos da vida humana).

«com licença».

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

² Audiência Geral na Praça de São Pedro, quarta-feira, 2 de abril.

³ Cf. Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração, 2/12/2020

«Quando nos preocupamos em pedir gentilmente até aquilo que talvez julgemos que podemos pretender, construímos um verdadeiro baluarte para o espírito da convivência [nas relações humanas] matrimonial e familiar. Entrar na vida do outro, mesmo quando faz parte da nossa existência, exige a delicadeza de uma atitude não invasiva, que renova a confiança e o respeito. Em síntese, a confiança não autoriza a presumir tudo. E quanto mais íntimo e profundo for o amor, tanto mais exigirá o respeito pela liberdade e a capacidade de esperar que o outro abra a porta do seu coração.»

«obrigado»

«Certas vezes pensamos espontaneamente que estamos a tornar-nos uma civilização malcriada, de palavrões, como se eles fossem um sinal de emancipação. Ouvimo-las com frequência, inclusive publicamente. A gentileza e a capacidade de agradecer são vistas como um sinal de debilidade, e às vezes até chegam a suscitar desconfiança. Esta tendência deve ser evitada no próprio coração da família. Devemos tornar-nos intransigentes sobre a educação para a gratidão e o reconhecimento: a dignidade da pessoa e a justiça social passam ambas por aqui. Se a vida familiar ignorar este estilo, também a vida social o perderá. Além disso, para o crente a gratidão encontra-se no próprio cerne da fé: o cristão que não sabe agradecer é alguém que se esqueceu da língua de Deus. E isto é feio!

«desculpa»

«Certamente, é uma palavra difícil, no entanto, é deveras necessária. Quando ela falta, pequenas fendas alargam-se — mesmo sem querer — até se tornar fossos profundos. Não é sem motivo que na prece ensinada por Jesus, o «Pai-Nosso», que resume todas as questões essenciais para a nossa vida, encontramos esta expressão: “Perdoa as nossas ofensas, como nós perdoámos a quem nos tem ofendido” (Mt 6, 12). Reconhecer que erramos e desejar restituir o que tiramos — respeito, sinceridade, amor — torna-nos dignos do perdão. É assim que se impede a infeção. Se não soubermos pedir desculpa, quer dizer que também não seremos capazes de perdoar. No lar onde as pessoas não pedem desculpa começa a faltar o ar, e a água estagna-se. Muitas feridas dos afetos, muitas dilacerações nas famílias começam com a perda deste vocábulo precioso: “Desculpa”.»

«Bênção»

«A Deus que abençoa, nós também respondemos *abençoando*: - Deus ensinou-nos a abençoar e nós devemos abençoar - é a oração de *louvor*, de *adoração*, de *ação de graças*. (...) Deus não esperou que nos convertêssemos para começar a amar-nos, mas fê-lo muito antes, quando ainda estávamos no pecado.» (...)

«Não podemos só abençoar este Deus que nos abençoa, devemos abençoar tudo n'Ele, todo o povo, abençoar Deus e abençoar os irmãos, abençoar o mundo: esta é a raiz da mansidão cristã, a capacidade de se sentir abençoado e a capacidade de abençoar. Se todos fizéssemos isto, certamente não haveria guerras. Este mundo precisa de bênção e nós podemos dar a bênção e receber a bênção. O Pai ama-nos. E tudo o que nos resta é a alegria de o abençoar e a alegria de lhe agradecer, e de aprender com Ele a não amaldiçoar, mas a abençoar.»

Papa Francisco, Catequese 17, sobre a oração, 2/12/2020

GoTraining: Para viver na esperança: acolher a bênção de Deus, ser alegre, orar sem cessar e em tudo dar graças» e abençoar a todos (colocando-se ao serviço do outro), convida-se a:

1. Ler a breve reflexão e refletir sobre a mesma
Como vivo as palavras: “com licença, obrigado (a Deus e aos outros) e desculpa”?
Que compromissos assumo para que a minha vida “acolha as bênçãos de Deus, seja alegre, ore sem cessar, em tudo dê graças e abençoe a todos (no serviço)”?
2. Sugere-se que esta reflexão se traduza em compromissos. Propomos algumas sugestões que deverão ser adaptadas à realidade pessoal:
 - **pela manhã**, a faça o sinal da cruz dizendo: Pai dou te graças por... peço ao Espírito que me ajude a acolher as Tuas bênçãos e ser capaz de optar pelo bem...
 - **ao longo do dia, treine o coração, as palavras e as atitudes** para dizer e viver: desculpa, obrigado, com licença, Deus te abençoe...
 - **especialmente propõe-se que, repita uma expressão de fé:**
 - que lhe possibilite, sempre que possível ao longo do dia, dar graças a Deus. Como diz São Paulo, “orai sem cessar e em tudo dai Graças” Sugere-se que em qualquer situação do dia possa rezar: “obrigado Abba por... e quem sabe pedir algo...”
 - que lhe possibilite treinar a mente o coração para que se abram à presença de Deus que é bondade e, com esta força, ser capaz de nas situações difíceis ter a capacidade de dizer e viver: desculpa, obrigado, com licença. Será fácil ter este gesto perante um colega de trabalho que tenta livrar-se de nós?... Na fé, sabemos que o «Espírito vem em auxílio à nossa fraqueza (Rm 8,26)». Repetir uma expressão de fé, ao longo do dia, utilizando (ou não) o terço, dá espaço à ação do Espírito. Propõe-se: “Senhor, dá-me a tua força para que possa...”

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”

Para viver na esperança: acolher a bênção de Deus, ser alegre, orar sem cessar e em tudo dar graças» e abençoar a todos ... Sugere-se que todos os dias reserve alguns minutos para:

- agradecer a vida ...
- pedir a Bênção de Deus para toda a humanidade...
- rezar a bênção de São Francisco (adaptada)
*O Senhor me abençoe e me guarde, o Senhor abençoe e guarde todos os meus irmãos,
O senhor nos mostre o seu rosto e tenha misericórdia nós.
Volte para mim e para os irmãos o seu olhar e nos dê a paz.*

4 - GoTrainingMemory

Para viver na esperança: acolher a bênção de Deus, ser alegre, orar sem cessar e em tudo dar graças» e abençoar a todos, sugere-se que reflita e escreva, semanal ou mensalmente sobre a forma como tem feito da sua vida um louvor a Deus e como tem posto em práticas as “três palavras mágicas” e a atitude de bênção.

Porque não perguntar-se a si mesmo:

- quando e de que forma tenho agradecido TUDO a Deus? Agradei as coisas simples do meu ser, da vida, dos outros, do universo...? Há tanto para agradecer...
- fiz da minha vida uma constante oração de louvor, gratidão, suplica...?
- Acolhi as bênçãos de Deus e abençoei os irmãos, inclusive aqueles que têm atitudes censuráveis?
- agradei aos irmãos pequenos gestos, palavras...?
- consegui pôr em prática as três palavras: “desculpa, obrigado com licença”? De que forma? Que aspetos poderei melhorar?
- Que efeito tem tido na minha vida e na vida de quem me rodeia esta caminhada?