



© **PODER**  
**TRANSFORMADOR**  
**DA**

**GRATIDÃO**



**23** FEVEREIRO

# O PODER TRANSFORMADOR DA GRATIDÃO

23 FEVEREIRO 2021

## I AS TRÊS ETAPAS DA GRATIDÃO, OS 3 A'S

- 1- Acolher, reconhecer **que recebi um benefício**.
- 2- Aceitar, sentir **ser tocado pela emoção**.
- 3- Agradecer o **benefício recebido**.

Estas 3 etapas correspondem às 3 faculdades do ser humano:

DEFINIÇÃO	A gratidão = consciência do benefício	A gratidão = sentimento experimentado ao receber o benefício	A gratidão = resposta ao benefício
FACULDADE	Inteligência	Afetividade	Vontade
SÍMBOLO	Cabeça	Coração	Mão
RELAÇÃO AO TEMPO	Passado	Presente	Futuro

## II OS QUATRO NÍVEIS DA VIRTUDE DA GRATIDÃO

### NÍVEL 1 INGRATIDÃO

Não estou grato pelo que tenho, por quem sou, ou pelo que estou a viver. Queixo-me, sinto-me desamparado, vitimizo-me.

### NÍVEL 2 SINTO MOMENTOS DE GRATIDÃO

De vez em quando, sinto a emoção da gratidão após um acontecimento positivo. Vivo essa emoção, mas é apenas pontual.

### NÍVEL 3 TRABALHO PARA FAZER CRESCER A VIRTUDE DA GRATIDÃO

- Assumo frequentemente a emoção da gratidão, e faço-o intencionalmente. Eu faço exercícios. Treino-me para sentir cada vez mais facilmente a gratidão.
- Aprendo a viver a gratidão, mesmo nos aborrecimentos.
- Estou a fazer progressos, mas ainda não é fácil ou espontâneo.

### NÍVEL 4 A VIRTUDE DA GRATIDÃO INSTALA-SE NA MINHA VIDA

*"Dai graças em todas as circunstâncias: é a vontade de Deus para vós em Cristo Jesus"*  
1 Tes 5,18

A gratidão está a tornar-se uma atitude habitual na minha vida. Sinto uma gratidão condicional (após um acontecimento positivo) mas também uma gratidão incondicional (independentemente do que me aconteça).

A gratidão torna-se **um traço do meu carácter**, uma característica da minha personalidade. Vivo-a espontânea e facilmente. Mas pode sempre ser aprofundada: em rapidez, em intensidade, em amplitude. Isto não significa que nada me afeta, mas que sou capaz de regressar rapidamente à gratidão quando surge uma dificuldade.

#### **Pergunta para partilhar**

Em que nível de gratidão me encontro? Que progresso tenho de fazer para chegar ao nível superior?

*"Em todas as circunstâncias, rezai e suplicai, dando graças para darem a conhecer a Deus os vossos pedidos" Fl 4,5.*

### **☐☐☐ 4 ATITUDES PARA VIVER A GRATIDÃO NAS PEQUENAS CONTRARIEDADES**

#### **1 É INTERESSANTE: MUDAR DE VOCABULÁRIO NAS PEQUENAS CONTRARIEDADES.**

##### **Exercício**

Quando algo difícil ou perturbador me acontece, que vocabulário utilizo? Resmungo?

Eu mudo de vocabulário quando sou confrontado com um pequeno aborrecimento. Treino-me a utilizar um vocabulário positivo em todas as situações para manter um estado interior de gratidão.

#### **2 NÃO É GRAVE: RELATIVIZAR AS PEQUENAS CONTRARIEDADES RELATIVIZAR AS PEQUENAS CONTRARIEDADES, OLHANDO PARA ELAS DE UM PONTO DE VISTA SUPERIOR, COLOCANDO-OS NO CONJUNTO DA MINHA VIDA, NA HISTÓRIA DA HUMANIDADE.**

##### **Exercício**

Colocar as coisas em perspetiva: ver as contrariedades do ponto de vista do meu anjo da guarda, olhar para toda a minha vida e rir disso!

#### **3 É ÚTIL: VER AS PEQUENAS CONTRARIEDADES COMO OPORTUNIDADES PARA CRESCER**

As pequenas contrariedades são muito úteis para nós. Servem para nos ensinar a progredir, a ultrapassar-nos, a tornar-nos donos do nosso estado interior.

##### **Exercício**

Mudança de olhar: ver os aborrecimentos como oportunidades para treinar e não perder nenhuma delas!

#### **4 TEM PIADA! OS NOSSOS PIORES PROBLEMAS TORNAM-SE, COM O TEMPO, AS NOSSAS HISTÓRIAS MAIS ENGRAÇADAS.**

## IV CRESCER NA GRATIDÃO PARA CONSIGO MESMO

*"Deus diz: façamos o homem à nossa imagem, como a nossa semelhança. (...) Deus criou o homem à sua própria imagem, à imagem de Deus Ele o criou, criou-os homem e mulher"*  
Gn 1,26-27

*"E Deus viu que era muito bom"*  
Gn 1,31

*"Com um amor eterno, tive piedade de ti. (...) Pois as montanhas podem afastar-se e as colinas mover-se, o meu amor não se afastará de ti, a minha aliança de paz não será quebrada, diz o Senhor que te conforta"*  
Is 54,9-10

*"Tu és precioso aos meus olhos, tu és precioso e eu amo-te... Não tenhas medo, porque eu estou contigo"*  
Is 43,5

**Os dois obstáculos ao amor próprio:** - Falta de autoestima  
- Orgulho

*"É mais fácil odiar-se a si próprio do que se pensa. A graça é esquecer-se de si próprio. Mas se todo o orgulho tivesse morrido em nós, a graça das graças seria amarmo-nos humildemente, como qualquer um dos membros sofredores de Jesus Cristo"*  
Georges Bernanos, Diário de um pároco de aldeia.

*"Bendigo-vos, Senhor, pela maravilha que sou"*

## A 3 INIMIGOS DA GRATIDÃO PARA CONSIGO MESMO

### 1 A COMPARAÇÃO

A comparação leva ou ao ciúme ou ao orgulho. Concentra-nos no que nos falta e impede-nos de ver o que Deus nos deu. Nega a nossa singularidade como filhos de Deus.

### 2 AS PALAVRAS NEGATIVAS

Que disseram a meu respeito

Por exemplo: "Não sabes nada, não compreendes nada, nasceste por acaso, não foste desejado, és estúpido, és perverso, nunca mudarás, ninguém te amará".

**Que pronuncio sobre mim próprio.**

Por exemplo: "Sou estúpido, não sei fazer nada, ninguém me ama, nunca vou conseguir, sou inútil, não posso evitar, nunca vou mudar, serei sempre assim".

Estas palavras devem ser absolutamente rejeitadas. São extremamente destrutivas para nós próprios e são falsas.

#### **Pergunta para partilhar**

Quais são as palavras destrutivas que me foram ditas / que digo a mim próprio? Estou convencido de que são falsas?

### 3 UMA VISÃO NEGATIVA DA MINHA HISTÓRIA PESSOAL

Passo dos momentos difíceis (dificuldades que vivi), à queixa, à vitimização, à depressão, à construção de uma identidade negativa.

#### **Pergunta para partilhar**

Qual é o inimigo que eu tenho de combater? Comparação, palavrões, visão negativa da minha história? A que nível está o problema (de 1 a 10)?

"Aquele que é duro consigo mesmo, para quem será ele bom?"

Sir 14, 5

## B 3 REMÉDIOS PARA CRESCER NA GRATIDÃO PARA CONSIGO MESMO

### 1 SUBSTITUIR AS MÁIS PALAVRAS SOBRE MIM POR PALAVRAS DE BÊNÇÃO

A comparação leva ou ao ciúme ou ao orgulho. Concentra-nos no que nos falta e impede-nos de ver o que Deus nos deu. Nega a nossa singularidade como filhos de Deus.

#### **Exercício**

Escolho uma palavra que me cura e repito-a várias vezes ao dia.

### 2 ACEITAR O AMOR INCONDICIONAL DE DEUS POR MIM

Deus ama-me com um amor eterno: ele amava-me mesmo antes de eu existir. Ele estava à minha espera. Ele alegra-se por me ver. O seu amor é incondicional: não depende do que eu faço. Deus ama-me, não importa o que tenha feito, não importa o que faça. Está pronto a cada momento para me dar a sua misericórdia.

#### **Pergunta para partilhar**

Será que quero abrir mais o meu coração ao amor de Deus? Talvez eu nunca o tenha feito?

### 3 NOTAR OS SINAIS DO AMOR DO PAI NA MINHA VIDA

*"O Senhor é o meu pastor: nada me falta. Em prados de erva fresca ele faz-me repousar. Ele conduz-me às águas tranquilas e faz-me viver novamente; ele conduz-me pelo caminho seguro para honra do seu nome. Se eu caminhar pelas ravinas da morte, não temerei nenhum mal, pois vós estais comigo: o vosso cajado guia-me e conforta-me"*

Salmo 22,1-4.

#### **Pergunta para partilhar**

Reler a minha vida e notar os momentos em que Deus me ajudou, me confortou, me deu força, me mostrou o seu amor.

## PARA A SEMANA

### #1 EXERCÍCIO CADERNO DE GRATIDÃO 3 LIKE'S 👍 POR DIA!

Compro para mim um belo caderno no qual escreverei todos os dias, 3 razões para estar agradecido. Farei este exercício todos os dias até ao fim do retiro, para criar um hábito de gratidão na minha vida.

### #2 EXERCÍCIO LISTA DE 15 MOMENTOS EXCECIONAIS

Faço a lista de 15 momentos excepcionais na minha vida. Saboreio a gratidão que tenho por estes momentos e agradeço ao Senhor pelo dom da minha vida.

### #3 EXERCÍCIO O 2º PENSAMENTO DO DIA: ORAÇÃO PARA PASSAR O DIA EM GRATIDÃO

Em que estado interior me encontro quando acordo de manhã? Alegria, entusiasmo, ou stress, preocupação, ansiedade, falta de energia? Eu nem sempre acordo num estado interior de gratidão!!!

Se não consigo controlar o 1º pensamento em mim quando me levanto (porque é involuntário), posso escolher o 2º. Decido fazer uma oração, para me colocar num estado de gratidão por tudo o que me vai acontecer hoje.

Por exemplo: *"Senhor, bendigo-te por este dia que recebo da tua mão. Tu preparaste este dia para mim, para que não haja nada de demasiado e nada de inútil. Este dia é uma obra-prima. É perfeito para mim. Agradeço-te antecipadamente por todas as alegrias e oportunidades de me maravilhar que preparaste, bem como por todos os momentos dolorosos e difíceis, oportunidades de crescimento. Dá-me a graça de viver cada momento unido a ti e em gratidão".*

Apresento ao Senhor a minha agenda para o dia e todas as pessoas que irei encontrar.

### #4 EXERCÍCIO RECORDAR A OBRA DE DEUS NA MINHA VIDA

Sl 102,1-2: *"Bendiz ao Senhor, ó minha alma, todo o meu ser bendiga o seu santíssimo nome! Bendiz ao Senhor, ó minha alma, não esqueças nenhum dos seus benefícios!"*

Enumero todos os benefícios que recebi do Senhor ao longo da minha vida. Esta lista é para mim como o Salmo 135 da Bíblia em que o povo de Israel se lembra e agradece por tudo o que Deus fez por eles. É como a minha biblioteca de gratidão ao Senhor, a minha história santa com ele. Posso voltar a ela regularmente para recordar o amor do Senhor sem cessar.

Faço um grande louvor para dar graças ao Senhor.

### #5 EXERCÍCIO A CAIXA DO TESOURO

Cada momento do meu dia é um presente que Deus me dá. Faço uma caixa do tesouro para pôr em si todas as qualidades, talentos e aptidões que reconheço em mim. Para a alimentar, posso pedir às pessoas próximas de mim que escrevam as minhas qualidades, aptidões e carisma. Adiciono estes pequenos papéis à caixa do tesouro. Deve então apropriar-me das minhas qualidades. Quando as coisas correm mal, abro a caixa do tesouro e releio o que está escrito.

## #6 EXERCÍCIO É INTERESSANTE! MUDANÇA DE VOCABULÁRIO NAS PEQUENAS CONTRARIEDADES

Mudo o vocabulário que uso quando me deparo com um pequeno aborrecimento. Treino a utilização de vocabulário positivo em todas as situações para manter um estado interior de gratidão. Em vez de: *"Irra!, m\*\*\*\*, mais uma chatice, estou com azar... cai sempre em mim... é sempre a mesma história, nunca tenho hipótese..., nunca vou conseguir.. "*

Dizer: *"Bem, esta é boa, o meu carro não pega! Ah, isto é novo, perdi o comboio! É fantástico como esta pessoa tem o poder de me enfurecer. O que é que isso diz sobre mim?"*

Perante qualquer situação difícil: *"Interessante! O que posso aprender nesta situação?"*

## #7 EXERCÍCIO LISTA DE AÇÕES DE QUE ME ORGULHO

Faço uma lista de 10 ações que fiz e de que me orgulho. Congratulo-me! Sinta e saboreio em mim o sentimento justo de orgulho e gratidão.

Agradeço ao Senhor por me ter dado a oportunidade de usar os dons que Ele colocou em mim para servir os outros ou a mim próprio. Peço a graça de superar os meus medos, de correr riscos para fazer o bem à minha volta, de usar melhor os meus talentos ao serviço de Deus e dos outros.

*"Não é o elogio que é perigoso, mas o elogio que afasta de Deus e se centra em si mesmo"*

P. IDE, Poder da Gratidão

## #8 EXERCÍCIO GRATIDÃO PELOS MEUS TALENTOS

Leio a parábola dos talentos em Mt 25,14-30. Um talento equivalia a 30 kg de prata, o que é uma soma enorme. Sou rico em muitos talentos!

Enumero as minhas qualidades e talentos. Não paro até encontrar 15!

Bendigo o Senhor pela *"maravilha que eu sou"*! Experimento um sentimento de gratidão para com o meu Criador ao nomear cada um dos talentos que Ele me deu. Peço-Lhe a graça de não deixar que o medo me faça enterrar os meus talentos, mas de ousar colocá-los ao serviço dos outros.

## #9 EXERCÍCIO CONFIANÇA EM DEUS

Não deixo que a minha preocupação interfira com a minha paz interior. Cumpro bem o meu dever de estado, mas qualquer coisa que não esteja em meu poder, ou que não seja para resolver hoje, confio a Deus.

Rezo o Ato de Confiança de São Cláudio La Colombière:

*"Meu Deus, estou tão convencido de que Vós velais por aqueles que esperam em Vós, e que não pode faltar nada quando se espera tudo de Vós, que resolvi viver no futuro sem quaisquer preocupações, e descarregar em Vós todas os meus cuidados. Os homens podem roubar-me bens e honra; as doenças podem roubar-me a força e os meios para Vos servir; posso até perder a vossa graça através do pecado; mas nunca perderei a minha esperança".*

Esta caminhada de quaresma é animada pela Comunidade Emanuel e oferecida pelas Igrejas de Arroios e Anjos.

Se quiseres contribuir para as despesas das igrejas:

MBWAY 914 764 530

São Jorge de Arroios PT50 0036 0052 9910 0315 8613 5

Nossa Senhora dos Anjos PT50 0010 0000 5216 8030 0012 5