



Ser Igreja doméstica Tempo de vigiar

○ si



NOTA: A proposta de cada Domingo pode ser feita em família, mas também por pequenos grupos cristãos ou de amigos. Pode também ser adaptada à realidade em que cada um se encontra, sendo usada como fonte de inspiração sem a necessidade de percorrer todos os passos aqui propostos.

1. Enquadramento



[Vídeo](#)

2. Pôr a mesa

Preparar a casa para as atividades que se sugerem de seguida, nomeadamente a logística da cozinha. Como serão propostos alguns gestos de atenção numa espécie de 'zoom in'/'zoom out', pode ajudar à experiência a pré-visualização de um vídeo como o seguinte:



[Vídeo](#)

2. Saborear a palavra - Tempo Pessoal

As propostas abaixo visam sobretudo incluir os mais novos de uma família ou do grupo mas são igualmente muito interessantes para famílias/grupos sem 'mais novos'. A ideia é levar o produto do jogo à oração... como forma de perceber como anda a minha/nossa atenção enquanto suporte de uma atitude contemplativa.

1. Para 'miúdos e graúdos' fazer experiências de vigilância e atenção/contemplação quotidiana, reparando (e parando!) nas cores, nos sabores, nos cheiros, no que sentimos, no que sabemos dos outros....

a. **"Jogo dos sabores e dos odores"** em duas possibilidades:

i. comendo a sopa com os olhos fechados tentando detetar as diferentes texturas e os ingredientes. Sentindo também o cheiro. Para que este exercício seja mais fácil, para além de se deverem vendar os olhos, os pratos da sopa devem estar elevados mais ou menos a uns 15 cm da boca. O elemento da família que prepara a dinâmica não a faz.

ii. Em roda, com a família ou pequeno grupo reunidos, vendar os olhos a todos e proporcionar a experiência de diferentes odores que devem ser posteriormente identificados. O mesmo pode ser feito colocando na mão de cada um alimento a ser mastigado lentamente, para tomar consciência do sabor...

iii. Depois partilhar o impacto (incluindo as dificuldades) que decorreram deste exercício orante de silêncio e contemplação de objetos 'banais'...

b. "Jogo do que nunca reparámos"

i. Em roda fazer várias perguntas que suponham alguma atenção ao ambiente em que vivemos:

1. Que móveis existem no quarto dos pais (aqui só respondem os filhos...)
2. Quantos vizinhos vivem no nosso prédio?
3. Como se chama a(o) vizinha(o) mais velha(o) e a(o) mais nova(a)?
4. Quantas pessoas no nosso prédio moram sozinhas?

c. "Jogo do que não sabemos"

i. Qual é a frase que a mãe, o pai, avó, avô, cada filha(a), amigo, mais velho do grupo etc. menos gosta que os outros lhe digam...?

ii. Qual é a peça de roupa preferida de cada pessoa da família/grupo?

iii. Que atividade é a preferida de cada um...?



d. "Jogo do que sentimos"

i. Qual foi a última vez que cada um se sentiu com raiva? Porquê e com quem?

ii. Qual foi a última vez que cada um chorou e porquê?

iii. Qual foi a última vez que cada um se sentiu incompreendido? Em que circunstância?

iv. Em que situações sentimos a presença de Deus em nós?

e. "Jogo contemplação da Natureza" – escolher um local de Natureza, de preferência sem outros elementos humanos e, durante cerca de 15 minutos, cada um caminha livremente, em silêncio, tentando deter-se nos detalhes do que vê (dirigir o olhar para o "micro" do espaço onde se está, como se respondesse à pergunta: "em que é que nunca reparei?")... Apreciando... No final da experiência, cada um escolhe algo para levar e partilhar.

i. Cada um diz aquilo em deteve a sua atenção

ii. Cada um partilha a escolha do objeto escolhido, comentando as suas razões e experiências.

4. Partilhar a palavra

Começamos por ler o texto do Evangelho, pausadamente, deixando que este possa gerar 2 ou 3 pontos de oração e partilha:

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Acautelai-vos e vigiai, porque não sabeis quando chegará o momento. Será como um homem que partiu de viagem: ao deixar a sua casa, deu plenos poderes aos seus servos, atribuindo a cada um a sua tarefa, e mandou ao porteiro que vigiasse. Vigiai, portanto, visto que não sabeis quando virá o dono da casa: se à tarde, se à meia-noite, se ao cantar do galo, se de manhãzinha; não se dê o caso que, vindo inesperadamente, vos encontre a dormir. O que vos digo a vós, digo-o a todos: Vigiai!».

Ao jeito de Celebração da Palavra, depois de ler o texto e tendo por base cada um dos jogos, podemos partilhar o que sentimos... que dificuldades tivemos de atenção? Que desejos formulamos?

Pistas de exploração deste momento (também podem ser usadas para um momento prévio de oração pessoal):

1 - Vigiar e orar, é, muito mais, um convite para a **felicidade no "já"**, ao paraíso nesta vida. Vigiar, é estar atento ao essencial. Orar, é estar em relação com Aquele que nos dá a vida, ajudando-O na missão de fazer feliz a nossa vida e a vida cada um dos nossos irmãos. **Vigio assim?**

2- Esta recomendação de "vigiar" não tem a ver com o futuro, com o que nos espera depois da nossa morte... Talvez seja melhor pensar que o ladrão está em nós próprios (quando "roubamos" ao amor e à atenção) e o inferno é já aqui (quando o egoísmo quebra o paraíso). Vigiar, pois, é um gesto de presente e de liberdade e não de morte e de medo. **Vigiar é aproximar-se de Jesus**, viver no amor. A mim, o que me move a vigiar? O que me move a viver?

3- Olhemos, hoje, as preocupações da nossa vida. A melhor forma de as fazer não pesar no nosso coração pode ser tirar o "pre", isto é, fazer com que as preocupações passem a ocupações. **Preocupar-se** tem uma carga stressante, obsessiva, auto-suficiente e controladora. **Ocupar-se**, por seu lado, envolve empenho e profundidade (embora também possa ser fuga...) mas sempre na paz e na confiança em Deus, que alivia o coração. Vigio, ocupado ou preocupado?

4 – Colher algum fruto concreto deste momento orante...partilhar um pensamento, fotografia, bem/ coisa/objeto, etc.



5. Praticar a palavra

Estar de 'olhos abertos', (vigiando...) aos que mais precisam. Fazer uma experiência concreta de 'deteção' de pessoas, situações que ganhem com gestos nossos, por exemplo:

1. Alguém a quem se telefone/mande sms ou whatsapp, por estar mais confinado em covid19
2. Algum vizinho mais ou menos conhecido que tenha a ganhar com um 'mimo nosso' (um bolo, um produto natural, uma expressão artística, etc.)
3. Discernimento familiar com vista à tomada de uma decisão pessoal, familiar, grupo, pequena comunidade de mudança 'permanente' de hábitos de consumo, de partilha de bens, de tempo, ou outra coisa que se concretize em **benefício de alguém**.

Quem é que nos conduziu nesta proposta?

Jacinta e João Paiva

Estamos casados há uma trintena de anos e partilhamos a existência com três filhos, já fora do ninho. Estamos ligados geograficamente a Coimbra (onde crescemos e vivemos no passado), a uma aldeia perto de Cantanhede (onde vivemos atualmente, em ruralidade assumida) e ao Porto (por motivos profissionais). Trabalhamos nas áreas da investigação, da educação e da psicologia.

Somos entusiastas do casamento e da família e interpretamos a proposta cristã para todos e para cada um como uma promessa libertadora. Dentro do poliedro que é a Igreja, fazemos por acolher e refletir a espiritualidade inaciana. Somos uma família que quer viver bem a tensão de, por um lado, se acolher na realidade (imperfeita) que é, e, por outro, aspirar a um 'qualquer-coisa-algo-mais'... que é precisamente o Amor.

