

Práticas Espirituais



Práticas Espirituais

Elementos Essenciais da nossa Espiritualidade:

- Oração pessoal
- Rosário
- Adoração
- Jejum
- Confissão
- Leitura da Palavra de Deus

1-Oração Pessoal

Objetivo: Intimidade com o Senhor

Você já falou com Deus hoje?

Ensino de Jesus sobre a oração: “É um encontro filial com o Pai movido pelo Espírito Santo, que nasce de um coração humilde e reconciliado com todos, frutos de uma fé viva e em constante vigilância.”

Que é oração? É um relacionamento sério com Deus. Requer; Persistência, Paciência e humildade;

A oração é um diálogo, onde nós falamos e ouvimos Deus. Ela deve nos levar a 3 encontros de amor:

Ao **encontro conosco mesmo**, onde Deus revela-nos nossas limitações e fraquezas, retira nossas máscaras para que possamos nos conhecer e vencer o nosso pecado, tornando-nos, assim servas mais maduras para a sua obra.

Leva-nos, a **um encontro com Ele**, onde passamos a conhecê-Lo melhor, a termos intimidade com Ele, na oração falamos das nossas coisas para Deus e Ele fala das coisas d’Ele para nós. Afinal, Ele quer nos revelar grandes coisas misteriosas que ignoramos: “Chame por mim que eu lhe responderei, anunciando coisas grandiosas e sublimes, que você não conhece”. (Jr 33,3)

E, por fim, **no ministério a que fomos chamadas**, somos levadas ao encontro com o outro através do serviço ao irmão, com o coração repleto de amor e compaixão.

Durante toda a vida, Jesus se retirou para orar. Assim também deve acontecer conosco. Por isso, o Senhor nos faz um pedido, de que cada dia possamos subir a montanha, que é a nossa ORAÇÃO PESSOAL, na certeza que Ele sempre estará nos esperando. “Eis que eu estarei com você todos os dias, até o fim do mundo.”(Mt 28,10)

Precisamos diariamente de um momento na presença de Deus, pois sem intimidade não conseguimos fazer sua vontade.

Nossa vida fica sem rumo e sem unção. Serva que não tem intimidade com Deus, e que não pergunta a Deus o que fazer, faz as coisas de forma humana.

Precisamos de uma visão mais ampliada e é na oração pessoal, que isso vai acontecendo. Deus tem um plano a realizar e necessita de servas que tenham intimidade com Ele. Nada pode impedir que nos aproximemos do Senhor, nem mesmo Sua Obra, pois muitas vezes fazemos tantas coisas para Deus que nem temos tempo para estar com Ele.

Deus nos chama a renovar a nossa oração pessoal. Coloquemos diante do Senhor, tudo aquilo que tem impedindo de termos essa intimidade.

A oração é um simples impulso do coração, um simples olhar para o céu, um grito de amor e gratidão na provação e na alegria; algo enorme e divino que dilata o nosso íntimo e une a Jesus. (Santa Terezinha)

A oração pessoal está imbutida em todas as práticas espirituais. A certeza é que se não levarmos a sério a oração pessoal não conseguiremos fazer bem as outras práticas espirituais.

Dicas para uma oração poderosa: Disposição interior, escolher um bom lugar, tempo, serenidade interior, silêncio exterior, dar-se conta do valor e da importância da oração e pedir a presença do Espírito Santo.

Benefícios da Oração Pessoal

- a) Sentir-se realizado
- b) Vê mais sentido nas coisas
- c) Equilíbrio, serenidade e felicidade
- d) Evita a perda da harmonia interior
- e) Confiança filial em Deus
- f) cura interior

Sem oração é impossível caminhar na fé e fazer a vontade de Deus. Ela é a nossa força. São Paulo nos recomenda: “orar sem cessar” (1Ts 5,17), isto quer dizer, viver em “estado de oração”, com a alma sempre sintonizada em Deus, quer você esteja dirigindo o seu carro, lavando roupa, arrumando a casa, ou descansando. Ele está com você e em você, lembre-se sempre disso.

Jesus foi claro com os Apóstolos e hoje é com você também mãe: “Sem mim nada podeis fazer”(Jo 15,5). A oração pode mudar as coisas: “Tudo é possível ao que crê”

(Mc 9,23), nos garantiu o Senhor. E mais, “pedi e vos será dado” (Lc 11,9), “Tudo o que vocês pedirem na oração acreditem que já o receberam, e assim será” (Mc 11,24).

O Senhor conduz cada pessoa pelos caminhos e na maneira que lhe agradam. Cada fiel responde ao Senhor segundo a determinação de seu coração e as expressões pessoais de sua oração. Entretanto, a tradição cristã conservou três expressões principais da vida de oração: **a oração vocal, a meditação, a oração contemplativa**. Uma característica fundamental lhes é comum: o recolhimento do coração.

AS Expressões da Oração

Oração Vocal

Quando revelamos a Deus o que se passa dentro de nós através de palavras, estamos fazendo uma oração vocal. Podemos servir-nos de orações conhecidas: Pai-Nosso, Ave-Maria, Salmos, ou orações que outros fizeram, jaculatórias ou frases orantes tiradas dos Evangelhos. A oração dos outros são como “pronto-socorro” a que recorreremos nos momentos difíceis ou de “aridez”.

“A oração vocal é um dado indispensável da vida cristã. Aos discípulos, atraídos pela oração silenciosa do Mestre, este ensina uma oração vocal: o “Pai-Nosso”, Jesus não só rezou as orações litúrgicas da sinagoga; os Evangelhos o mostram elevando a voz para exprimir sua oração pessoal, da bênção exultante do Pai até a angústia do Getsêmani.”

Oração Mental

O que é oração mental? Santa Tereza responde: “A oração mental, a meu ver, é apenas um relacionamento íntimo de amizade em que conversamos muitas vezes a sós com esse Deus por quem nos sabemos amados.”

A oração mental busca “aquele que meu coração ama”. É Jesus e, nele, o Pai. Ele é procurado porque desejar-lo é sempre o começo do amor, e é procurada na fé pura, esta fé que nos faz nascer dele e viver nele. Na oração, podemos ainda meditar; contudo, o olhar se fixa no Senhor.

Jesus disse: “entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai em segredo” (Mt 6,6). O lugar pode ser seu quarto, uma igreja ou um jardim... O importante é que possa estar só e tranquilo para se concentrar. E a duração, para começar, pode ser, por exemplo, de dez minutos diários; depois pode ser conveniente aumentá-la.

Não esqueça, porém que uma oração mental íntima, de “linha direta” com Deus, pode surgir a qualquer momento e em qualquer lugar. Aproveite todas as inspirações do Espírito Santo. “As palavras na oração não são discursos, mas gravetos que alimentam o fogo o amor.”

Oração Contemplativa

Fazer uma oração contemplativa é fácil nos diz o Papa Francisco: basta “pegar o Evangelho ler e imaginar-se na cena, imaginar o que acontece e falar com Jesus, como me vem ao coração”.

A contemplação procura “Aquele que o meu coração ama” (Ct 3,1), que é Jesus e n’Ele o Pai. Ele é procurado, porque deseja-lo é sempre o princípio o amor, e é procurado na fé pura, esta fé que nos faz nascer d’Ele e viver n’Ele, Nesta modalidade de oração pode-se, ainda, meditar; todavia, o olhar vai todo para o senhor.

A contemplação é a oração do filho de Deus, do pecador perdoado que consente em acolher o Amor com que é amado e ao qual quer corresponder amando ainda mais. Mas ele sabe que o seu amor de correspondência é o que o Espírito Santo derrama no seu coração, porque tudo é Graça da parte de Deus. A contemplação é a entrega humilde e pobre à Vontade amorosa do Pai, em união cada vez mais profunda com o seu Filho muito amado.

A oração e a atividade física tem em comum a prática da disciplina. Se você não tiver disciplina para a oração, não terá disciplina para nada.

“Quem reza se salva e quem não reza se perde. Quanto mais se reza mais vontade se tem de rezar e quanto menos se reza menos vontade se tem de rezar”, nos diz Santo Afonso de Ligorie.

A oração nos diferentes tipos que podem ser apresentadas a Deus:

A Oração de Súplica

O vocabulário referente à súplica tem muitos matizes no NT: pedir, implorar, suplicar com insistência, invocar, clamar e mesmo “lutar na oração”. Pela oração de súplica exprimimos a consciência de nossa relação com Deus, como pecadoras, sabemos, na qualidade de cristãs, que nos afastamos de nosso Pai. O pedido já é uma volta para Ele, nos diz o catecismo da Igreja.

O pedido de perdão é o primeiro movimento da oração de súplica. É a condição prévia de uma oração justa e pura. A humildade confiante nos repõe na luz da comunhão com o pai e seu Filho, Jesus Cristo, e uns com os outros: “Então tudo o que lhe pedimos recebemos Dele.” (1Jo 3,22) - CIC 2631

A oração de intercessão

Este é o Carisma do Movimento de Mães que Oram Pelos Filhos: Oração de Intercessão para a restauração de nossas famílias.

A intercessão é uma oração de pedido que nos conforma de perto com a oração de Jesus. Ele é o único intercessor junto do Pai em favor de todos os homens, dos

pecadores, sobretudo. Ele é “capaz de salvar de modo definitivo aqueles que por meio dele se aproximam de Deus, visto que ele vive para sempre para interceder por eles” (Hb 7,25).

Interceder pedir em favor de outro, desde Abraão, é próprio de um coração que está em consonância com a misericórdia de Deus. Na intercessão, aquele que ora “não procura seus próprios interesses, mas pensa sobretudo nos dos outros” (Fl 2,4) e reza mesmo por aqueles que lhe fazem mal.

A oração de ação de graças

Atitudes ou atos de gratidão.

A ação de graças caracteriza a oração da Igreja que, celebrando a Eucaristia, manifesta e se torna mais aquilo que ela é.

Como na oração de suplica, todo acontecimento e toda necessidade podem se tornar oferta de ação de graças. As cartas de Paulo começam e terminam frequentemente por uma ação de graças, e o Senhor Jesus sempre está presente. “Por tudo daí graças, pois esta é a vontade de Deus a vosso respeito, em Cristo Jesus”(1Ts 5,18). “Perseverai na oração, vigilantes, com ação de graças”(Cl 4,2).
CIC - 2637-2638

A oração de louvor

O louvor é a forma de oração que reconhece o mais imediatamente possível que Deus é Deus! Canta-o pelo que Ele mesmo é, dá-lhe glória, mais do que pelo que ele faz, por aquilo que Ele É. Participa da bem-aventurança dos corações puros que o amam na fé antes de o verem na Glória. Por ela, o Espírito se associa ao nosso espírito para atestar que somos filhos de Deus, dando testemunho ao Filho único, em quem somos adotados e por quem glorificamos o Pai. O louvor integra as outras formas de oração e as leva Àquele que é sua fonte e termo final; “O único Deus, o Pai, de quem tudo procede e para quem nós somos feitos” (1Cr 8,6).
CIC - 2639-2640

“É por uma transmissão viva, a Tradição, que, na Igreja, o Espírito Santo ensina os filhos de Deus a orar.” (CIC – 2661)

O caminho da oração

A oração ao Pai

Não existe outro caminho da oração cristã senão Cristo. Seja a nossa oração comunitária ou pessoal, vocal ou interior, ela só tem acesso ao Pai se orarmos “em nome” de Jesus. A santa humanidade de Jesus é, portanto, o caminho pelo qual o Espírito Santo nos ensina a orar a Deus, nosso Pai.

A oração a Jesus

A oração da Igreja, alimentada pela Palavra de Deus, e a celebração da Liturgia nos ensinam a orar ao Senhor Jesus. Ainda que seja dirigida sobretudo ao Pai, ela inclui, em todas as tradições litúrgicas, formas de oração dirigidas a Cristo.

“Vinde, Espírito Santo”

“Ninguém pode dizer “Jesus é Senhor” a não ser no Espírito Santo” (1Cor 12,3). Cada vez que começamos a orar a Jesus, é o Espírito Santo que, por sua graça proveniente, nos atrai ao caminho da oração. Se Ele nos ensina a orar recordando-nos Cristo, como não orar a Ele mesmo? Por isso, a Igreja nos convida a implorar cada dia o Espírito Santo, sobretudo no início e no fim de toda ação importante.

O Espírito Santo, cuja Unção impregna todo o nosso ser, é o Mestre interior da oração cristã. É o artífice da tradição viva da oração. Sem dúvida, existem tantos caminhos na oração quantos orantes, mas é o mesmo Espírito que atua em todos e com todos.

Em Comunhão com a Santa Mãe de Deus

Em virtude da cooperação singular da Virgem Maria com a ação do Espírito Santo, a Igreja gosta de rezar em comunhão com Ela, para exaltar com Ela as grandes coisas que Deus realizou Nela e para confiar-lhe súplicas e louvores.

Os lugares mais favoráveis à oração são os oratórios pessoais ou familiares, os santuários de peregrinações e, sobretudo a igreja.

2-Rosário

O Papa São João Paulo II dedicou uma encíclica ao Santo Terço. Nela o Santo padre afirma: “À luz da própria Ave-Maria, bem entendida, nota-se claramente que o caráter mariano não só não se opõe ao cristológico como até o sublinha e exalta”(Rosarium Virginis Mariae).

O terço que consiste em 50 Ave-Maria intercaladas por 10 Pai-Nosso se mantém desde o pontificado do Papa Pio V, que deu a forma definitiva ao terço que conhecemos hoje.

Quanto às meditações, ressalto, porém que até o ano e 2002, cada rosário, que era composto de três terços, a terça parte de um rosário (150 Ave-Marias) passou a ser composto de quatro terços (portanto 200 Ave-Marias). Foi o Santo Papa João Paulo II que inseriu aos mistérios existentes (gozosos, dolorosos e gloriosos), os mistérios luminosos que retratam a via pública de Jesus.

A palavra Rosário vem do latim Rosarium que significa “coroa de Rosas”.

O Rosário “terço” consiste em duas realidades: a oração mental e a vocal, sendo a primeira caracterizada pela meditação dos mistérios de vida, morte e glória de Nosso

Senhor e de sua Mãe Santíssima, e a segunda consiste em rezar as 20 dezenas de Ave-Marias procedidas pelo Pai-Nosso.

“O rosário é a oração para este mundo. É a arma espiritual na luta contra o mal. E uma oração para salvação das pessoas, para a transformação das famílias, para a mudança da nossa sociedade e para que o mundo seja salvo”, nos diz o Santo Papa João Paulo II.

O terço toca o coração de Nossa Senhora e de Jesus, é uma oração simples, universal e humilde, que o povo sabe e gosta de rezar, especialmente nas horas de dificuldades da vida!

Todos os papas valorizaram e recomendaram muito o Rosário e o Terço . São João Paulo II disse que era “a sua oração predileta. A todos, exorto, cordialmente, que o rezem”.

O Papa Emérito Bento XVI disse: “O Rosário é a oração contemplativa, acessível a todos: grandes e pequenos, leigos e clérigos, cultos ou pouco instruídos”. “O Rosário é a arma espiritual na luta contra o mal, contra a violência, pela paz nos corações, nas famílias, na sociedade e no mundo”.

O Papa Francisco falando do terço disse: “O Terço é a oração que sempre acompanha a minha vida; é também a oração dos simples e dos santos... é a oração do meu coração”.

Recomendo a leitura da Carta Apostólica “Rosarium Virginis Mariae” do Sumo Pontífice São João Paulo II.

3-Adoração

Como adorar Jesus no Santíssimo Sacramento?

Pode parecer engraçado e estranho para algumas de nós, mas muitas não sabem como se portar nem adorar Jesus no Santíssimo, como se deve, adoração é o primeiro ato da virtude da religião. Adorar a Deus é reconhecê-lo como Deus, como o Criador e o Salvador, o Senhor e o Mestre de tudo o que existe, o Amor infinito e misericordioso “Adorarás o Senhor teu Deus, e só a ele prestarás culto”. (Lc 4,8), diz Jesus.

A adoração a Cristo exprime-se nas diversas formas de devoção eucarística:

*Na missa: no momento da transubstanciação (mudança da substância do pão e do vinho na substância do corpo e sangue de Jesus Cristo no ato da consagração) e da elevação;

*Na exposição do Santíssimo Sacramento; quando o corpo de Cristo (eucaristia) é exposto em um hostensório;

*Na visita ao sacrário: nos momentos que a igreja está aberta, visitar Jesus no sacrário para adoração;

*Na genuflexão (ato de ajoelhar) diante do sacrário: dobrar o joelho até no chão ao passar em frente ao Santíssimo Sacramento quando estiver exposto ou no sacrário.

A adoração é um ato livre:

Pode-se rezar o terço, ficar em silêncio, ler o evangelho, fazer uma meditação, cantar, louvar, etc

Estar em adoração é despojar-se de si e se entregar a Ele. É se fazer humilde, como os três Reis Magos e entregar a Jesus tudo o que temos de mais valor. É dizer sempre: “onde está o Rei?

-Viemos adorá-lo”! (Mt 2,2).

Muitas vezes nos colocamos diante de Jesus presente na Eucaristia e, envolvidos com nossos problemas e tribulações, não aproveitamos esses momentos preciosos diante do Deus vivo. Pe. Antônio Maria Claret, inspiradamente desenvolveu textos que nos levam a uma profunda intimidade com Deus na oração.

Roteiro para sua Adoração Eucarística:

1- Segundo o Pe Claret

Inicie sempre a sua adoração procurando ouvir Jesus lhe dizendo:

“Não é preciso, minha filha, saber muito para me agradar; basta amar-me fervorosamente. Fala-me, pois, de uma maneira simples, assim como falarias com o mais íntimo os teus amigos”.

Tens algum pedido em favor e alguém?

Menciona-me o teu nome e diz-me que desejas que Eu lhe faça. Pede muito. Não receies pedir. Conversa comigo, simples e francamente, sobre os pobres que gostarias de consolar, sobre os desencaminhados, que tanto desejas ver novamente no caminho certo. Diz-me o favor de cada um deles ao menos uma palavra.

E tu, precisas de alguma graça?

Jesus insiste e te pergunta: Diz-me abertamente que precisas de ajuda. Pede-me que eu vá ao teu encontro, em teu auxílio. Não te envergonhes! Há muitos justos e muitos santos no céu que tinha exatamente os mesmos defeitos, mas pediram com humildade e pouco a pouco se viram livres deles. Que necessita hoje? O que posso fazer por ti? Ah! Se soubesses quanto Eu desejo ajudar-te!

Andas preocupado?

Conta-me tudo! – Insiste Jesus com você – O que te ocupa? O que pensas? O que desejas? Conta-me eu quero te ajudar.

Por acaso, estás triste ou mal-humorado?

Quem te feriu? Quem te desprezou? Conta-me tudo. Então, em breve, chegarás ao ponto e me dizer que, imitando-me, queres perdoar tudo e de tudo esquecer. Como recompensa hás de receber a minha bênção consoladora. Lança-te nos braços da minha amorosa providência. Estou contigo, ao teu lado. Vejo tudo e ouço tudo, em nenhum momento te desamparo.

Tens alguma alegria que possas partilhar comigo?

Jesus quer saber das suas vitórias! Por que não me deixas tomar parte nelas com a força de um bom amigo? Você tem surpresas agradáveis para me contar? Quais demonstrações de carinho você tem dado ou recebido. Talvez tenha conseguido vencer alguma situação difícil, sair de algum apuro. Tudo é obra minha. Diz-me simplesmente: Obrigada meu Pai, obrigada!

Queres prometer-me alguma coisa?

Bem sabes que eu leio o que está no fundo do teu coração. É fácil enganar os homens, mas a Deus não podes enganar. Fala-me com toda sinceridade: fizeste o firme propósito de, no futuro, não mais te expores àquela ocasião de pecado, de te privares dos objetos de sedução. Ora minha filha, volta agora às tuas ocupações habituais: ao teu trabalho, à tua família; mas não esqueças esses minutos que tivemos desta agradável conversa. Não deixe de Me buscar na Eucaristia. Eu te espero no Santíssimo Sacramento.

Essa é uma forma simples de você mãe se expor diante Daquele que se expõe a cada instante para te dar a vida em abundância.

2-Roteiro de Adoração (Dom Alberto Taveira – Retiro Popular 2016)

Sabemos que muitas de nós desejam realizar o que o Papa Francisco disse recentemente: “Para que Jesus se torne o centro da nossa vida, é preciso permanecer na sua presença, diante do Sacrário”.

Para fazer uma hora santa de Adoração Eucarística, sugiro quatro partes de quinze minutos, com as etapas da oração cristã: louvor, ação de graças, perdão e súplica.

Ponha-se diante do Senhor Sacramentado para adorar!

A-Louvor

Louvar é elogiar a Deus por aquilo que Ele é. Trata-se de reconhecer Sua presença e proclamar a grandeza de Seu amor. E você esta diante do Cristo!

Leia um texto da Palavra de Deus

Reze um salmo de Louvor (sugestão 91)

Diante do Senhor

Lembre-se agora de todas as qualidades que você encontra no Senhor – que não são poucas. Faça diante Dele uma lista, pedindo que o Espírito Santo conduza sua oração. Deus é bom, misericordioso, clemente, benevolente, presente, amigo... Louve ao Senhor Jesus, presente de verdade no Santíssimo Sacramento. Gaste tempo para louvar, para elogiar!

A Graça do Silêncio

Permaneça diante do Senhor Sacramentado, apenas em silêncio, olhando para Ele e deixando que Ele olhe para você!

B- Ação de Graças

Podemos gastar a vida inteira e não conseguiremos elencar todos os dons que nos foram concedidos por Deus. Diante de Jesus Eucaristia, é tempo de agradecer! No evangelho, dez leprosos foram curados! Um deles, além de obter a cura, “foi salvo”! E foi o homem que trouxe, no coração e nas palavras, a gratidão!

Leia um texto da Palavra de Deus

Reze um Salmo de Ação de Graças – (sugestão Salmo 117)

Diante do Senhor

Recolha, como uma pessoa que colhe flores num belo jardim, as graças que lhes são concedidas pelo Senhor. Olhe ao seu redor e agradeça de coração aberto.

A Graça do Silêncio

É bom estar diante do Senhor Sacramentado, com jeito de gente agradecida, sem muitas palavras, para apenas contemplar!

C- Perdão

No confronto com a luz, é mais fácil ver as manchas a serem tiradas. Muito mais acontece no confronto com a raça de Deus, cuja misericórdia é infinita. Podemos rezar pedindo perdão a Deus por todas as nossas faltas e nossos pecados e também entrar na escola do perdão, aprendendo a responder com amor misericordioso à maldade que existe em torno de nós e no coração das pessoas. A resposta de Deus é sempre a de amor.

Diante de Jesus Sacramentado, experimenta a alegria do acolhimento de Deus.

Leia um texto da palavra de Deus

Reze com um Salmo (sugestão Salmo 31)

Diante do Senhor

O Senhor espera a hora de vos perdoar. Ele toma a iniciativa de mostrar-vos compaixão, pois o Senhor é um Deus justo – felizes os que nele esperam! Sim, povo de Sião, cidadão de Jerusalém, não deves chorar tanto, ele vai se interessar pelo clamor da tua súplica. Basta ouvir, e Ele responde (Is 30,18-19).

Tenha coragem de permanecer diante do Senhor, fazendo uma corajosa revisão de vida.

A Graça do Silêncio

Não tenha medo do silêncio! Deixe que tudo se assente dentro de eu coração, diante de Jesus Eucarístico.

D- Súplica

Tudo pode ser apresentado diante do Senhor, sem receio, com toda confiança, recolhendo todas as intenções e os pedidos feitos pelas pessoas que nos conhecem. Depois do louvor, ação de graças e perdão, nossa adoração se transforma em súplica ousada!

Leia um texto da Palavra de Deus

Reze com um salmo (sugestão Salmo 29)

Diante do Senhor

Na última etapa da Adoração Eucarística, todos os pedidos devem ser apresentados ao Senhor, com a certeza de que, ao professarmos a fé na comunhão dos Santos, podemos ser responsáveis pelos outros levando a Deus todas as necessidades das pessoas. Diga-Lhe tudo, com toda confiança.

A Graça do Silêncio

Para Deus, até o silêncio é louvor. Nossa Adoração Eucarística alternou leituras, meditações, silêncio para a escuta e orações. Aproveite esta graça!

**“Quereis que o senhor vos dê muitas graças? Visitai-o muitas vezes no sacrário. Quereis que o demônio fuja de vós? Visitai Jesus muitas vezes.”
(Dom Bosco)**

3-Jejum

Objetivo: praticar penitência e contribuir para nos fazer adquirir o domínio sobre nossos instintos.

A igreja reconhece o valor e o significado profundo do jejum para a espiritualidade cristã. O quinto mandamento da Igreja nos orienta a: jejuar e abster-se da carne, conforme sugere a Santa Mãe Igreja (quarta-feira de cinzas e sexta-feira da Paixão).

O Catecismo ainda nos orienta: “A fim de se prepararem convenientemente para receber a Eucaristia, os fiéis observarão o jejum prescrito em sua Igreja.”(CIC 1387).

O jejum produz:

. Maior qualidade de vida interior, vida na graça e união íntima, real natural pessoal e constante com Deus;

.Docilidade e abertura as inspirações do Espírito Santo;

.Maior silêncio, busca a meditação confiança e disposição para a adoração;

.Maior disponibilidade para servir, para a missão e para o próximo;

.Libertação a partir da renúncia da gula, luxúria, preguiça e demais pecados capitais;

.E uma poderosa arma contra as tentações do inimigo.

Portanto não deve ser visto como um dever, mas um direito que nos abre à Graça.

Este tema já foi estudado na Formação: Quaresma

4-Confissão

O pecado é antes de tudo uma ofensa a Deus, uma ruptura da comunhão com ele. Ao mesmo tempo é um atentado à comunhão com a Igreja.

Só Deus perdoa os pecados. Por ser o Filho de Deus, Jesus diz de si mesmo: “O Filho do Homem tem poder de perdoar pecados na terra”(Mc2,5).Mas confiou o exercício do poder de absolvição ao ministério apostólico, encarregado do “ministério da reconciliação”(2Cor 5,18).

Conforme mandamento da Igreja, “todo fiel, depois de ter chegado à idade da discipulação, é obrigado a confessar seus pecados graves, dos quais tem consciência, pelo menos uma vez por ano” (CIC 1457).

Apesar de não ser estritamente necessária, a confissão das faltas cotidianas (pecados veniais) é vivamente recomendada pela Igreja. Com efeito, a confissão regular de nossos pecados veniais nos ajuda a formar a consciência, a lutar contra nossas más tendências, a deixar-nos curar por Cristo, a progredir na vida do Espírito. Recebendo mais frequentemente, por meio deste sacramento, o dom da misericórdia do Pai, somos levados a ser misericordiosos como ele. (CIC 1458)

Aqueles que se aproximam do Sacramento da Penitência obtêm da misericórdia divina o perdão da ofensa feita a Deus e ao mesmo tempo são reconciliados com a Igreja que feriram pecando, e a qual colabora para sua conversão com caridade, exemplo e orações. (CIC1422)

Perguntando ao Papa Francisco, que conselhos daria para se fazer uma boa confissão, ele respondeu: “Que pense na verdade da sua vida diante de Deus, o que sente , o que pensa. Que saiba olhar-se com sinceridade a si próprio e ao seu pecado. E que se sinta pecador, que se deixe surpreender, assombrar por Deus”.

Condições necessárias para uma boa confissão:

1-Oração para infundir na alma o arrependimento.

2-Um bom exame de consciência

3-Agradecimento e o propósito de lutar para não mais pecar.

Qual é a importância do exame de consciência para a nossa vida espiritual?

Segundo o Padre Paulo Ricardo, um bom católico deve ter o costume de examinar frequentemente a sua consciência. Em geral, o exame de consciência é feito para que a pessoa se prepare melhor para o Sacramento da Confissão, mas deveria ser feito sempre, antes de deitar-se.

Sendo assim, Como fazer um bom exame de consciência e caminhar em direção à santidade? Existe um tipo, chamado superficial que é aquele que se detém nos atos, ou seja, nos pecados cometidos durante o dia. Já um exame de consciência profundo é aquele que mergulha no coração. Ora, sabe-se que o que se recolhe ao coração são os hábitos, as disposições habituais que, em geral, dão um rumo à vida. Se os hábitos são bons, a vida ruma para o bem, se são maus, a vida está desorientada. Então, é preciso mergulhar nos hábitos e identifica-los.

Para tanto, a pergunta fundamental que se deve ser feita é: **“onde está o meu coração?”** O próprio Jesus afirmou nesse sentido: **“onde está o seu coração, aí está o seu tesouro”** (Mt 6,21). E a resposta em todos os casos é a mesma: disperso.

O nosso coração precisa estar centrado em Deus e o exame de consciência serve para mostrar o quanto é grande o afastamento, o quanto se está longe de Deus, do centro. Os pecados e as disposições habituais são apenas sintomas dessa doença que é a distância do núcleo que é Deus. **PORTANTO, IDENTIFICAR PARA ONDE ESTÁ SENDO ORIENTADA A VIDA É PARTE DECISIVA NA CURA.**

Definido o exame de consciência, é possível dividi-lo em três partes:

A primeira é o chamado “golpe de vista”, ou seja, aquele olhar que identifica os atos superficiais e também aquele mais profundo que olha os hábitos já arrigados.

A segunda é a contrição, na qual a pessoa percebe que o pecado não só machuca e destrói, como manda para longe o Céu e aproxima perigosamente o inferno (atrilção). Nessa etapa é preciso dar um passo do amor filial, saindo da condição de temor servil, percebendo a ofensa cometida contra o Pai amoroso e imbuindo-se de um verdadeiro arrependimento por ter causado a ofensa: **“Senhor, eu pequei, perdoame”**.

A terceira etapa é a resolução ou o propósito de amar mais a Deus, cortar na raiz os maus hábitos e os vícios arraigados no coração. (sugestão: reze o salmo 29)

Os efeitos espirituais de uma boa confissão são:

- a reconciliação com Deus, pela qual o penitente recobra a graça;
- a reconciliação com a Igreja;
- a remissão da pena eterna devida aos pecados mortais;
- a remissão, pelo menos em parte, das penas temporais, sequelas do pecado;
- a paz e a serenidade da consciência e a consolação espiritual;
- o acréscimo de forças espirituais para o combate cristão.

Certa vez o Papa João Paulo II disse que: “os consultórios de psiquiatria estão lotados, porque os confessionários estão vazios.”

Gostaria e colocar como reflexão algumas frases do Papa Francisco sobre a confissão:

“Confessar-se com um sacerdote é um modo de pôr a minha vida nas mãos e no coração de outro, que nesse momento atua em nome e por conta de Jesus. É uma maneira de sermos concretos e autênticos; estar frente à realidade olhando para outra pessoa e não para si mesmo refletindo num espelho”.

“A misericórdia existe, mas se tu não a queres receber... se não te reconheces pecador quer dizer que não a queres receber, quer dizer que não sentes a necessidade”.

“É verdade eu posso falar com o Senhor, pedir-Lhe logo o perdão a Ele, implorar-lhe. E o Senhor perdoa logo. Mas é importante que vá ao confessionário, que me ponha a mim mesmo frente a um sacerdote que representa Jesus, que me ajoelhe frente à Mãe Igreja chamada a distribuir a misericórdia d Deus. Há uma objetividade neste gesto, em ajoelhar-me frente ao sacerdote, que nesse momento é a via da graça que me chega e me cura”.

(Frases extraídas do livro entrevista ao Papa Francisco: “O nome de Deus é Misericórdia”, conversa com Andrea Tornielli)

“Feliz quem foi perdoado de sua culpa e cujo pecado foi sepultado. Minha irmã, alegra-te no Senhor e vai em paz”.

5-Leitura da Palavra

A Igreja “exorta todos os fiéis cristãos, com veemência e de modo peculiar... a que pela frequente leitura das divinas Escrituras aprendam a eminente ciência de Jesus Cristo...”

“O Papa Emérito Bento XVI, na Exortação Apostólica “Verbum Domini”, diz que existem diversos modos da expressão Palavra de Deus, podemos dizer uma sinfonia com várias vozes”.

Aqui estamos referindo à Sagrada Escritura, que é Palavra de Deus, inseparável da Tradição.

Vejamos algumas direções para o crescimento da vida espiritual, segundo Padre Jonas:

“Na Palavra de Deus, não há só leis e mandamentos, mas ensinamentos de salvação. É assim que o Senhor nos ama. Deus quer a nossa salvação. Suas leis e mandamentos não são para prejudicar-nos; ao contrário, são para o nosso bem”.

“Assim como alimentamos o nosso corpo, todos os dias, alimente diariamente o seu espírito com a palavra de Deus”.

“É necessário que vivamos a Palavra na prática. Devemos viver a Palavra de Deus, pois é vontade d’Ele que a cumpramos”.

“Não podemos ficar somente colhendo ensinamentos das pregações e das leituras; é necessário pegarmos a Palavra de Deus para ler”.

“A Palavra de Deus é semente, e o tempo de semear é agora. É necessário semear pelos ares toda pregação para que Ela alcance os corações e frutifique.

“A Palavra de Deus é clara: quem investe a vida no Reino e na justiça d’Ele recebe já neste mundo, o cêntuplo; e no futuro, a vida eterna”. “Deus não tira nada, Ele dá tudo”, dizia São João Paulo II.

“O Senhor nos ordena que pronunciemos Sua Palavra. Quando a pronunciamos, a ressurreição que Ele prometeu acontece em nossa vida”.

Quanto a leitura orante da Palavra (Lectio Divina), essa é uma prática muito antiga na Igreja, trata-se de uma reflexão sobre um trecho da Bíblia e, em geral, pode-se fazê-la sobre as leituras da liturgia do dia, conforme as circunstâncias ou preferências. Ela é feita em passos que se alternam durante a oração – meditação,

que nos levam à conclusões pessoais, espirituais e à prática das virtudes sugeridas pelo texto, como também pelas inspirações divinas.

“Lembrem-se, porém, de que a leitura da Sagrada Escritura deve ser acompanhada pela oração, a fim de que se estabeleça o colóquio entre Deus e o homem; pois ‘a Ele falamos quando rezamos; a Ele ouvimos quando lemos os divinos oráculos”.

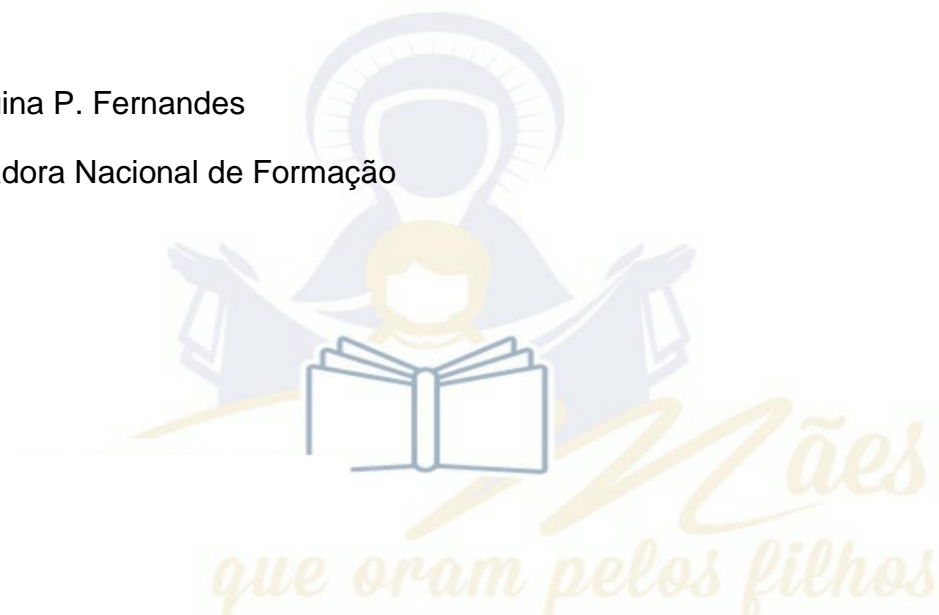
“Procurai pela leitura, e encontrareis meditando; batei orando, e vos será aberto pela contemplação”.

Na Formação “Rezar com a Palavra” temos dois métodos de leitura orante da Palavra: A Bíblia no meu dia-a-dia ensinada pelo Monsenhor Jonas – Canção Nova e a Lectio Divina.

Esta formação teve a colaboração de Sandra Valéria Coutinho – Laranjeiras - ES

Kátia Regina P. Fernandes

Coordenadora Nacional de Formação



Referências Bibliográficas:

- 1-JONAS, Monsenhor . Eucaristia, nosso tesouro. Ed. Canção Nova
- 2- FAUS, Francisco. Para estar com Deus - Conselhos de vida interior. Ed. Cultor de livros
- 3- AQUINO, Felipe. Oração de todos os tempos da Igreja. Cléofas
- 4-Catecismo da Igreja Católica . Editora Loyola
- 5- Bíblia Sagrada – Tradução CNBB
- 6-AQUINO, Felipe - Qual a importância da Oração. Coleção Formação Católica. Cléofas
- 7- ASSIS, Áurea Cristina. Orar sem Cessar . Editora Santuário
- 8-Carta Apostólica “Rosarium Virginis Mariae”- São João Paulo
- 9-ABIB, Padre Jonas – Formações Canção Nova
- 10-RICARDO, Padre Paulo - Formações Canção Nova
- 11-CORRÊA, Dom Alberto Taveira – Retiro Popular 2016

