



**Renovação Carismática Católica**

Arquidiocese de Belo Horizonte

SUBSÍDIOS PARA O PROJETO AMIGOS DE DEUS



# AMIGOS DE DEUS

Orientações para a  
intimidade com o Senhor  
através da vivência das  
práticas espirituais

*“Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor.  
Mas vos chamo amigos, pois vos dei a conhecer tudo quanto ouvi de meu Pai.”  
(Jo. 15,15)*

**GRUPO DE ORAÇÃO**  
**FORMADOR DE DISCÍPULOS**



Este projeto foi lançado no ano de 2010, na Renovação Carismática Católica do estado do Paraná, e foi ampliada para o movimento em todo o Brasil no ano de 2012.

Apesar da riqueza da proposta e de ter sido bastante divulgado, o Projeto Amigos de Deus ainda não alcançou todos os servos de grupo de oração.

Reconhecendo o grande tesouro que o Espírito Santo disponibilizou para que cada um de nós, servos da RCC, propomos avançar em nossa caminhada espiritual rumo a uma amizade com Deus, nos tornando mais íntimos d"aquele que nos chamou, convocamos todos os servos de grupos de oração da arquidiocese de Belo Horizonte a trilharem esse caminho, em unidade, na compreensão e adoção das práticas espirituais orientadas neste material.

Para atender a realidade da nossa arquidiocese, propusemos pequenas adaptações no projeto original sem, no entanto, alterar em nada a sua essência. O cronograma proposto tem como fim também contemplar melhor o nosso calendário.

Certamente, ao final desse percurso, nossos Grupos de Oração colherão frutos da nossa maior intimidade com Deus!

Nessa perspectiva de colheita, é importante destacar que:

As práticas religiosas não podem ser simples ritualismos que cumprimos por costume ou tradição.

Os fariseus e os discípulos de João faziam jejum, cumprindo os valores tradicionais da religiosidade de sua época, mas o cumprimento desses valores não lhes foi suficiente para que se tornassem capazes de reconhecer o tempo em que estavam vivendo e por quem foram visitados, de modo que não puderam viver a alegria de quem tem o próprio Deus presente em suas vidas e nem puderam usufruir de forma mais plena essa presença de graça.

**Somente quem vive uma verdadeira religiosidade que seja capaz de estabelecer um relacionamento profundo e maduro com Deus e perceber os seus apelos nos dos sinais dos tempos pode colher os frutos dessa religiosidade.**

Fonte: <http://www.catolicoorante.com.br/liturgia/12022016.htm>

# ÍNDICE

---

Justificativa .....	05
Motivação .....	06
Objetivo Geral .....	08
Objetivo Específico .....	08
Finalidade .....	08
Aplicação .....	08
Função do representante do Projeto no Grupo de Oração .....	09
Orientação para os representantes do Projeto nos Grupos de Oração .....	09
<b>PRIMEIRA CAMPANHA - LECTIO DIVINA E JEJUM .....</b>	<b>11</b>
Orientações .....	12
Jejum “Exercício da disciplina” .....	12
A Lectio Divina - Leitura Orante da Bíblia .....	15
<b>SEGUNDA CAMPANHA - ROSÁRIO (OU TERÇO) E ORAÇÃO PESSOAL ...</b>	<b>21</b>
Orientações .....	22
A Oração do Rosário (ou Terço) .....	23
A Oração Pessoal .....	31
<b>TERCEIRA CAMPANHA: ADORAÇÃO E CONFISSÃO .....</b>	<b>37</b>
Orientações .....	38
Adoração Eucarística .....	39
Sacramento da Confissão .....	42
Finalizando a Campanha .....	45

## JUSTIFICATIVA

---

A missão que o Senhor confiou a seus Discípulos e, portanto, a todos nós batizados, é uma missão essencialmente espiritual e, para exercê-la, muitas vezes será inevitável travar verdadeiras batalhas espirituais. São Paulo nos ensina esta verdade quando se dirige aos efésios e afirma que: “... não é contra homens de carne e de sangue que temos de lutar, mas contra os principados e potestades, contra os príncipes deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal espalhadas nos ares.” (cf. Ef. 6, 12). Sabendo desta realidade, o próprio São Paulo orienta para não vacilarmos em nossa vida de oração (nossa vida espiritual) e recomenda: “*Intensificai as vossas invocações e súplicas. Oraí em toda circunstância, pelo Espírito, no qual perseverai em intensa vigília de súplica por todos os cristãos*”. (cf. Ef 6,18).

Desta maneira, uma vez que o nosso serviço na Renovação Carismática Católica é o meio que o Senhor nos concede para cumprirmos a nossa missão, podemos concluir que para exercê-la plenamente é necessário cultivarmos e retomarmos uma vida de intimidade com o Senhor e crescermos em sua dependência. Neste sentido, um dos meios bastante eficaz para alcançarmos esta intimidade com Deus é a vivência das praticas espirituais que serão aqui sugeridas: Oração Pessoal(diária), Leitura Orante da Bíblia(diária), Confissão(mensal), Oração do Terço ou do Rosário(diária), a prática do jejum(todas as sextas-feiras) e Adoração ao Senhor no Santissimo Sacramento(semenal).

Esta vida íntima com o Senhor começa a partir do momento que nos disciplinamos a exercer a nossa espiritualidade de forma séria e contínua, buscando viver a mística dessas práticas espirituais sem, no entanto, exercê-las como simples devocionalismo.

A espiritualidade é algo cultivado na pessoa, e que se transforma em paixão pela missão. É a nossa espiritualidade que mantém viva a força e a qualidade de nossas opções e compromissos. É como a água que mantém viva a planta. Não se percebe a olho vivo que esta água está desde a raiz até na ponta das folhas, porém se deixarmos de irrigá-la o seu destino será secar até morrer... Da mesma forma, se deixarmos de cultivar a nossa vida espiritual, seremos como esta planta: sem frutos... secos... sem vida.

Somente conseguiremos êxito em nossa missão se estivermos firmes em nossa espiritualidade, se formos verdadeiros Amigos de Deus vivenciando no dia a dia de nossas vidas cada uma destas práticas espirituais aqui sugeridas.

Precisamos ser dependentes do Senhor, que nos diz: “... *sem mim nada podeis fazer*” (cf. Jo15,5). A vivência contínua destas práticas espirituais irá aos poucos nos tornando parecidos com o modo de ser, de viver, de falar e de agir de Jesus.

# MOTIVAÇÃO

---

A estratégia e a motivação para a realização deste projeto foi baseada e inspirada nos livros de Neemias e de Judite, os quais recomendamos uma leitura atenta.

**O livro de Neemias** descreve a história de um israelita (Neemias) que conseguiu unir o seu povo em torno do grande projeto de reconstrução dos muros de Jerusalém e que, ao fazer isso, iniciou também uma grande reforma e restauração da espiritualidade do povo. Os pilares de toda essa reforma e reconstrução foram as práticas espirituais: oração, jejum e a confissão dos pecados (Ne 1,6). Foram essas práticas que fizeram Neemias conseguir que a mão favorável de Deus estivesse com ele, alcançando-lhe o favor do rei e a possibilidade de organização do povo de Israel em vista do trabalho a ser realizado.

E exatamente como nos dias de Neemias, Deus está hoje, com suas moções, direcionando à RCC para realizar uma missão semelhante: Reconstruir e restaurar espiritualmente os corações de todos os seus integrantes, bem como de todos os 20.000 (vinte mil) Grupos de Oração do Brasil, através das práticas espirituais aqui sugeridas.

Baseando-nos na vida de Neemias, temos razões muito fortes para confiar no Senhor. Sabemos que Deus jamais nos desampará. Temos a convicção, como Neemias, que as promessas divinas não falham. Por isso podemos dizer como Neemias: “O Deus dos céus fará que sejamos bem-sucedidos. Nós, os seus servos, começaremos a reconstrução...” (cf. Ne. 2, 20a)

É isso que dará força para toda a RCC do Brasil. Estamos confiantes nos recursos do Senhor, na vivência sincera das práticas espirituais que Ele nos deixou. Não estamos firmados na força de cavalos nem de cavaleiros. Não estamos confiantes nas capacidades do povo. Apenas estamos confiantes que Deus nos fará sermos bem-sucedidos. Essa é a nossa confiança: *“Mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam”*. (cf. Is 40.31)

**O livro de Judite** foi escrito num momento crucial da história do povo de Israel e serviu para dar-lhes ânimo e encorajamento para enfrentar o inimigo que os ameaçava, e também para mostrar verdades espirituais (oração, jejum, penitência e reconhecimento dos próprios pecados) a um povo oprimido e lhes dar esperança. Descreve a história de uma frágil viúva (Judite) que munida apenas das forças que o jejum e a oração conferem àqueles que os praticam resolve investir contra um poderoso inimigo que pretendia destruir o seu povo.

No livro de Judite são relatadas várias situações que muitos de nós experimentamos em nossa vida, em nossa família, em nosso grupo de oração e até em nossa comunidade paroquial.

Numa leitura atenta deste livro observaremos que os Judeus ao saberem da ameaça que se aproximava com o poderoso exército de Holofernes trataram logo em criar estratégias humanas para enfrentar o perigo eminente e rapidamente começaram a agir conforme suas habilidades. Mandaram mensageiros por toda a Samaria e seus arredores até Jericó, e ocuparam todos os cumes dos montes. Cercaram de muros todas as suas cidades e armazenaram trigo para poder sustentar o combate... Pediram ao povo que ocupassem as vertentes montanhosas que davam acesso à Jerusalém, e que pusessem guarnições nos desfiladeiros por onde se pudesse passar.(cf. Jd 4,4-6).

Apesar de aparentarem fé com suas atitudes e orações (cf. Jd. 4,8-17), na verdade eles se deixaram abater diante do inimigo, pois no fundo não acreditaram que Deus poderia livrá-los de tamanha ameaça. Hoje também somos tentados a enfrentar as adversidades que nos sobrevêm com ações unicamente humanas e corremos o grande perigo de sucumbir diante destas dificuldades que encontramos pelo caminho, nos assemelhando aos Israelitas.

Nossa fé e esperança tendem a ficar debilitadas ao ponto de nos entregar ao desânimo levando-nos ao afastamento de Deus. Estas dificuldades muitas vezes nos atingem com situações que nem sempre julgamos negativas, por exemplo, o excesso de segurança financeira, o excesso de segurança em nossas capacidades humanas e inclusive o ativismo, além dos prazeres do mundo. E tudo isso tende a se agravar quando consentimos com o pecado em nossa vida e, se mantivermos a decisão de não buscarmos uma maior intimidade com o Senhor através de práticas espirituais como oração pessoal, adoração, vida sacramental e mortificações, este afastamento poderá ser inevitável.

A prática espiritual sincera alarga nossos horizontes. A prática espiritual honesta nos ensina que além de todas as coisas que vemos, existe sempre algo muito mais amplo e profundo que não percebemos quando olhamos para a realidade somente a partir de nossas próprias intuições.

Nem sempre o óbvio expressa a vontade de Deus em nossa vida e em nosso ministério. A prática espiritual nos faz ver segundo Deus, por isso descobrimos que tudo é apenas um roteiro, um caminho, uma janela que se abre para realidades muito maiores. E quando enxergamos as coisas com os olhos de Deus, uma força suprema e dinâmica, o próprio Espírito Santo, vem em nosso socorro e nos fortalece.

A prática espiritual concreta de Judite foi a porta pela qual Deus fez passar a sua graça para o povo: *“Que eles se lembrem de como nosso pai Abraão foi provado e de como passou por múltiplas tribulações para se tornar o amigo de Deus”* (Jd 8,22).

Assim como Deus se utilizou de Neemias, de Judite e de Maria Santíssima para vencer o inimigo que ameaçava o seu povo, também deseja se utilizar de você para vencer aquele que causa todas estas ameaças.

O Senhor deseja formar um grande exército de homens e mulheres apaixonados por Deus e fortificados na fé para resgatar todos aqueles que estão perigosamente afastados da Salvação. Mas, para isso, não podemos tomar em nossas mãos a direção da nossa vida ou do nosso ministério, porque este lugar tem que ser do Senhor Jesus.

Precisamos entender que é através da escuta profética e da total dependência da Graça de Deus que faremos a Sua vontade, e estas virtudes nós somente adquirimos através de uma vida de intensa oração e de testemunho.

A pessoa que não se coloca seguidamente em oração diante de Deus não consegue alcançar a verdadeira unidade e integridade interior, é uma pessoa dividida, inquieta. Santo Agostinho disse: *“Fizeste-me para vós Senhor e inquieto andará o meu coração enquanto não repousar em vós”*.

Quando rezamos, o Senhor nos dá o dom da sabedoria e passamos a perceber verdades que antes não conhecíamos, passamos a ter soluções novas para problemas que sem oração poderiam nos destruir. *“Invoca-me, e te responderei, revelando-te coisas misteriosas que ignoras”*. (Jr. 33,3).

Este é um chamado para toda a Renovação Carismática Católica do Brasil. E é com este intuito que recomendamos a todos os servos a vivência destas práticas espirituais para que tenhamos uma visão ampliada e assumamos os nossos postos, a fim de passarmos da fase apologética para uma fase de combatividade profética em nossa missão.

Oramos para que você faça parte daqueles que escutarão este chamado e que buscarão pô-lo em prática a cada dia, pois cada dia é uma aventura na busca por esta maravilhosa fidelidade. Agindo assim, com certeza experimentaremos a presença deste Deus que está tão próximo de cada um de nós.

## **OBJETIVO GERAL**

---

Unir todos os servos da Renovação Carismática Católica em oração, jejum, sacrifícios e penitência, a fim de reavivar a espiritualidade dos seus membros através da oração pessoal, da meditação da Palavra de Deus, da Adoração e participação da Eucaristia, da frequência ao sacramento da reconciliação (confissão), da prática semanal do jejum e da reza diária do Santo Terço. Colaborando assim com a missão da RCC Brasil em colocar a Palavra de Deus no centro de todas as atividades da RCC

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

---

- 1- Despertar para os benefícios das práticas espirituais no reavivamento da fé.
- 2- Instruir para o exercício constante das práticas espirituais.
- 3- Capacitar para o enfrentamento das adversidades da vida cristã.

## **FINALIDADE**

---

Motivar os servos dos Grupos de Oração a iniciar o exercício das práticas espirituais sugeridas neste projeto.

## **APLICAÇÃO**

---

A Campanha deverá ser realizada com servos dos Grupos de Oração de acordo com as diretrizes e sugestões contidas nesse manual.

## FUNÇÃO DO REPRESENTANTE DO PROJETO NO GRUPO DE ORAÇÃO:

---

1. **Implantar o Projeto** Amigos de Deus
2. **Motivar** todos a praticarem e **oferecer ajuda** aos servos com dificuldade.
3. **Realizar formações** para os servos sobre as práticas espirituais utilizando o material enviado ou outro material que julgar oportuno.
4. **Realizar oficinas** de Lectio Divina com todos os servos juntos para facilitar o entendimento.
5. **Contactar a Coordenação** Forânea do Projeto sempre que necessitar de ajuda.

## ORIENTAÇÕES PARA OS REPRESENTANTES DO PROJETO NOS GRUPOS DE ORAÇÃO

---

1. Conforme orienta o Projeto Amigos de Deus, as campanhas para motivar os Servos dos Grupos de Oração deverão ser realizadas nas reuniões de servos. Nesse manual contém subsídios para auxiliar na implantação das ações a serem realizadas para motivar os servos a vivenciar as práticas espirituais de cada campanha. Porém, os responsáveis pelo Projeto nos Grupos de Oração devem ficar livres para criar outras ações que possam ajudar a motivar os servos.

O importante é que a motivação seja realizada em todas as semanas durante as Reuniões de Servos ou, se o Grupo de Oração não tiver Reunião de Servos semanais, a motivação poderá ser realizada no final do Grupo de Oração, mas apenas para os servos. Portanto, para esta motivação deverá ser realizada uma breve Reunião de Servos quando encerrar o Grupo de Oração.

2. É fundamental que haja um **acompanhamento** bastante metódico, de forma que possam ajudar aqueles que ainda não conseguiram iniciar ou realizar alguma prática espiritual.
3. **Na reunião de servos** ou no final da reunião de oração (**Grupo de Oração**), o responsável pelo Projeto Amigos de Deus no Grupo de Oração sempre deve **perguntar aos servos se todos conseguiram praticar** na semana anterior o jejum e a Lectio Divina.
4. Se possível, enviar mensagem para o celular dos servos durante a semana, lembrando-os do jejum e incentivando-os a continuarem a prática da Lectio Divina. Utilizar o grupo de servos do WhatsApp como ferramenta para esse processo formativo e de partilha.
5. Sugerimos que durante a Reunião de Servos incentive-se que todos **partilhem suas experiências e testemunhos** da vivência destas práticas espirituais. Devem-se partilhar **também as dificuldades** que estão enfrentando no exercício do jejum e da Lectio Divina.
6. Motive os servos para partilhar o seu testemunho relacionado a algo que Deus já fez em suas vidas e que foi atribuído ao exercício das práticas.
7. **Ao final de cada campanha** é muito importante que se faça um esclarecimento no sentido de que todos os servos compreendam que é necessário continuar a exercitar as práticas espirituais da campanha anterior



**SUBSÍDIO PARA AS CAMPANHAS**

**1ª Campanha:**

- Lectio Divina
- Jejum



# AMIGOS DE DEUS

Orientações para a  
intimidade com o Senhor  
através da vivência das  
práticas espirituais

*“Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor.  
Mas vos chamo amigos, pois vos dei a conhecer tudo quanto ouvi de meu Pai.”  
(Jo. 15,15)*

**GRUPO DE ORAÇÃO  
FORMADOR DE DISCÍPULOS**

# ORIENTAÇÕES

---

1. Decorar a sala onde acontecerá a Reunião de Servos com cartaz e /ou faixas informando que está iniciando a primeira campanha do Projeto Amigos de Deus. Também pode-se colar cartazes nas paredes com mensagens sobre o Jejum e sobre a Lectio Divina. Se possível, entregar para cada servo o livro Amigos de Deus. O livro pode ser “baixado” no site da RCC Brasil: Acesse: [http://www.rccbrasil.org.br/download\\_conta.php?id\\_down=127](http://www.rccbrasil.org.br/download_conta.php?id_down=127). Preparar um ensino sobre a prática do Jejum. Este ensino deve ser breve e deve ser ministrado na Reunião de Servos dos Grupos de Oração. Este ensino deve ter como objetivo orientar e esclarecer os Servos sobre como devem praticar o Jejum.
2. Definir um dia na semana ou pelo no menos uma vez no mês para que todos os servos se reúnam para praticar a Lectio Divina em conjunto. Para isto deve-se escolher previamente uma passagem bíblica.
3. Ao final, fazer um momento de partilha entre os servos.

## 4. PERIODICIDADE

- a. **LECTIO DIVINA:** Além do exercício coletivo nas Reuniões de servos conforme orientado acima, a proposta é para que todos os servos pratiquem diariamente a Lectio Divina.
- b. **JEJUM:** Praticar semanalmente

Para esta campanha, sugerimos o conteúdo a seguir:

## JEJUM “Exercício da disciplina”

---

Muitas pessoas não jejuam porque não sabem fazê-lo ou não conhecem as riquezas que esta prática pode trazer para sua vida. Muitos imaginam que jejuar seja uma coisa muito difícil e dolorosa e que elas não vão conseguir fazer. Para facilitar o entendimento e sua prática, segue abaixo algumas orientações e dicas.

1. **Jejum da Igreja:** pode ser praticado por toda igreja, inclusive doentes e idosos, pois se baseia em 03 refeições: café da manhã, uma refeição completa e um lanche. Neste jejum são evitadas balas, doces, chocolates, biscoitos, refrigerantes, bebidas alcoólicas e os cafezinhos.
2. **Jejum a Pão e Água:** consiste em comer pão quando se tem fome e beber água quando se tem sede e nunca comer pão e beber água ao mesmo tempo, porque esta mistura geralmente gera dores de cabeça.
3. **Jejum a base de líquidos:** neste tipo de jejum a alimentação é líquida. Exemplo: sucos de frutas e de legumes (não é vitamina), chá, água de coco, soro caseiro, caldo (não é canja, nem sopa).

4. **Jejum Completo:** é indicado para aqueles que através de treino e disciplina já passaram pelos outros tipos. A pessoa deve ingerir apenas água, ou seja, não pode comer/beber nenhum tipo de alimento sólido ou líquido. O fundamental é ingerir água várias vezes ao dia. Importante: nenhum jejum exclui o café da manhã, este deve ser tomado como de costume, se você não possui este hábito um copo de água morna pela manhã é o bastante para evitar dores de estômago, irritabilidade e dor de cabeça. Agora você está pronto para vivenciar de forma correta e verdadeira o seu jejum. É indispensável lembrar que o jejum é sempre acompanhado de oração e o seu fim primeiro deve ser a conversão tanto individual quanto da comunidade. Esclarecimento: Deixar de consumir doces, sorvete, bebida alcoólica, chocolate ou ainda deixar de ver televisão não caracterizam jejum. Quando a pessoa se priva voluntariamente de alguma coisa, oferecendo essa prática como sacrifício está se mortificando. As mortificações são práticas válidas e agradam ao Senhor, além de proporcionarem a autodisciplina e o autodomínio. “Ai de vós, doutores da lei, que tomastes a chave da ciência, e vós mesmos não entrastes e impedistes aos que vinham para entrar.” (Luc11, 52)

### **ALGUMAS ADVERTÊNCIAS**

- a) Algumas pessoas não podem, de forma alguma, praticar o jejum, por razões de natureza física. Irmãos e irmãs que tenham doenças como o diabetes, pressão arterial alterada, doenças cardíacas, úlceras, câncer, hemopatias, doenças pulmonares ativas, gota, doenças do fígado e dos rins, enfarto recente, doenças cerebrais, gravidez ou idade avançada sem a prática constante do jejum durante a vida. Em suma: Não devemos jejuar sem a aprovação médica ou sob tratamento médico.
- b) A volta da alimentação normal, depois de jejuarmos, deve ser feita através de pequenas porções de alimento. Após jejuns médios e longos, é aconselhável: Não adicionar sal aos alimentos, pois o paladar será mais sensível, preferindo alimentos simples, integrais e naturais;
  - B.1) Continuar a beber muita água – um litro ou mais por dia;
  - B.2) Comer devagar utilizando a mastigação por mais tempo.
- c) O jejum não é uma forma de “pressionar” Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.

### **Para refletir...**

O jejum é poderoso! É instrumento para o crescimento, proximidade com o divino e compromisso com o Reino. Sobretudo, é uma ferramenta eficaz contra o descontrole e a escravidão imposta por uma sociedade baseada no consumo desenfreado.

Sua prática ensina disciplina e autonegação. Porém, como tudo na vida, pode ser negativo, se utilizado para enaltecer o ego, pois produzirá sentimentos de superioridade.

O jejum é um meio, uma ferramenta, e somente isso. Não é o fim da vida cristã.

Grandes jejuadores, sempre se utilizaram desta prática, visando ser um bom instrumento do Espírito Santo, e apoio e incentivo aos menos fortes.

Jejuar e orar. A Igreja de Deus precisa redescobrir esta prática sadia, para se tornar mais forte e mais eficiente na Construção do Reino de Deus.

## QUAIS OS BENEFÍCIOS E EFEITOS DO JEJUM?

Os benefícios do jejum vão além da vida espiritual. Eles cobrem muitos aspectos da vida humana. Além do domínio dos vícios, o jejum enobrece a mente, auxilia alcançar as virtudes da sabedoria, da prudência e temperança, promove o bem-estar, recupera as perdas espirituais e nos prepara para a batalha do dia-a-dia da fé; por isto é eficaz em quatro áreas fundamentais:

### a) ALIMENTAR E FÍSICA:

Disciplina a forma desordenada e irregular de comer e o mau hábito de beliscar entre as refeições, fumar, tomar café, chás, doces lanches e refrigerantes, a todo instante;

Elimina o reprovável desperdício e ensina a conhecer o valor nutritivo dos alimentos vegetais e animais e a importância dos produtos naturais e orgânicos;

Torna o corpo mais saudável através do bom funcionamento do sistema digestivo e possibilita aumento da expectativa de vida.

### b) MENTAL E PSICOLÓGICA:

Mantém a mente descansada, mais aberta e sensível às coisas espirituais, atividades e à criatividade intelectual em diversas áreas; aumenta a estabilidade mental e psicológica através do domínio das emoções, torna o corpo leve, ativo e incansável (a história demonstra que os filósofos pagãos, na Grécia antiga, para um melhor desempenho intelectual, jejuavam espontaneamente antes de entrarem em debates públicos).

### c) MORAL E RELIGIOSA:

Supera as dependências e apegos às coisas materiais supérfluas e amplia a consciência do ser;

Fortalece a vontade, renova a força moral e consolida os verdadeiros valores e a fé;

Estimula a partilha com generosidade e abre o nosso coração à caridade, oferecendo aos necessitados, aos que sofrem aquilo que vem a sobrar em nossas despesas: “Boa coisa é a oração acompanhada de jejum, e a esmola é preferível aos tesouros de ouro escondidos” (Tb 12,8)

Traz o domínio sobre a presunção, a indolência espiritual e moral e intensifica a genuína piedade.

### d) VIDA DE FÉ:

Prepara para uma intensa participação nos mistérios da Fé, nos Sacramentos, em particular da Penitência ou Confissão e da Eucaristia.

Produz: Maior qualidade de vida interior, vida na graça e união íntima, real, natural, pessoal e constante com Deus; Docilidade e abertura às inspirações do Espírito Santo; Maior silêncio, busca da meditação, confiança e disposição para a adoração; Maior disponibilidade para servir, para a missão e para o próximo; Libertação a partir da renúncia à gula, luxúria, preguiça e demais pecados capitais;

É uma ponderosa arma contra as tentações do Inimigo; portanto não deve ser visto como um dever, mas um direito que nos abre à Graça.

## **QUAIS OS PREJUÍZOS QUANDO NÃO PRATICAMOS O JEJUM?**

O maior prejuízo, sem dúvida, é deixar-se levar pelas tendências humanas da “vida segundo a carne”, como nos ensina São Paulo (Rm8). Não se trata de viver o dualismo corpo e espírito, muito enfatizado na Idade Média, que via como mal e pecaminoso tudo o que se relacionava ao corpo. Isso, de fato, é um exagero e não corresponde à doutrina cristã: Deus, que criou-nos também o corpo, “viu que tudo era bom” (Gn1, 31).

## **QUAL A REGULARIDADE PARA PRATICAR O JEJUM?**

O jejum não deve ser praticado em demasia e exagero, pois isso causa prejuízo ao corpo, constituindo-se nesse caso um mal e não um bem. É preciso bom senso e equilíbrio. No Código de Direito Canônico, a Igreja nos ensina que “os dias e tempos penitenciais, em toda a Igreja, são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da quaresma” (Cân. 1250). E ainda: “Observe-se a abstinência de carne ou de outro alimento, segundo as prescrições da conferência dos Bispos, em todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades; observe-se a abstinência e o jejum na quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo” (Can. 1251).

Há também a orientação da Igreja para o jejum que prepara a participação na Eucaristia: “Quem vai receber a Santíssima Eucaristia abstenha-se de qualquer comida ou bebida, excetuando-se somente água e remédio no espaço de ao menos uma hora antes da sagrada comunhão” (Can. 919).

## **QUEM PODE E QUEM DEVE PRATICAR O JEJUM?**

Conforme o ensinamento da Igreja, no Código de Direito Canônico, “todos os fiéis, cada qual a seu modo, estão obrigados por lei divina a fazer penitência; mas, para que todos estejam unidos mediante certa observância comum da penitência, são prescritos dias penitenciais, em que os fiéis se dediquem de modo especial à oração, façam obras de piedade e caridade, renunciem a si mesmos, cumprindo ainda mais fielmente as próprias obrigações e observando principalmente o jejum e a abstinência, de acordo com os cânones seguintes” (Can. 1249).

A Igreja também ensina que “estão obrigados à lei da abstinência aqueles que tiverem completado catorze anos de idade; estão obrigados à lei do jejum todos os maiores de idade até os sessenta anos começados. Todavia, os pastores de almas e os pais cuidem que sejam formados para o genuíno sentido da penitência também os que não estão obrigados à lei do jejum e da abstinência em razão da pouca idade” (Can. 1252).

## **A LECTIO DIVINA - LEITURA ORANTE DA BÍBLIA**

---

Antes de iniciar a formação, perguntar aos servos se todos possuem a Bíblia.

Se for identificado algum servo que não possui Bíblia, os demais servos dos Grupos de Oração poderia ajudá-lo a adquirir uma.

Preparar um breve ensino sobre a Lectio Divina para ser ministrado durante a Reunião de Servos.

O conteúdo pode ser conforme sugerimos a seguir:

## A LECTIO DIVINA

A "Lectio Divina" é uma expressão latina que pode ser traduzida como "leitura orante da Bíblia". A Lectio Divina é um método de oração muito praticado na Igreja desde os seus primórdios e, segundo D. Garcia M. Colombás, "ler, escutar, reter, aprofundar, viver a Palavra de Deus contida na Escritura, mergulhar nela com fé e amor: nisso consiste essencialmente a Lectio Divina".

O primeiro a utilizar a expressão Lectio Divina foi Orígenes – teólogo e escritor cristão (aproximadamente 185-253 d.C.) - que afirmava que, para ler a Bíblia com proveito, é necessário fazê-lo com atenção, constância e oração. Tempos depois, a Lectio Divina transformou-se na coluna vertebral da via religiosa. As regras monásticas de São Pacômio, Santo Agostinho, São Basílio e São Bento fizeram dessa prática, junto ao trabalho manual e a liturgia, a tripla base da vida monástica.

A sistematização da Lectio Divina em quatro escalas provém do século XII. Ao redor do ano 1150, Guigo II, monge e Prior da Grande Cartuxa, escreveu um livrinho intitulado "Escada de Jacó – Tratado sobre o modo de orar, escada dos monges e escada do paraíso", onde expunha a teoria dos quatro degraus, na sua famosa Scala Claustralium, a saber: a lectio (**leitura**), a meditatio (**meditação**), a oratio (**oração**) e a contemplatio (**contemplação**). Ele afirmava que "essa é a escada pela qual os monges sobem desde a terra até o céu".

É bom deixar bem claro que não existe uma clara distinção ou zona fronteira entre os quatro diferentes degraus da Lectio Divina. Eles chegam a se confundir um com o outro e a se completar. Cada degrau simplesmente segue o anterior.

Ela é um alimento necessário para a nossa vida espiritual. A partir deste exercício, conscientes do plano de Deus e a Sua vontade, pode-se produzir os frutos espirituais necessários para a salvação.

O Concílio Vaticano II exortou, com ardor e insistência, a todos os fiéis cristãos, especialmente aos religiosos, que, pela freqüente leitura das divinas Escrituras, alcancem esse bem supremo: o conhecimento de Jesus Cristo (Fl3, 8). Porquanto "ignorar as Escrituras é ignorar Cristo" (São Jerônimo, Comm. inIs, prol.)

Na mesma linha o Papa Francisco na Evangelii Gaudium Nº152 diz:

*"Há uma modalidade concreta para **escutarmos** aquilo que **o Senhor** nos quer dizer na sua Palavra e nos **deixarmos transformar pelo Espírito**: designamo-la por «**Lectio Divina**». Consiste na leitura da Palavra de Deus num tempo de oração, para lhe permitir que nos ilumine e renove."*

## PASSOS DA LECTIO DIVINA

### 1º PASSO: Leitura (Lectio)– O que diz o texto?

O leitor orante está iniciando o primeiro degrau ou passo da Lectio Divina. Portanto, de preferência, deve estar com o corpo bem relaxado e acomodado. Também a mente deve estar livre de quaisquer preocupações ou inquietações. Deve ser escolhido um texto bíblico, de preferência curto.

Inicia-se obviamente lendo “a Palavra de Deus,”. Porém **não apenas ler, mas “ler” com a finalidade de “recolher”, de “guardar”** não tanto conhecimentos de tipo intelectual ou estudo científico, mas **visa “tomar posse” da palavra**. Por isso não podemos apenas ler a palavra como quem lê um anúncio ou um jornal. É preciso ler, reler, analisar os verbos, perceber o sentimento que o trecho da palavra deseja passar a você, apropriar-se das palavras (se desejar você pode marcar no próprio texto as palavras e mensagens que desejar. Isto te ajuda a tomar posse) como se Deus estivesse dizendo para você naquele momento, até que ela faça morada no seu coração.

No dizer de Mario Masini: **“É no coração que se encontra a sala onde o Senhor é acolhido”**. É por isso que esta “lectio” se **qualifica de divina**.

É necessário deixar-se envolver pelo texto. Você deve responder à seguinte pergunta durante a leitura: **O que diz o texto?**

**A leitura é o ponto de partida e não o ponto de chegada**. Por isso, exige que ponhamos o pé em terreno firme: porque só sobre o terreno firme duma **Leitura bem feita** poderá o leitor entrar na etapa seguinte, no diálogo da Meditação. Este modo de proceder levará o leitor a recolher o melhor do texto escrito na Bíblia.

A lectio cria certa ligação entre leitor e autor, história do passado e história do presente do leitor. A este propósito, dizia o monge Cassiano, que o leitor fica de tal modo penetrado dos mesmos sentimentos com os quais o texto foi escrito, que se torna, de algum modo, seu autor. Damo-nos, então, conta de que Deus nos quer falar. Entramos, então, no silêncio. Estamos preparados para a escuta da Palavra de Deus, para a etapa seguinte, a Meditação.

## **2º PASSO: Meditação (Meditatio)- O que diz o texto para mim?**

Segundo o monge Guigo II, **“a meditação é uma ação da mente que procura com ardor, sob a guia da razão, o conhecimento da verdade escondida”**. Para isso é necessário dialogar com o texto, fazendo com que ele participe da vida do leitor orante: **a vida ilumina o texto e o texto ilumina a vida**.

Se a primeira fase respondia à pergunta: **“Que diz o texto?”**, a segunda fase pretende responder à pergunta: **“Que diz o texto, para mim?”** Para isto é preciso deixar que a vida ilumine o texto e o texto ilumine a vida.

Neste sentido a Meditação é, antes de qualquer coisa, uma atualização do texto, para mim, um debruçar-se nos valores permanentes do texto. Ainda segundo Guigo II, “a meditação é uma ação da mente que procura com ardor, sob a guia da razão, o conhecimento da verdade escondida”. Para isso, é necessário **dialogar com o texto**, confrontar nossa vida, nossos sentimentos, desejos, necessidades, convívio familiar, profissional, eclesial, com a palavra de Deus. **A Leitura rompe a casca, a Meditação faz provar os frutos do Espírito**.

**Leiamos atentamente este trecho da Evangelii Gaudium do Papa Francisco sobre este degrau da meditação na Lectio Divina:**

153 - Na presença de Deus, numa leitura tranquila do texto, é bom perguntar-se, por exemplo: **«Senhor, a mim que me diz este texto? Com esta mensagem, que quereis mudar na minha vida? Que é que me incomoda neste texto? Porque é que isto não me interessa?»**; ou então: **«De que gosto? Em que me estimula esta Palavra? Que me atrai? E porque me atrai?»** Quando se procura ouvir o Senhor, é normal ter tentações. Uma delas é simplesmente **sentir-se aborrecido** e acobardado e dar tudo por encerrado; outra tentação muito comum é começar a

**pensar naquilo que o texto diz aos outros**, para evitar aplicá-lo à própria vida. Acontece também começar a **procurar desculpas**, que nos permitam diluir a mensagem específica do texto. Outras vezes, **pensamos que Deus nos exige uma decisão demasiado grande**, que ainda não estamos em condições de tomar. Isto leva muitas pessoas a perderem a alegria do encontro com a Palavra, mas isso significaria esquecer que ninguém é mais paciente do que Deus Pai, ninguém compreende e sabe esperar como Ele. **Deus convida sempre a dar um passo mais**, mas não exige uma resposta completa, se ainda não percorremos o caminho que a torna possível. Apenas quer que olhemos com sinceridade a nossa vida e a apresentemos sem fingimento diante dos seus olhos, que estejamos dispostos a continuar a crescer, e peçamos a Ele o que ainda não podemos conseguir.

### **Que mudança o texto me inspira no aqui e agora da minha vida?**

Outro modo de usar o método poderá ser o de **ruminar, mastigar o texto, como fez Maria** para os acontecimentos que ocorriam à sua volta, **até encontrar o que ele quer me dizer** (ver Lc 2,19. 51; Sl 1,2; Is 26,8).

Podemos tentar resumir o texto numa só frase, que sirva para repetir, **guardar**, de modo a ser não só um lema, mas **chegue a fazer parte da nossa vida** nesse dia.

Pela Meditação, o Espírito comunica-se a nós, inspira-nos, dá-nos os mesmos sentimentos de Jesus Cristo (Fil. 2,5), **leva-nos à Verdade total** (Jo 16,13), deixa-nos compreender que, sem Ele, nada podemos fazer (Jo 15,5).

O Espírito que enche toda a terra enche também o nosso coração (Sab 1,7). É Ele o mesmo Espírito que falava aos profetas e que fará de nós os profetas de hoje, pela Sua Palavra. Mas a Meditação, para além de ser uma atividade individual, é também comunitária. O sentido mais profundo e total da Palavra vem da experiência comunitária e da oração em grupo. Daí a necessidade de levar a Lectio divina também aos grupos e às famílias.

A passagem da fase da Meditação para a Oração faz-se progressivamente, e naturalmente. Podemos dizer que **a Meditação leva-nos à Oração, como a semente leva à planta**. Se pela meditação fica claro **“O que diz o texto para mim?”**, na oração se responde à pergunta: **“E agora, o que vou dizer a Deus?”**

### **3º PASSO: Oração (Oratio)- O que o texto me faz dizer a Deus?**

O terceiro degrau ou passo da Lectio Divina é a oração. Até agora, era o Senhor a falar conosco, a apresentar-nos a Sua proposta. Era Ele que conduzia o diálogo por meio de sua palavra. **Agora, acontece o contrário. Agora, é o momento da nossa resposta à proposta de Deus** por meio da Oração (diálogo) com Deus. **Esta oração**, essencialmente espontânea, **pode assumir várias formas como:** Louvor, petição, súplica, perdão, ação de graças.

Devemos, no entanto, afirmar que este momento de Oração não impede que haja oração nas outras duas etapas anteriores. As quatro etapas são quatro atitudes que têm suas características, mas não únicas para se manifestar, principalmente cronologicamente. No princípio da Leitura invoca-se o Espírito do Senhor da Palavra; **a oração está presente desde o princípio** e a Lectio, por exemplo, adquire maior claridade à medida que as etapas avançam. A Meditação já está cheia de oração. **Mas este é o momento** em que se **manifesta mais profundamente a Oração**.

A atitude fundamental da Oração deverá ser, mais uma vez, a de Maria: **Faça-se em Mim segundo a Tua Palavra (Lc 1,38)**. Maria não diz uma palavra da Bíblia, mas uma palavra saída dum coração que, antes, meditou uma Palavra, que lhe purificou o olhar e o coração (Lc2, 19.51). Só um coração purificado pela Meditação da Palavra é capaz de acolhê-la e deixá-la encarnar – o que aconteceu Nela de maneira excelsa e total.

Esta Palavra lida, meditada, rezada, de algum modo, é sacramental: **faz o que diz e diz o que faz**. Ou seja, é um dabar (palavra), **sempre eficaz**. Toda a palavra rezada está chamada a entrar na vida concreta: A Palavra diz e faz; anuncia e arrasta; ensina e anima; ilumina e reconforta. É luz e força, é Palavra e Espírito. É mediante esta Palavra que a Lectio Divina tem as suas raízes na Bíblia e valoriza as duas vertentes do Dabar bíblico: Pela **Leitura** descobre a sua mensagem; a **Meditação**, e, sobretudo a **Oração**, **comunica a sua força e leva à “encarnação” na vida**.

**É importante lembrar que a Lectio Divina bem praticada corrige um extremismo** uma vez que nos ajuda a compreender que ela tem **sempre duas vertentes**, ou melhor, **duas direções: a vertical e a horizontal**. É libertadora do orante – em direção a Deus; e é libertadora dos irmãos – uma vez que nos leva a ir ao encontro do nosso próximo e aos oprimidos de hoje.

#### **4º PASSO: Contemplação (Contemplatio)**

Você já experimentou depois de um forte momento de oração aquele silêncio que fazemos, onde a gente fica com gosto de quero mais? A Contemplação é mais ou menos isso. **É o que fica nos olhos e no coração, quando acabou a Oração**. Agora as palavras já não se fazem necessárias. **Basta o silêncio oracional**. É preciso calar-se e entregar-se a Deus. É preciso permitir que seja ele a agir. É um momento de adoração.

**A vida, o mundo**, as pessoas passam a ser **vistas a partir dos critérios de Deus**. A visão de tudo se dá a partir de Deus que é amor. Neste momento é, fundamentalmente, a **concentração** da minha atenção, não em sentimentos ou em orações, mas **na Pessoa de Jesus e na Sua relação com o nosso mundo**.

É um **momento acima de tudo profético**, onde pela fé visualizo novas atitudes de conversão em minha vida, passo a olhar o próximo, seja familiares, colegas de trabalho com o olhar de Jesus. Se estiver vivendo tribulações, contemplo a força, a presença, a confiança e o amor de Deus derramado em minha vida. Nos conflitos, contemplo a decisão de perdoar, de agir como Jesus agiria etc. **Se a nossa oração e contemplação não produzirem uma ação concreta, de nada adiantaria**.

**A contemplação** como um ponto de chegada da Lectio Divina, **exige um novo começo** de todo o processo, isto é, torna-se o ponto de partida para nova Leitura, Meditação, Oração. **O processo recomeça, sem nunca acabar**. Porque há sempre lugar para uma leitura, meditação e oração mais profundas. É aqui que se situa a Contemplação: **um saborear, degustar, um novo modo de ver a vida e o mundo, a partir de cima, a partir dos critérios de Deus**. Este novo olhar de Deus no orante é a Contemplação. É olhar e agir novos.

Santo Agostinho diz-nos que, **pela leitura da Palavra, Deus faz-nos contemplar e ver o mundo de modo diferente e leva-nos a transformá-lo, para que ele se torne, de novo, uma teofania (manifestação de Deus)**. A Contemplação leva o orante a olhar mais para o

mundo, de modo a poder encontrar nele toda a profundidade dos acontecimentos e a presença escondida de Deus.

**A Contemplação é o último degrau de uma longa subida, a uma torre muito alta: quanto mais se sobe, mais belo é o panorama.**

### **RESUMINDO:**

Referindo-se aos diferentes degraus ou passos da Lectio Divina, o monge **Guigo II afirmava** em forma de resumo:

“**A Leitura** procura a doçura bem-aventurada; **a Meditação** encontra-a; **a Oração** pede-a e **a Contemplação** saboreia-a. **A Leitura** conduz o alimento à boca; **a Meditação** mastiga-o e digere-o; **a Oração** formula o desejo e **a Contemplação** atinge o gosto e a doçura; **a Contemplação** é uma elevação do espírito acima de mim mesmo; suspensão em Deus, saboreando as alegrias da doçura eterna”.

### **PRATICANDO COM OS SERVOS**

Após encerrar o ensino, devem-se motivar os participantes a iniciar imediatamente a prática da Lectio Divina, que deve acontecer pelo menos uma vez por mês com todos os servos.

Antes de iniciar os passos a seguir, **defina uma passagem bíblica da Sagrada Escritura.**

#### **LEITURA - (o que diz o texto?)**

**Lê-se, em primeiro lugar, em grupo e depois a sós**, uma passagem da Escritura. Depois se partilha o que o texto diz. Lembre-se, não é hora de aplicar o texto na vida pessoal, isso acontecerá na meditação.

#### **MEDITAÇÃO - (o que diz o texto para mim?)**

Segue-se um tempo de meditação que deverá ser **realizada em silêncio de forma individual.**

#### **ORAÇÃO - (O que o texto me faz dizer a Deus?)**

Na medida em que se confronta e se abandona num profundo mergulho no texto lido, o fiel responde com a oração, que pode ser de arrependimento, de ação de graças, de intercessão, de súplica ou de louvor. **Este momento pode ser realizado por todos ao mesmo tempo, porém de forma individual.**

### **CONTEMPLAÇÃO**

Após a Oração, de acordo com o que o Espírito Santo conduzir, os servos devem silenciar ou orar em baixa voz.

**No início de cada etapa**, o condutor deve fazer uma **breve explicação**, sem alongar muito para que não se perca a unção do Espírito Santo.

Ao término, o condutor deve **incentivar os participantes a partilharem suas experiências** durante a Lectio Divina.

SEGUNDA CAMPANHA  
ROSÁRIO (OU TERÇO) E ORAÇÃO PESSOAL



# AMIGOS DE DEUS

Orientações para a  
intimidade com o Senhor  
através da vivência das  
práticas espirituais

*“Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor.  
Mas vos chamo amigos, pois vos dei a conhecer tudo quanto ouvi de meu Pai.”  
(Jo. 15,15)*

**GRUPO DE ORAÇÃO**  
**FORMADOR DE DISCÍPULOS**

# ORIENTAÇÕES

---

1. Estamos iniciando nossa Segunda Campanha do Projeto Amigos de Deus. Nesta segunda campanha vamos motivar a vivência das práticas espirituais da Oração Pessoal e do santo Rosário/Terço.
2. É importante que antes de iniciar o ensino, se faça um esclarecimento no sentido de que todos os servos compreendam que é necessário continuar a praticar a Lectio Divina e o Jejum.
3. Decorar a sala onde acontecerá a Reunião de Servos com cartaz e /ou faixas informando que está iniciando a segunda campanha do Projeto Amigos de Deus. Também pode-se colar cartazes nas paredes com mensagens sobre o Rosário e Oração Pessoal. Perguntar aos servos se todos possuem um terço ou presentear todos os servos com um terço.
4. Preparar um ensino sobre a oração do Rosário e oração pessoal. Este ensino deve ser breve e deve ser ministrado na Reunião de Servos do Grupo de Oração. Este ensino deve ter como objetivo orientar e esclarecer os Servos sobre a oração do Rosário e a Oração Pessoal.
5. Definir um dia na semana ou pelo menos uma vez no mês para que todos os servos se reúnam na igreja ou na casa de algum servo, para praticar a oração do Santo Rosário.
6. Ao final, fazer um momento de partilha entre os servos sobre a experiência (dificuldade e êxitos) da Oração do Rosário/Terço e da Oração Pessoal.

## 7. PERIODICIDADE

- a. ORAÇÃO DO TERÇO ou ROSÁRIO: Diariamente
- b. ORAÇÃO PESSOAL: Diariamente

Para o ensino, pode-se utilizar o conteúdo a seguir:

## A ORAÇÃO DO ROSÁRIO (OU TERÇO)

---



O Rosário (e o Terço) pode ser definido como uma Oração Universal. Afinal, a qualquer hora do dia, em qualquer lugar do mundo, alguém o reza para louvar o Senhor ou agradecer-lhe seus dons, para suplicar graças ou pedir-lhe perdão dos próprios pecados. A cada momento alguém está contemplando os mistérios da vida de Jesus.

Rezar o Rosário é passear pelo Evangelho em união com Maria Santíssima; É como falar com uma pessoa amada. Quando amamos alguém, queremos dizer-lhe mil vezes: eu amo você, eu amo você, eu amo você. Não é uma repetição, é uma necessidade de oração. Maria é nossa mãe, nosso modelo, é quem nos deu Jesus.

O Rosário é uma oração universal porque nela todos se encontram. Nos encontramos com o Pai que “tanto amou o mundo que entregou seu Filho Unigênito”(Jo 3,16); nos encontramos com o Filho, o Emanuel, isto é, o Deus conosco(cf. MT 1,23); e nos encontramos com o Espírito Santo que continua sendo derramado sobre nós, conforme vemos e ouvimos (cf. At 2,33).

Na oração do Rosário encontram-se aqueles que olham para Maria e lhe dirigem as palavras que o Espírito Santo pôs na boca de Isabel: “Bendita és tu entre as mulheres e bendito o fruto de teu ventre” (Lc 1,42).

O Rosário é também uma maneira de olhar Maria com o olhar do Pai que a chamou e a enriqueceu com Seus dons, em vista da missão que ela deveria exercer no mistério de Cristo e da Igreja. É uma oração contemplativa acessível a todos: grandes e pequenos, leigos e clérigos, cultos e pessoas com pouca instrução. É vínculo espiritual com Maria para permanecermos unidos a Jesus, para nos conformarmos a Ele, assimilarmos os seus sentimentos e nos comportarmos como Ele se comportou.

Conforme as palavras do Santo Padre João Paulo II: O Rosário (ou Terço) é a oração para este mundo. É arma espiritual na luta contra o mal. É uma oração para salvação das pessoas, para a transformação das famílias, para a mudança da nossa sociedade e para que o mundo seja salvo.

**Importante:** O Terço era a terça parte do Rosário; agora é a quarta parte porque o Papa João Paulo II acrescentou mais um Terço ao Rosário, contemplando os mistérios da luz ou “Luminosos”, da Vida Pública de Jesus. Em cada terço contemplamos uma etapa da vida de Jesus e o mistério da nossa Salvação; logo, o Terço é mais uma oração centrada em Cristo do que em Maria. Nossa Senhora reza conosco o Terço, contemplando também ela os mistérios da nossa salvação e intercedendo por nós. Por isso, é muito importante contemplar cada mistério do Terço.

O Rosário é uma expressão de amor. É o que você irá descobrir se puser em prática esta simples e poderosa oração.

## **O QUE A IGREJA FALA SOBRE O ROSÁRIO (ORIGEM E DEVOÇÃO)?**

Não há uma data precisa sobre a origem do Rosário. Em linhas gerais, remonta já os primeiros séculos da Igreja primitiva e surge aproximadamente no ano 800 à sombra dos mosteiros, como Saltério dos leigos. Dado que os monges rezavam os salmos (150), os leigos, que em sua maioria não sabiam ler, aprenderam a rezar 150 Pai Nossos. Com o passar do tempo, se formaram outros três saltérios com 150 Ave Marias, 150 louvores em honra a Jesus e 150 louvores em honra a Maria.

No ano 1365 fez-se uma combinação dos quatro saltérios, dividindo as 150 Ave Marias em 15 dezenas e colocando um Pai nosso no início de cada uma delas. Em 1500 ficou estabelecido, para cada dezena a meditação de um episódio da vida de Jesus ou Maria, e assim surgiu o Rosário de quinze mistérios. **E o nome “terço” popularizou-se por representar, como o nome diz, a terça parte do total das 150 ave-marias, ou propriamente do Rosário.**

Vale lembrar que, a segunda parte da Ave-Maria (“Santa Maria, Mãe de Deus”), foi introduzida na oração por ocasião da vitória sobre a heresia nestoriana, deflagrada no ano de 429. O bispo Nestório, Patriarca de Constantinopla, afirmava ser Maria mãe de Jesus e não Mãe de Deus. O episódio tomou feições tão sérias que culminou no Concílio de Éfeso convocado pelo Papa Celestino I. Sob a presidência de São Cirilo (Patriarca de Alexandria), a heresia foi condenada e Nestório, recusando a aceitar a decisão do conselho, acabou sendo excomungado.

Conta-se que no dia do encerramento do Concílio, onde os Padres Conciliares exaltaram as virtudes e as prerrogativas especiais da VIRGEM MARIA, o Santo Padre Celestino ajoelhou-se diante da assembleia e saudou Nossa Senhora, dizendo: “SANTA MARIA, MÃE DE DEUS, rogai por nós pecadores, agora e na hora de nossa morte. Amém.” Na continuidade dos anos, esta saudação foi unida àquela que o Arcanjo Gabriel fez a Maria, conforme o Evangelho de Jesus segundo São Lucas 1,26-38: “Ave cheia de graça, o Senhor está contigo!” e também, a outra saudação que Isabel fez a Maria, para auxiliá-la durante os últimos três meses de sua gravidez: “Bendita és tu entre as mulheres, e bendito é o fruto do teu ventre.” (Lc 1, 42) Estas três saudações deram origem a AVE MARIA.

A difusão e posterior expansão do Rosário a Igreja atribui a São Domingos de Gusmão (século XII), conhecido como o “Apóstolo do Rosário”, cuja devoção propagou aos católicos como arma contra o pecado e contra a heresia albigense, que assolava Toulouse (França).

O terço que consiste em 50 Ave-Marias intercaladas por 10 Pai-Nossos se mantém desde o pontificado do Papa Pio V (1566-1572), que deu a forma definitiva ao terço que conhecemos hoje (O Papa era religioso da Ordem de São Domingos). **Quanto às meditações, ressaltamos novamente, que a partir do ano de 2002, cada Rosário, que era composto de três terços (150 Ave- Marias) passou a ser composto de quatro terços (portanto, 200 Ave-Marias no total). Foi quando o Papa João Paulo II inseriu aos mistérios existentes (gozosos, dolorosos e gloriosos), os mistérios “luminosos” que retratam a vida pública de Jesus.**

A palavra Rosário significa „Coroa de Rosas“. A Virgem Maria revelou a muitas pessoas que cada vez que rezam uma Ave Maria lhe é entregue uma rosa e por cada Rosário completo lhe é entregue uma coroa de rosas. A rosa é a rainha das flores, sendo assim o Rosário é a rosa de todas as devoções e, portanto, a mais importante.

O Santo Rosário é considerado a oração perfeita porque junto com ele está a majestosa história de nossa salvação. Com o rosário, meditamos os mistérios de gozo, de dor, de luz e de glória de Jesus e Maria. **É uma oração simples e humilde como Maria.**

É uma oração que podemos fazer com ela, a Mãe de Deus. Com a Ave Maria a convidamos a rezar por nós. A Virgem sempre nos dá o que pedimos. Ela une sua oração à nossa. Portanto, esta é mais poderosa, porque Jesus recebe o que Maria pede. Jesus nunca diz não ao que sua Mãe lhe pede. Em cada uma de suas aparições, nos convida a rezar o Rosário como uma arma poderosa contra o maligno, para nos trazer a verdadeira paz.

O Rosário ou o Terço é composto de dois elementos: oração mental e oração verbal.

No Santo Rosário a oração mental é a meditação sobre os principais mistérios ou episódios da vida, morte e glória de Jesus Cristo e de sua Santíssima Mãe.

A oração verbal consiste em recitar quinze dezenas (Rosário completo) ou cinco dezenas da Ave Maria, cada dezena iniciada por um Pai Nosso, enquanto meditamos sobre os mistérios do Rosário.

### **O QUE A BÍBLIA FALA SOBRE O ROSÁRIO?**

A devoção do rosário é preciosa e valorosa por um grande motivo:

**É uma Oração Bíblica:** O **Pai Nosso** é a oração que Jesus nos ensinou. A **Ave-Maria** na primeira parte, é a saudação que lemos no Evangelho àquela que seria escolhida para ser a Mãe de Deus (Lc 1,28.42). O Rosário (ou Terço) repete as palavras do Evangelho. Quando rezamos, realizamos a profecia de Maria no Magnificat: "Todas as gerações me chamarão de bendita" (Lc 1,48). Bendita sois vós entre as mulheres....

Cristo está no Centro do Rosário (e do Terço): Para Cristo se dirigem e dele decorrem todos os acontecimentos da nossa salvação. Ele nasce. Ele cresce. Anuncia o Reino. Realiza a vontade do Pai. Sofre a Paixão. Vence a morte. Vive. São os **mistérios** da vida de Jesus. São os mistérios do Terço (ou do Rosário).

**O "Glória"**, por nos falar da doxologia trinitária, é o apogeu da contemplação. Ele é posto em grande evidência no Rosário(ou no Terço). Na medida em que a meditação do mistério tiver sido - de Ave Maria em Ave Maria - atenta, profunda, animada pelo amor de Cristo e por Maria, a glorificação trinitária de cada dezena, em vez de reduzir-se a uma rápida conclusão, adquirirá o seu justo tom contemplativo, quase elevando o espírito à altura do Paraíso e fazendo-nos reviver de certo modo a experiência do Tabor, antecipação da contemplação futura: « Que bom é estarmos aqui! » (Lc 9, 33)."(RVM34)

**A jaculatória final** varia segundo os costumes. Sem diminuir em nada o valor de tais invocações, parece oportuno assinalar que a contemplação dos mistérios poderá manifestar melhor toda a sua fecundidade, se tivermos o cuidado de terminar cada um dos mistérios com uma oração para obter os frutos específicos da meditação desse mistério. (...)

Uma tal oração conclusiva poderá gozar, como acontece já, de uma legítima variedade na sua inspiração. Assim, o Rosário adquirirá uma fisionomia mais adaptada às diferentes tradições espirituais e às várias comunidades cristãs. "(RVM35)".

**A recitação termina** com a oração pelas intenções do Papa, para estender o olhar de quem reza ao amplo horizonte das necessidades eclesiais. Foi precisamente para encorajar esta perspectiva eclesial do Rosário que a Igreja quis enriquecê-lo com indulgências sagradas para quem o recitar com as devidas disposições.

**O centro do Rosário(ou do Terço) é Cristo crucificado. O Rosário é uma oração amorosa e profunda, devoção querida da piedade popular, que nos mostra ser uma oração Bíblica, pois é cristológica, uma espécie de compêndio do Evangelho, que concentra a profundidade de toda a mensagem de Cristo. No Rosário ecoa a oração de Maria. Com ele, o povo cristão frequenta a escola de Maria para introduzir-se na contemplação do rosto de Cristo e na experiência do seu amor infinito.**

## **COMO PREPARAR-SE E COMO REZAR O ROSÁRIO?**

Para recitar o Rosário com verdadeiro proveito deve-se estar em estado de graça ou pelo menos ter a firme resolução de renunciar ao pecado mortal.

O Santo Rosário nos permite percorrer os grandes momentos da obra salvífica de Cristo, acompanhados por nossa Mãe Maria, de quem tomamos o exemplo de “guardar todas estas coisas no coração”.

Além de ter como centro os Mistérios de Cristo, em conexão com a Trindade Santa e a vida de Nossa Senhora, o Rosário torna presentes as circunstâncias de nossa existência: alegrias, esperanças, angústias, inspirações, bem como dores e decepções.

O Rosário é “composto de quatro blocos de Mistérios, conforme o acréscimo, feito pelo Papa João Paulo II, com a edição da Carta Apostólica Rosarium Virginis Mariae”.

## **COMO REZAR?**

### ***Oferecimento do terço:***

Divino Jesus, nós Vos oferecemos este terço que vamos rezar, meditando nos mistérios da nossa redenção. Concedei-nos, por intercessão da Virgem Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe, as virtudes que nos são necessárias para bem rezá-lo e a graça de ganharmos as indulgências desta santa devoção. Oferecemos, particularmente, em desagravo dos pecados cometidos contra o Sagrado Coração de Jesus e Imaculado Coração de Maria, pela paz no mundo, pela conversão dos pecadores, pelas almas do purgatório, pelas intenções do Santo Padre nosso vigário, pela santificação das famílias, pelas missões, pelos doentes, pelos agonizantes, pôr aqueles que pediram nossas intenções particulares, pelo Brasil e pelo mundo inteiro.

**1 -** Segurando o Crucifixo, fazer o Sinal da Cruz: Em nome do Pai do Filho e do Espírito Santo. Amém.

**2 -** Em seguida, ainda segurando a cruz, rezar o Credo.

Creio em Deus Pai todo-poderoso, criador do céu e da terra; e em Jesus Cristo, seu único Filho, nosso Senhor; que foi concebido pelo poder do Espírito Santo; nasceu da Virgem Maria, padeceu sob Pôncio Pilatos, foi crucificado, morto e sepultado. Desceu à mansão dos mortos; ressuscitou ao terceiro dia; subiu aos céus, está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso, donde há de vir a julgar os vivos e os mortos; creio no Espírito

Santo, na Santa Igreja Católica, na comunhão dos Santos, na remissão dos pecados, na ressurreição da carne, na vida eterna. Amém.

**3 - Na primeira conta grande, recitar um Pai Nosso.**

Pai-Nosso que estais nos céus, santificado seja vosso nome, venha a nós o vosso reino, seja feita a vossa vontade assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje, perdoai-nos as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal. Amém.

**4 - Em cada uma das três contas pequenas, recitar uma Ave Maria.(em honra à Santíssima Trindade – Pai, Filho e Espírito Santo)**

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

**5 - Recitar um Glória antes da seguinte conta grande.**

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém

**6 - Anunciar o primeiro Mistério do Rosário do dia e recitar um Pai Nosso na seguinte conta grande.**

**7 - Em cada uma das dez seguintes contas pequenas (uma dezena) recitar um Ave Maria enquanto se faz uma reflexão sobre o mistério.**

**8 - Recitar um Glória depois das dez Ave Maria. Também se pode rezar a oração ensinada por Nossa Senhora, quando de sua aparição em Fátima. (ó h! meu Jesus, perdoai-nos, livrai-nos do fogo do inferno. Levai as almas todas para o céu e socorrei principalmente as que mais precisarem, da Vossa misericórdia Senhor Jesus. Abençoai o Santo Padre o Papa, os seus sacerdotes e toda a Santa Igreja. Abençoai as nossas famílias, aumentai a nossa fé e dai-nos a Vossa Paz)**

**9 - Cada uma das seguintes dezenas é recitada da mesma forma: anunciando o correspondente mistério, recitando um Pai Nosso, dez Ave Maria e um Glória enquanto se medita o mistério.**

**10 - Ao se terminar o quinto mistério o Rosário costuma ser concluído com a oração da Salve Rainha.**

Infinitas graças vos damos, soberana Rainha, pelos benefícios que todos os dias recebemos de vossas mãos liberais. Dignai- vos agora e para sempre nos tomar debaixo do vosso poderoso amparo e, para mais vos obrigar, nós vos saudamos com uma Salve-Rainha.

Salve, Rainha, Mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos os degredados filhos de Eva. A vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas. Eia, pois, advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e depois deste desterro mostrai- nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre, ó clemente, ó piedosa, ó doce e sempre Virgem Maria. Rogai por nós, Santa Mãe de Deus. Para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amém

**Mistérios gozosos (segunda-feira e sábado)**

1º - O anjo Gabriel anuncia que Maria será a Mãe do Filho de Deus.(Lc 1,26-38)

2º - Maria visita sua prima Isabel. (Lc 1,39-56)

3º - Nascimento de Jesus em uma gruta, em Belém (Lc 2,1-21)

4º - Apresentação do Menino Jesus no templo (Lc 2,22-40)

5º - Encontro de Jesus no templo entre os doutores da lei (Lc 2,41-52)

### **Mistérios dolorosos (terça-feira e sexta-feira)**

1º - Agonia mortal de Jesus no horto das Oliveiras (Mt 26,36-46)

2º - Flagelação de Jesus atado à coluna (Mt 27,11-26)

3º - Coroação de espinhos de Jesus por seus algozes (Mt 27,27-31)

4º - Subida dolorosa de Jesus carregando a Cruz até o Calvário (Jo 19,17-24)

5º - Crucificação e Morte de Jesus (Jo 19,25-37)

### **Mistérios gloriosos (quarta-feira e domingo)**

1º - Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo (Jo 20,1-18)

2º - Ascensão gloriosa de Jesus Cristo ao céu (At 1,4-11)

3º - Descida do Espírito Santo sobre os apóstolos (At 2, 1-13)

4º - Assunção gloriosa de Nossa Senhora ao céu (SI 44,11-18)

5º - Coroação de Nossa Senhora no céu (Ap 12,1-4)

### **Mistérios luminosos (quinta-feira)**

1º - O Batismo de Jesus no rio Jordão (Mt 3,13-17)

2º - A sua auto-revelação nas bodas de Caná (Jo 12,1-12)

3º - Jesus anuncia o Reino de Deus com o convite à conversão

(Mc 1,15 \* Mc 2,3-13 \* Lc 7,47-48 \* Jo 20, 22-3)

4º - A Transfiguração de Jesus no monte Tabor (Lc 9,28-36)

5º - A instituição da Eucaristia, expressão sacramental do mistério pascal (Jo 13,1-20)

## **OS BENEFÍCIOS E AS BENÇÃOS DO ROSÁRIO**

Conforme as palavras do Santo Padre João Paulo II: O Rosário é a oração para este mundo. Para salvação das pessoas, para a Transformação das famílias. Para a mudança da nossa sociedade e para que o mundo seja salvo.

É a oração dos simples, é a oração dos sábios, é a oração dos pobres. É a oração de todos!

**É uma Maravilhosa Terapia:** Se você vive cansado, se você está com insônia, se procura auxílio nos calmantes, tente rezar o Rosário(ou o Terço). Ele não é tóxico e produz um efeito maravilhoso. O Rosário descontrai, gera confiança, acalma as tensões, dá ânimo e motivação para o trabalho, além da alegria, paciência e tolerância. Nos livra dos pensamentos negativos. É fonte de bênçãos e de graças. Tente rezá-lo e você mesmo descobrirá.

**É uma Oração Simples e Profunda:** Até as crianças podem rezar o Rosário e colher seus frutos. É uma oração simples. Parece que surgiu no meio do povo mais humilde. Mas mesmo os grandes místicos perceberam nesta oração uma fonte inesgotável de benefícios espirituais. O Rosário é uma oração profunda.

**É uma Escola de Oração:** Precisamos aprender a rezar. Muitas pessoas não sabem como se achegar a Deus. O Terço será uma verdadeira e grande Escola. Ele fortifica a nossa fé, apresenta-nos Maria como Mediadora, dá-nos lições de penitência, faz retornar os dissidentes.

**É uma Oração Atual:** Cada dia se fala de meditação. Nosso mundo agitado está começando a dar sinais de cansaço. Cresce o interesse pelos métodos orientais de oração. O Rosário é de inspiração oriental...E é cristão. Por que não ensiná-lo às novas gerações?

**É uma Oração Libertadora:** O Rosário liberta porque nos põe em íntimo diálogo com o Libertador (Jesus). Maria canta: "Derruba os poderosos de seus tronos e eleva os

humildes” (Lc 1,52.53). Entre um mistério e outro repetimos: “Jesus, socorrei principalmente os que mais precisarem”. É a opção preferencial pelos pobres presente no terço. A oração do Terço(ou Rosário) nos livra dos pensamentos negativos. Nos dá equilíbrio em todas as situações do nosso dia a dia.

**É uma Oração Popular:** Na cidade ou no campo – religiosos, leigos, bispos, padres, até o Papa, todos têm uma simpatia especial pelo Rosário(ou o Terço). Não é a oração oficial da Igreja. Mas sempre foi rezado por toda a Igreja, principalmente pelo povo simples que encontra nele uma maneira prática de estar com Deus.

**É uma oração que traz a paz e a união para as famílias:** O Rosário sempre foi oração querida das famílias e muito favoreceu sua união e seu crescimento. Sua oração torna-se motivo e oportunidade de a família encontrar-se, no corre-corre da vida e com o pouco tempo que dispõe de estar junto tomado pelas imagens da televisão. "Retomar a recitação do Rosário em família significa inserir na vida diária imagens bem diferentes - as do mistério que salva: a imagem do Redentor, a imagem de sua Mãe Santíssima. A família, que reza unida o Rosário, reproduz em certa medida o clima da casa de Nazaré: põe-se Jesus no centro, partilha-se com Ele alegrias e sofrimentos, colocam-se em suas mãos necessidades e projetos, e d'Ele se recebe a esperança e a força para o caminho" (RMV, 41). Rezando o Rosário pelos filhos e com eles, os pais estarão apresentando as etapas de crescimento de Jesus, desde a encarnação até a ressurreição como seu ideal de vida. Ao mesmo tempo, estarão realizando a catequese da oração.

**É uma Oração Cinematográfica:** Enquanto repetimos as palavras, a imaginação vai criando em nossa mente o filme da vida de Cristo. Este modo de rezar é conhecido por “contemplação”.

A devoção do rosário é preciosa e nos traz muitos benefícios e bênçãos.

### **Bênçãos da oração do Rosário:**

- \* Proteção especial na vida
- \* Morte feliz
- \* Salvação eterna de sua alma
- \* Não morrerá sem os sacramentos
- \* Não morrerá flagelado pela pobreza
- \* Tudo obterá por meio do Rosário
- \* A devoção do Rosário será sinal certo de salvação
- \* Os que rezarem o Rosário serão libertos do purgatório no dia de sua morte
- \* Terão grande glória no Céu
- \* Aos que propagarem o Rosário, Maria promete ajudar em todas as necessidades.
- \* Os pecadores serão perdoados.
- \* As almas áridas serão restauradas.
- \* Aqueles que estão acorrentados terão suas correntes rompidas.
- \* Aqueles que choram encontrarão felicidade.
- \* Aqueles que são tentados encontrarão paz.
- \* O pobre encontrará ajuda.
- \* Os religiosos serão corretos.
- \* Aqueles que são ignorantes serão instruídos.
- \* O ardente aprenderá a superar o orgulho.
- \* Os defuntos (as almas santas do purgatório) terão alívio em suas penas do sufrágio.

## **Benefícios da Oração do Rosário**

- \* Gradualmente nos dá uma perfeita consciência de Jesus.
- \* Purifica nossas almas, lava o pecado.
- \* Dá-nos vitória sobre todos nossos inimigos.
- \* Torna-nos fácil a prática das virtudes.
- \* Faz arder em nós o amor do Senhor.
- \* Enriquece-nos de graças e méritos.
- \* Provém-nos o que é necessário para pagar todos os nossos débitos a Deus e aos irmãos; e, Finalmente, obtém de Deus, todos os tipos de graças para nós.

## **Promessas de Maria Santíssima aos devotos do Rosário**

- \* A todos aqueles que recitarem o meu Rosário prometo a minha especialíssima proteção.
  - \* Quem perseverar na reza do meu Rosário, receberá graças potentíssimas.
  - \* O Rosário será uma arma potentíssima contra o inferno, destruirá os vícios, dissipará o pecado e derrubará as heresias.
  - \* O Rosário fará florir as virtudes, as boas obras e obterá às almas as mais abundantes a Misericórdias de Deus.
  - \* Quem confiar-se a Mim, com o Rosário, não será nunca oprimido pelas adversidades.
  - \* Quem quer que recite devotadamente o Santo Rosário, com a meditação dos Mistérios, se Converterá se pecador, crescerá em graça se justo e será feito digno da vida eterna.
  - \* Os devotos do Meu Rosário na hora da morte, não morrerão sem sacramentos.
- 
- \* Aqueles que rezam o Meu Rosário encontrarão, durante sua vida e na hora de sua morte, a luz de Deus e a plenitude das suas graças e participarão aos méritos dos abençoados no Paraíso.
  - \* Eu libertarei, todos os dias, do Purgatório, as almas devotas do Meu Rosário.
  - \* Os verdadeiros filhos do Meu Rosário, gozarão de uma grande alegria no Céu
- 
- \* Aquilo que se pedir com o Rosário se obterá.
  - \* Aqueles que propagarem o Meu Rosário serão por mim socorridos em todas as suas necessidades.
  - \* Eu consegui do Meu Filho que todos os devotos do Rosário tenham, por irmãos em sua vida e na hora de sua morte, os Santos do Céu.
  - \* Aqueles que recitarem o Meu Rosário fielmente serão todos filhos meus amadíssimos, irmãos e irmãs de Jesus.
  - \* A devoção do Santo Rosário é um grande sinal de predestinação.

***“O Rosário, lentamente recitado e meditado - em família, em comunidade, “Pessoalmente, vos fará penetrar, pouco a pouco, nos sentimentos de Jesus Cristo e de sua Mãe, evocando todos os acontecimentos que são a chave de nossa salvação”.***  
***(João Paulo II)***

*“Quando se recita o Rosário revivem-se os momentos importantes e significativos da história da salvação; percorrem-se as várias etapas da missão de Cristo. Com Maria orienta-se o coração para o mistério de Jesus. Coloca-se Cristo no centro da nossa vida, do nosso tempo, das nossas cidades, mediante a contemplação e a meditação dos seus santos mistérios de alegria, de luz, de dor e de glória”. (Papa Bento XVI)*

# A ORAÇÃO PESSOAL

---



*Pe. Luiz Fernando*  
Reitor do Seminário Cristo Ressuscitado – Curitiba – Pr.

## **SEGUNDO A BÍBLIA O QUE DEUS NOS FALA SOBRE A ORAÇÃO?**

Na perspectiva do Antigo Testamento, segundo o Catecismo da Igreja, a oração é vista, nas primeiras passagens bíblicas, como um modo concreto e bonito de relacionamento com Deus que se mostra mediante a apresentação de oferendas a Deus, ou pela invocação do nome de Deus, ou ainda como uma caminhada com Deus. À luz dos relatos bíblicos, que nos narram diversas experiências espirituais dos grandes homens de Deus, encontraremos várias noções que nos levam a entender o que seja a oração. No chamamento de Abraão e na sua resposta a Deus, a oração se expressa como uma escuta atenta e silenciosa do coração à voz de Deus e como uma resposta concreta na obediência a Ele, (obediência significa em latim, ouvir com atenção), buscando realizar a vontade de Deus, por meio de ações concretas, e que por sua vez requer como fundamento único o dom da fé na fidelidade de Deus. “A oração restaura o homem a semelhança de Deus e o faz participar do poder do amor de Deus que salva a multidão”. Na experiência de Jacó a oração pode ser definida como o combate da fé e como a vitória da perseverança. Na profunda experiência de Moisés a oração revela sua dimensão de intercessão, de diálogo com Deus, que por primeiro vem ao seu encontro, revelando sua mais bela face, a da contemplação, pois Moisés falava com Deus face a face. Neste âmbito a oração se apresenta como um encontro íntimo com Deus. Por sua vez em Davi a oração adquire um rosto novo, de louvor e ação de graças, expressando sua adesão fiel, sua confiança e alegria no Senhor. Já na experiência espiritual dos Profetas a oração é revelada como uma escuta e fidelidade à Palavra de Deus, que impulsiona as específicas missões de falar em nome de Deus. E os salmos são a própria Palavra de Deus que se faz oração, pessoal e comunitária, ensinando-nos a orar sempre, em todas as circunstâncias da vida, se caracterizando pela simplicidade e espontaneidade num contínuo desejo de Deus, aqui a oração reflete a vivência da fé nos diversos acontecimentos da nossa vida.

Na perspectiva do Novo Testamento, com a manifestação do Filho de Deus, a oração encontra sua plena revelação em Jesus, que reza com seu coração humano, sendo um coração de Filho. Desse modo a oração possui uma novidade: a oração se manifesta como oração filial, como um encontro com o Pai. Jesus sendo um homem de oração nos mostra toda a força da oração, e sua importância na vida humana e nos seus momentos decisivos configurando-se segundo o testemunho de Jesus: como uma entrega humilde e confiante a vontade amorosa do Pai, como uma adesão

amorosa do coração ao mistério da vontade do Pai, como uma ação de graças, que deve vir por primeiro.

Nos Evangelhos Jesus deixa seu ensinamento sobre a oração, que deve ser assim compreendida: como um encontro filial com o Pai, movido pelo Espírito Santo, que nasce de um coração humilde e reconciliado com todos, fruto de uma fé viva, e em constante vigilância. A oração, em sua própria essência, requer algumas propriedades: primeiro a persistência; depois a paciência e por fim a humildade. A grande novidade que Jesus nos traz, mediante a sua encarnação, é esta: a oração dos discípulos deve ser feita, “em seu Nome”, pois Ele é o caminho, a verdade e a vida, nosso Intercessor diante do Pai. E por fim no Magnificat aprendemos de Maria qual a finalidade última da oração cristã: a união com Deus, nossa comunhão com Ele, “ser todo dele porque Ele é todo nosso”.

### **QUAIS OS BENEFÍCIOS E EFEITOS DA ORAÇÃO?**

A oração pessoal possibilita aquele que reza com fé e com perseverança, pois neste assunto não há imediatismo nem mágicas, e para tanto requer persistência e fidelidade, angariar no âmbito humano, como nos ensina frei Clodovis, quem reza e medita adquire uma identidade mais sólida. Ganha em auto-realização, vê mais sentido nas coisas, percebe mais encanto em seu mundo, sente-se mais cheio de serenidade, equilíbrio e felicidade interior, cresce sua sensibilidade aos valores profundos da vida, e mais ainda, a oração ajuda a recuperar a saúde, protege contra a perda da harmonia interior, propiciando autocontrole e serenidade do coração, e permite enfrentar os problemas da vida com melhores chances de sucesso.

Por sua vez no âmbito espiritual a oração gera uma confiança filial em Deus, de quem tudo recebemos, nos impulsiona a uma fé mais viva, ao mesmo tempo que dela procede, fortalece nossa vontade na busca pela santidade de vida, nos leva a uma experiência mais profunda do amor de Deus, faz iniciar em nós um processo contínuo de cura interior, assim como vai sedimentando em nosso coração as virtudes cristãs, e opera a libertação interior dos vícios e de seu enraizamento em nossas estruturas humanas.

Uma vez que não podemos dizer Jesus é o Senhor senão pela moção do Espírito Santo, como nos ensina o Catecismo: “cada vez que começamos a orar a Jesus é o Espírito Santo que, por sua graça proveniente, nos atrai ao caminho da oração”, assim sendo, o Espírito Santo é o nosso Mestre interior que move nossa oração, que derramado aumenta em nós os seus dons. E desejamos acrescentar o fruto por excelência da oração cristã que nos faz experimentar a graça da salvação que Jesus veio trazer a todos os que nEle crer, pois quem nele crê possui a vida eterna.

### **QUAIS OS PREJUÍZOS QUANDO NÃO SE TEM A ORAÇÃO PESSOAL?**

Por conseguinte aquele que não reza se priva de todos esses benefícios espirituais e humanos. Uma vez que a oração nos leva a um encontro com Deus e consigo mesmo, quem não encontra a Deus também acaba por perder a si mesmo. A falta de oração deixa o coração fragilizado diante das angústias e problemas da vida. No livro de Jó temos um testemunho de como a oração é fonte de fortaleza da alma e de firmeza da fé diante das diversas tragédias que podem acontecer nesta vida. Sem a oração o homem perde o sentido maior desta vida, e de sua transcendência na direção de Deus. Uma vez que orar é sempre possível, aquele que não reza perde a oportunidade de direcionar sua vida e os acontecimentos a sua volta, mesmo os mais trágicos, para

Deus e nEle viver a dimensão da aceitação, mesmo quando não é possível compreendê-los. A falta de oração enfraquece a alma humana, e a pessoa que deixa de rezar se torna mais sujeita a perder o auto-domínio de si mesmo e de seus impulsos, assim quem não ora se torna mais propenso ao pecado. É muito clara a exortação do Catecismo nº. 2774: “Se não nos deixarmos levar pelo Espírito, cairemos de novo na escravidão do pecado”. Aquele que não possui uma vida de oração pessoal certamente se torna mais aberto às seduções desse mundo e às tentações do mal. Como nos diz Santo Afonso Maria de Ligório: “Quem reza certamente se salva; quem não reza certamente se condena”. E São João Crisóstomo nos ensina algo similar: “É impossível que caia em pecado o homem que reza”, o que equivale a dizer que quem não reza facilmente acabará pecando.

## **ORAÇÃO PESSOAL**

A oração pessoal deve antes de tudo ser pessoal, onde cada pessoa encontrará seu próprio caminho na oração sendo guiado pelo Espírito Santo e norteado pelos ensinamentos profundos que a Igreja nos deixou em sua riquíssima Tradição, a partir das diversas experiências dos grandes santos e santas da Igreja. Cada um deve encontrar seu método de Oração Pessoal, e a forma de oração pelo qual vai se identificando, passando pela Oração Vocal, de louvor e de intercessão, adentrando nos esquemas místicos da meditação e da contemplação, como oração mental, e perpassando pela Lectio Divina, leitura orante da Bíblia, ou pela Oração dos Salmos, Liturgia das Horas, ou ainda pela Oração do Santo Terço, como devoção mariana, ou passando pela invocação do nome de Jesus, mediante diversas jaculatórias, sendo que todas elas devem convergir para o sentido último de nossa vida: a adoração.

O importante é encontrar-se naquela forma de oração que mais o identifica com sua realidade existencial e com seus desejos espirituais de encontro com Deus; assim como deve se priorizar antes de tudo a fidelidade à oração pessoal, na busca da união com Deus, e não simplesmente de sentir a Deus, pois sentir Deus não depende de nós, isto é graça, dom gratuito, que Deus concede a quem quiser e quando desejar, mas o buscar a Deus, isso depende da minha vontade. “Contudo o sentir Deus não é ainda o principal na vida espiritual. O principal está em querer a Deus por si mesmo. Pois o sentir Deus não está sempre ao nosso alcance, enquanto o querer Deus sim”, nos alerta frei Clodovis.

A oração pessoal deve concretizar o pedido de Jesus: “Orai sem cessar”, em todas as circunstâncias da vida, o que equivale a dizer que todas as circunstâncias, todos os acontecimentos são meios pelos quais podemos fazê-los oração, aqui vida e oração se encontram, ambas se cruzam, a vida se faz oração, e oração se faz nossa vida. Adorar a Deus em espírito e em verdade, este é o ideal proposto por Jesus. Comentando esta passagem Monsenhor Jonas Abib ensinava que esta adoração a Deus deve ser feita no Espírito, que clama em nós Abba Pai, e em verdade, na verdade de nossa vida, com tudo aquilo que estamos passando em nossa realidade existencial e espiritual, do contrário nossa oração corre o risco de ser mentirosa.

A oração pessoal deve ser fruto do nosso amor a Deus, pois onde não há amor tudo se torna insignificante, já nos dizia Santa Terezinha: Nada é pequeno onde o amor é grande, como também deve ser expressão de um compromisso de vida, algo de fato vital para nós, sem a qual a vida perde sentido, uma vez que sem esse comprometimento com Deus e fidelidade perseverante à oração pessoal correremos o risco de um não progredir na fé, de paralisar nosso crescimento espiritual, e assim não chegarmos à plena estatura do Cristo, como meta de toda vida cristã, segundo nos propõe São Paulo.

## **COMO PREPARAR PARA A ORAÇÃO?**

Para uma boa oração necessitamos estar atentos para algumas condições prévias que nos ajudam a viver a oração como uma experiência de encontro com Deus, ou seja, para uma oração profunda e verdadeira necessitamos de uma preparação, que servirá de apoio e ajuda para que a oração flua em intimidade e profundidade.

- 1. Disposição interior:** Vai-se para a oração não apenas para cumprir um dever ou para encarar algo difícil ou inútil, mas para dialogar com o Pai, para um encontro de amor, procurando ouvir o Espírito Santo e aprender com Ele; por isso a primeira exigência é entrar num clima de oração, com um coração que tenha desejo de Deus e de sua Palavra.
- 2. Escolher um bom lugar,** onde possa rezar melhor, que ajude a viver o clima de oração: assim como Jesus se retirava para lugares específicos como o deserto, a montanha, também nós precisamos ficar a sós com Deus, e o lugar deve ser propício para isso.
- 3. Tenha um horário para fazer sua oração:** É indispensável se preparar para a oração definindo um horário do dia que seja mais favorável a sua oração, fixando um tempo determinado para isso, e procurando ser fiel a Ele, pois Jesus se levantava de madrugada para rezar, e passava mesmo a noite inteira em oração (Lc 6, 12; Mc 1, 35 ). Não deixe para fazer “na hora que dá” ou no fim do dia, a não ser que esse horário seja o melhor para você. A noite é comum estarmos cansados já com o pensamento em dormir, e pode acabar você não fazendo. É importante rezar quando você está mais atento, preferencialmente pela manhã, porque assim você tem melhores condições de ouvir a Deus, além de ter todo o dia para ruminar a mensagem divina.
- 4. Posição do corpo:** Encontrar a uma boa posição física, o que não significa a mais cômoda, que facilite a concentração e possibilite que a oração flua com naturalidade, evitando assim que se perca o foco e o ritmo da oração. A postura errada faz com que você tenha dores e estas dores te fazem querer parar de rezar mais cedo.
- 5. Serenidade Interior:** Quando se está agitado emocionalmente e com um coração inquieto e perturbado a oração encontrará maior dificuldade de acontecer com fluidez e profundidade, por isso se requer dispor o coração na paz, acalmar as paixões, esvaziar-se das preocupações da vida, entregando-se pela fé ao Senhor Jesus e clamando a graça do Espírito Santo para o apaziguamento do coração.
- 6. Silêncio Exterior:** Em meio a tanto barulho, que muitas vezes independe de nossa vontade, sendo externo a nós, requer uma capacidade interior de desligar-se, evitando prestar atenção ao barulho, não se incomodando com ele, mudando o foco de sua atenção para o que se está disposto a vivenciar naquele momento da oração, como nos diz frei Clodovis : o ruído já não mais incomoda por dentro, embora persista por fora.
- 7. Silêncio Interior:** Aqui se deve buscar o recolhimento, como encontro consigo mesmo, visando voltar-se para si mesmo, livrando-se do que possa tirar o foco do diálogo com Deus, não mais daquilo que é exterior, mas agora das agitações interiores. “Pois como Deus poderá preencher seu coração com sua presença, se você está

entulhado de tantas coisas”. Só uma mente recolhida e tranquila dialoga com Deus, assim é preciso esvaziar a cabeça, tranquilizar o coração, focar-se em Deus.

- 8. Dar-se conta do valor e da importância da Oração:** Eis um princípio básico para começar e perseverar na oração, reconhecendo que isto é fundamental para minha vida, assim como o ar que eu respiro. Não se faz aquilo que não se julga importante. Por isso devo antes de tudo tomar consciência daquilo que vou fazer quando estou a orar: vou realizar um encontro de fé com o Pai, que me atrai ao seu amor, mesmo quando eu não venho a sentir esse amor, mas poderei perceber que isso é verdade; e que o mais importante é: unir-me a Deus, pois esta é a finalidade da oração, independente se sinto sua presença ou não.
- 9. Pedir a presença do Espírito Santo:** O Espírito é o doce hóspede da alma e o nosso Mestre Interior, somente sob sua moção podemos viver bem nossa oração pessoal, sendo por Ele iluminado neste desejo de profunda união com nosso Salvador e Senhor Jesus Cristo.

Comece invocando o Espírito Santo, que nos faz conhecer e querer fazer a vontade de Deus. Pode-se fazer a oração do Espírito Santo (Vinde Espírito Santo, enchei os corações...) ou mesmo rezar espontaneamente como, por exemplo:

*“Jesus, eu acredito no poder e na força da tua palavra. A tua Palavra de força pode mudar a minha vida. E hoje eu preciso de mudança. Preciso de conversão. Preciso dar mais um passo rumo ao céu. E é a tua palavra que me impulsiona. Que ao ler esta palavra, eu possa receber de Ti, um verdadeiro ensinamento do céu. Derrama teu Espírito Santo, e não permita que eu tire conclusões diferentes do que ensina a Santa Igreja Católica. Eu realmente acredito Senhor, na força e no poder da tua palavra...”. Depois disso se desejar pode-se rezar na linguagem do Espírito por um tempo.*

- 10. Tenha em mãos caneta e um caderno (diário espiritual):** Não tenha receio de marcar a sua Bíblia, nem mesmo vergonha de escrever no diário espiritual as moções, pensamentos e sentimentos que o Senhor colocar em seu coração. Ao longo do tempo este diário se transformará em um grande baú cheio de tesouros, no caso, os ensinamentos que o Senhor te concedeu a cada dia.
- 11. Conservar a Palavra de Deus na vida:** Leve a Palavra de Deus e o fruto desta oração para a sua vida diária. Produza os frutos da Palavra de Deus semeada no seu coração, frutos como: paz, alegria, paciência, confiança, decisão, caridade, bondade, etc... Não se preocupe se alguma coisa não for bem, um dos frutos da Palavra de Deus é a noção do erro e a conversão pela sua misericórdia. O importante é que a semente da Palavra de Deus produza frutos, seja 30, 60 ou 100 por um, e que você possa experimentar o poder desta palavra em sua vida, esteja onde estiver.

## **ENCERRAMENTO DA 2ª CAMPANHA**

É importante que antes de iniciar a 3ª etapa da campanha que se faça um esclarecimento no sentido de que todos os servos compreendam que é necessário continuar a praticar a oração do Rosário/Terço, oração pessoal por meio da Lectio Divina e o Jejum.

Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre a Adoração e a Confissão e entregar para os servos incentivando-os para esta 3ª Etapa do projeto.



**SUBSÍDIO PARA AS CAMPANHAS**

**3ª Campanha:**

- **ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO**
- **SACRAMENTO DA CONFISSÃO**



# AMIGOS DE DEUS

Orientações para a  
intimidade com o Senhor  
através da vivência das  
práticas espirituais

*“Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor.  
Mas vos chamo amigos, pois vos dei a conhecer tudo quanto ouvi de meu Pai.”  
(Jo. 15,15)*

**GRUPO DE ORAÇÃO**  
**FORMADOR DE DISCÍPULOS**

# ORIENTAÇÕES

---

1. Conforme orienta o Projeto Amigos de Deus, as campanhas para motivar os servos dos Grupos de Oração deverão ser realizadas durante todo o ano nas reuniões de servos. Porém, os responsáveis pelo Projeto no G.O devem ficar livres para criar outras ações que possam ajudar a motivar os servos. O importante é que a motivação seja realizada em todas as semanas durante as Reuniões de Servos ou, se o Grupo de Oração não tiver Reunião de Servos semanais, a motivação poderá ser realizada no final da Reunião de Oração, mas apenas para os servos. Portanto, para esta motivação deverá ser realizada uma breve reunião de servos quando encerrar a Reunião de Oração.
2. Nesta terceira campanha vamos motivar a vivência das práticas espirituais do Sacramento da Confissão e da Adoração ao Santíssimo Sacramento.
3. Para o encontro inicial, decore a sala onde acontecerá a Reunião de Servos com cartazes e/ou faixas informando que está iniciando a terceira campanha do Projeto Amigos de Deus. Sugerimos assistirem ao DVD da Prefação do Padre Antônio José, realizada no ENF 2015 cujo tema é: “Vamos adorar a Deus”.
4. Colar cartazes nas paredes com mensagens sobre o Sacramento da Confissão e a Adoração ao Santíssimo Sacramento.
5. Definir um dia na semana ou pelo menos uma vez no mês para que todos os servos se reúnam para adorar o Santíssimo Sacramento. O horário para esta adoração deve ser definido de forma que fique melhor para todos e o tempo da adoração deve ser de pelo menos uma hora.
6. A dinâmica da adoração é livre, porém, deve-se privilegiar o silêncio e a escuta, o louvor e a meditação da Palavra de Deus. No momento da adoração pode-se orar pelas intenções do Grupo de Oração, da RCC e da Igreja. É muito importante privilegiar os momentos de adoração e contemplação onde todos os servos possam participar
7. A adoração pode ser diante do Santíssimo Sacramento exposto no ostensório desde que o pároco seja informado e dê permissão. Neste caso a exposição do Santíssimo Sacramento deve ser conforme orienta a Igreja local. Se não for possível a exposição do Santíssimo Sacramento, a adoração pode ser realizada diante do Sacrário.
8. Nas primeiras reuniões de servos, sugerimos preparar um altar para expor o Santíssimo Sacramento, sugerimos, com a devida anuência do pároco. Conduzir um momento de adoração 30 minutos antes do término da reunião de servos.

## PERIODICIDADE

- a. **ADORAÇÃO:** Além da Adoração conjunta acima, a proposta é para que os servos façam pelo menos uma Adoração ao Santíssimo Sacramento por semana, não precisa ter dia ou horário fixo. Pode ser antes da Santa Missa ou após, quando estiver passando em frente à uma igreja ou oratório, etc. Seja de 1 minuto ou 1 hora, o que importa é Adorar ao Senhor em Espírito e em Verdade, pelo tempo que for possível.
- b. **CONFISSÃO:** Confessar-se uma vez por mês.

Para esta campanha, sugerimos o conteúdo a seguir:

## ADORAÇÃO EUCARÍSTICA

---

**“A devoção de adorar Jesus Sacramentado é, depois dos sacramentos, a primeira de todas as devoções, a mais agradável a Deus e a mais útil para nós”.**

*(Santo Afonso Maria de Ligório)*

Na Exortação Apostólica Sacramentum Caritatis, o Santo Padre Bento XVI traduziu de forma concreta o perene ensinamento da Igreja a respeito da centralidade da adoração eucarística na vida eclesial, dirigindo um apelo prático à adoração perpétua a todos os Pastores, Bispos e Sacerdotes, e ao Povo de Deus:

*“Juntamente com a assembléia sinodal, recomendo, pois, vivamente aos pastores da Igreja e ao povo de Deus a prática da adoração eucarística tanto pessoal como comunitária. Para isso, será de grande proveito uma catequese específica na qual se explique aos fiéis a importância deste ato de culto que permite viver, mais profundamente e com maior fruto, a própria celebração litúrgica. Depois, na medida do possível e sobretudo nos centros mais populosos, será conveniente individualizar igrejas ou capelas que se possam reservar propositadamente para a adoração perpétua. Além disso, recomendo que na formação catequética, particularmente nos itinerários de preparação para a Primeira Comunhão, se iniciem as crianças no sentido e na beleza de demorar-se na companhia de Jesus, cultivando o enlevo pela sua presença na Eucaristia” (Sacramentum Caritatis, 67).*

*“Ele, o sumo e eterno Sacerdote, entrando com o sangue da sua cruz no santuário eterno, devolve ao Criador e Pai toda a criação redimida. Fâ-lo através do ministério sacerdotal da Igreja, para glória da Santíssima Trindade. Verdadeiramente este é o „mysterium fidei“ que se realiza na Eucaristia: o mundo saído das mãos de Deus criador volta a Ele redimido por Cristo”. (Papa João Paulo II - Ecclesia de Eucharistia)*

De acordo com o Catecismo da Igreja Católica (2006), a **Adoração ao Santíssimo Sacramento** 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 Dono 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, citando o Deuteronômio 6,13.

A adoração é a primeira atitude do homem que se reconhece criatura diante de seu Criador. Exalta a grandeza do Senhor que nos fez e a onipotência do Salvador que nos liberta do mal. É prostração do Espírito diante do "Rei da glória" e o silêncio respeitoso diante do Deus "sempre maior". A adoração do Deus três vezes santo e sumamente amável nos enche de humildade e dá garantia às nossas súplicas.

Quando estamos em adoração estamos reconhecendo a Jesus como nosso único Senhor e Salvador. 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!" (cf. Mt 2,2). É assumir ser pecador e dizer para Ele: "Jesus, filho de Davi, tem compaixão de mim!" (Mc 10,47) e confiar em sua misericórdia. É louvar a Deus por todas as graças que Ele derrama em nossa vida: "Hosana ao filho de Davi! Bendito seja aquele que vem em nome do Senhor! Hosana no mais alto dos céus!" (Mt 21,9).

## **A ADORAÇÃO A CRISTO EXPRESSA-SE NAS DIVERSAS FORMAS DE DEVOÇÃO EUCARÍSTICA:**

**Na missa:** no momento da transubstanciação e da elevação;

**Na exposição do Santíssimo Sacramento:** quando o corpo de Cristo (Eucaristia) é exposto em um ostensório;

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

**Na genuflexão diante do sacrário:** dobrar o joelho até o chão ao passar em frente ao Santíssimo Sacramento quando estiver exposto ou no sacrário;

"Mas vem a hora, e já chegou, em que os verdadeiros adoradores hão de adorar o Pai em espírito e verdade, e são esses adoradores que o Pai deseja." (Jo 4,23).

"Visto que Cristo mesmo está presente no Sacramento do altar, é preciso honrá-lo com um culto de adoração. A visita ao Santíssimo Sacramento é uma prova de gratidão, um sinal de amor e um dever de adoração para com Cristo, nosso Senhor." (CIC 1418)

*"A Eucaristia é um tesouro inestimável: não só a sua celebração, mas também o permanecer diante dela fora da Missa permite-nos beber na própria fonte da graça. Uma comunidade cristã que queira contemplar melhor o rosto de Cristo, segundo o espírito que sugere nas cartas apostólicas Novo Millennio Ineunte e Rosarium Virginis Mariæ, não pode deixar de desenvolver também este aspecto do culto eucarístico, no qual perduram e se multiplicam os frutos da comunhão do corpo e sangue do Senhor."* (Papa João Paulo II - Ecclesia de Eucharistia)

A missão que Jesus confiou aos Discípulos e, portanto, a todos os batizados, é uma missão espiritual e para exercê-la muitas vezes travamos verdadeiras batalhas espirituais.

São Paulo nos ensina esta verdade quando se dirige aos efésios e afirma que "...não é contra homens de carne e de sangue que temos de lutar, mas contra os principados e potestades, contra os príncipes deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal espalhadas nos ares". (cf. Ef. 6, 12). Sabendo desta realidade o próprio São Paulo orienta para não vacilarmos em nossa vida de oração e recomenda: "Intensificai as vossas invocações e súplicas. Orai em toda circunstância, pelo Espírito, no qual perseverai em intensa vigília de súplica por todos os cristãos". (cf. Ef 6,18).

Desta maneira, uma vez que o nosso serviço na Renovação Carismática Católica é o meio que o Senhor nos concede para cumprirmos esta missão, concluímos que para exercê-la plenamente é necessário cultivarmos uma vida de intimidade com o Senhor.

Esta vida íntima com o Senhor começa a partir do momento que nos disciplinamos a exercer a nossa espiritualidade de forma séria e contínua buscando viver a mística da oração e da contemplação.

A espiritualidade é algo cultivado na pessoa que se transforma em paixão pela missão. É a espiritualidade que mantém viva a força e a qualidade das opções e compromissos. É como a água que mantém viva a planta. Mas, não se percebe a olho vivo que esta água está desde a raiz até na ponta das folhas, se deixarmos de irrigá-la o seu destino será secar até morrer.

A espiritualidade está no modo de ser, de viver, de falar e de agir das pessoas. Quando perguntamos: qual é a espiritualidade de tal santo? A resposta logo vem caracterizando o(a) santo(a) pelo que foi e fez. Por exemplo: Santa Paulina: amor aos pobres, aos doentes, pela sua simplicidade, grande ideal pela missão, amor profundo a Jesus Cristo transformado em ação. A espiritualidade é o alimento que sustenta o ser e o agir.

Uma das práticas espirituais que devemos exercitar freqüentemente é a Adoração ao Santíssimo Sacramento. A adoração a Jesus Sacramentado é uma fonte inesgotável de bênçãos, uma riqueza para alma sedenta de Deus e a base de sustentação de todo o trabalho em nossos Grupos de Oração.

Permita-me compartilhar com você um trecho da cartilha “Amigos de Deus” sobre a prática da adoração ao Santíssimo Sacramento escrita por Dom Celso A. Marchiori, bispo de Apucarana/Pr:

“Adorar Jesus no Santíssimo Sacramento, além de nos encher de alegria, também sentimos amadurecer nossa união com Ele; somos mais livremente conduzidos à celebração da Eucaristia e saudavelmente crescemos no amor a Deus e ao próximo. Em outras palavras, essa relação pessoal com o Senhor favorece um contínuo crescimento na fé e prolonga a graça do Sacrifício Eucarístico celebrado especialmente no Domingo (Dies Domini).

A Eucaristia estimula à conversão e purifica o coração. Reaviva nosso coração e nos impulsiona à celebração da Missa Dominical. O ato de adorar Jesus no Santíssimo Sacramento nos aproxima de Deus Pai, abre nosso coração para a ação do Espírito Santo, faz arder nosso coração quando lemos as Escrituras, especialmente os Santos Evangelhos, impulsiona-nos para irmos ao encontro dos irmãos, especialmente os mais necessitados, firma-nos como discípulos e nos faz ardorosos missionários.

*“Nosso encontro com o Senhor, presente na Eucaristia, amadurece também a missão social, que está encerrada na Eucaristia e deseja romper as barreiras não apenas entre o Senhor e nós mesmos, mas também e, sobretudo, as barreiras que nos separam uns dos outros”(Bento XVI).*

A adoração ao Santíssimo Sacramento purifica e alimenta a comunhão entre os esposos; tonifica o ministério dos Pastores da Igreja e a docilidade dos fiéis ao seu magistério; os enfermos experimentam a comunhão com o sofrimento de Cristo; todos se sentem motivados a buscar a reconciliação sacramental para poderem comungar com proveito; a comunhão e a unidade são garantidas entre os múltiplos carismas, funções, serviços, grupos e movimentos no seio da Igreja; todas as pessoas empenhadas nas diversas atividades, serviços e associações de uma paróquia, são identificadas por atitudes pautadas pelos valores do Evangelho e por uma espiritualidade de comunhão; e ainda, a adoração ao Santíssimo sustenta as relações de paz, de entendimento e de concórdia na cidade terrena, entre todos os seres humanos.

# SACRAMENTO DA CONFISSÃO

---

Podem utilizar o seguinte conteúdo:

## **PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O SACRAMENTO DA CONFISSÃO**

### **1. O que é o sacramento da Penitência?**

O sacramento da Penitência, ou Reconciliação, ou Confissão, é o sacramento instituído por Nosso Senhor Jesus Cristo para apagar os pecados cometidos depois do Batismo. É, por conseguinte, o sacramento de nossa cura espiritual, chamado também sacramento da conversão, porque realiza sacramentalmente nosso retorno aos braços do pai depois de que nos afastamos com o pecado.

### **2. É possível obter o perdão dos pecados mortais sem a confissão?**

Depois do Batismo não é possível obter o perdão dos pecados mortais sem a Confissão, embora seja possível antecipar o perdão com a contrição perfeita acompanhada do propósito de confessar-se.

### **3. E se depois de feita a contrição a pessoa não se confessa?**

Quem se comporta desta maneira comete uma falta grave. Pois todos os pecados mortais cometidos depois do batismo devem ser acusados na Confissão.

### **4. O que se requer para fazer uma boa confissão?**

Para fazer uma boa confissão é necessário: fazer um cuidadoso exame de consciência, arrepender-se dos pecados cometidos e o firme propósito de não cometê-los mais (contrição), dizer os outros pecados ao sacerdote (confissão), e cumprir a penitência (satisfação).

### **5. O que é o exame de consciência?**

O exame de consciência é a diligente busca dos pecados cometidos depois da última Confissão bem feita.

### **6. No exame de consciência é necessário ter exato o número dos pecados?**

Dos pecados graves ou mortais é preciso acusar também o número, porque cada pecado mortal deve ser dito na confissão.

### **7. O que é a dor dos pecados?**

A dor dos pecados é o sincero pesar e a repulsa dos pecados cometidos.

### **8. De quantos tipos é a dor?**

A dor é de dois tipos: dor perfeita (ou contrição) e dor imperfeita (ou atrição).

### **9. Quando se tem dor perfeita ou contrição?**

Tem-se a dor perfeita ou contrição quando se arrepende dos próprios pecados porque se ofendeu a Deus, imensamente bom e digno de ser amado: quando a dor nasce do amor desinteressado a Deus, quer dizer, da caridade.

### **10. Quando se tem a dor imperfeita ou atrição?**

Tem-se a dor imperfeita ou atrição quando o arrependimento, assim que inspirado pela fé, tem motivações menos nobres: por exemplo, quando nasce da consideração da desordem causada pelo pecado, ou pelo temor da condenação eterna (Inferno) e das penas que o pecador pode receber.

### **11. Pela dor dos pecados obtém-se imediatamente o perdão?**

A dor perfeita unida ao propósito de confessar-se obtém imediatamente o perdão; a dor imperfeita só se obtém, pelo contrário, na confissão sacramental.

### **12. É necessário arrepender-se de todos os pecados cometidos?**

Para a validade da confissão é suficiente arrepender-se de todos os pecados mortais, mas para o progresso espiritual é necessário arrepender-se também dos pecados veniais.

### **13. Um verdadeiro arrependimento requer também o propósito de abandonar o pecado?**

O arrependimento certamente olha para o passado, mas implica necessariamente um empenho para o futuro com a firme vontade de não cometer jamais o pecado.

### **14. Pode-se ter um verdadeiro arrependimento se a gente prevê que antes ou depois tornará a cair em pecado?**

A previsão do pecado futuro não impede que se tenha o propósito sincero de não cometê-lo mais, porque o propósito depende só do conhecimento que nós temos de nossa fraqueza.

### **15. O que é a confissão?**

A confissão é a manifestação humilde e sincera dos próprios pecados ao sacerdote confessor.

### **16. Quais pecados são obrigatórios confessar?**

Estamos obrigados a confessar todos e cada um dos pecados graves, ou mortais, cometidos depois da última confissão bem feita.

### **17. Quais são os pecados mortais mais frequentes?**

As faltas objetivamente mortais mais freqüentes são (seguindo a ordem dos mandamentos): praticar de qualquer modo a magia; blasfemar; perder a Missa dominical ou as festas de preceitos sem um motivo sério; tratar mau aos próprios pais ou superiores; matar ou ferir gravemente a uma pessoa inocente; procurar diretamente o aborto; procurar o prazer sexual solitário ou com outras pessoas que não sejam o próprio cônjuge; para os cônjuges, impedir a concepção no ato conjugal; roubar alguma soma relevante, inclusive desviando ou subtraindo no trabalho; murmurar gravemente sobre o próximo ou caluniá-lo; cultivar voluntariamente pensamentos ou desejos impuros; faltar gravemente com o próprio dever; aproximar-se da Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal; omitir voluntariamente um pecado grave na confissão.

### **18. Se a pessoa esquece um pecado mortal, obtém igualmente o perdão na confissão?**

Se a pessoa esquecer um pecado mortal, pode obter igualmente o perdão, mas na confissão seguinte deve confessar o pecado esquecido.

### **19. Se a pessoa omitir voluntariamente um pecado mortal obtém o perdão dos outros pecados?**

Se uma pessoa, por vergonha ou por outros motivos, omite um pecado mortal, não só não obtém nenhum perdão, mas também comete um novo pecado de sacrilégio, o de profanação de uma coisa sagrada.

### **20. Há obrigação de confessar os pecados veniais?**

A confissão dos pecados veniais não é necessária, mas é muito útil para o progresso da vida cristã.

### **21. O confessor deve dar sempre a absolvição?**

O confessor deve dar sempre a absolvição se o penitente estiver bem disposto, quer dizer, se estiver sinceramente arrependido de todos seus pecados mortais. Se pelo contrário, o penitente não está bem disposto, não tendo a dor ou o propósito de emenda, então o confessor não pode e não deve dar a absolvição.

### **22. O que deve fazer o penitente depois da absolvição?**

O penitente depois da absolvição deve cumprir a penitência que lhe foi imposta e reparar os danos que seus pecados eventualmente tiverem causado ao próximo (por exemplo, deve restituir o roubado).

### **23. Quais são os efeitos do sacramento da Penitência?**

São a reconciliação com Deus e com a Igreja, a recuperação da graça santificante, o aumento das forças espirituais para caminhar para a perfeição, a paz e a serenidade da consciência com uma viva consolação do espírito.

### **24. Como se pode superar a dificuldade que se sente para confessar-se?**

Quem tem dificuldades para confessar-se deve considerar que o sacramento da Penitência é um dom maravilhoso que o Senhor nos deu. No "tribunal" da Penitência o culpado jamais é condenado, mas sempre absolvido. Pois quem se confessa não se encontra com um simples homem, mas com Jesus, o qual, presente em seu ministro, como fez um tempo com o leproso do Evangelho (Mc 1, 40ss.) também hoje nos toca ou nos cura; e, como fez com a menina que jazia morta nos toma pela mão repetindo aquelas palavras: "Talita kumi, menina, eu te digo, levante-te!" (Mc 5, 41).

### **25. A confissão nos ajuda também no caminho da virtude?**

A confissão é um meio extraordinariamente eficaz para progredir no caminho da perfeição. Com efeito, além de nos dar a graça "medicinal" própria do sacramento, faz-nos exercitar as virtudes fundamentais de nossa vida cristã. A humildade acima de tudo, que é a base de todo o edifício espiritual, depois a fé em Jesus Salvador e em seus méritos infinitos, a esperança do perdão e da vida eterna, o amor para Deus e para o próximo, a abertura de nosso coração à reconciliação com quem nos ofendeu. Enfim, a sinceridade, a separação do pecado e o desejo sincero de progredir espiritualmente.

(Fonte: <http://www.acidigital.com/sacramentos/penitencia/perguntas.htm>)

## FINALIZANDO A CAMPANHA

---

Sugerimos a dinâmica a seguir:

### DEIXAR-SE RECONSTRUIR PELO SENHOR

**Objetivo:** Perceber que precisamos de reconstrução em nossa vida. Que as brechas em nossa espiritualidade, em nossa personalidade e em nosso caráter impedem o nosso crescimento espiritual.

**Participantes:** indefinido.

**Tempo Estimado:** 15 minutos.

**Material:** Balões para todos os participantes.

**Palavra de Deus:** 1 Cor 3,16 "Não sabeis que sois templo do Espírito e que o Espírito de Deus habita em vós?"

**Preparação:** Antes de entregar os balões aos participantes e com as balões ainda vazios, sem que ninguém veja, utilizando uma agulha faça um pequeno furo em alguns balões e em outras faça dois ou três furos, deixando outros intactos. Deste modo quando eles forem encher as balões acontecerá o seguinte:

- a) Os balões sem furo, irão encher normalmente.
- b) Os balões com um furo apenas irão encher, mas irão esvaziar-se.
- c) Os balões com mais de um furo, podem até não encher, porque a pessoa não terá força para enchê-los. Se conseguirem enchê-los, perceberão que se esvaziam muito mais rápido do que os outros.

**Desenvolvimento:** Entregar os balões e pedir para que cada um encha. Quando todos encherem, pedir para que eles soltem os balões, deste modo os balões irão realizar uma trajetória, podendo ir longe, ou então ir alto e depois cair perto de quem a lançou, isso não importa.

**Conclusão:** Aqueles que estão cheios do Espírito Santo, que se deixam encher pela graça de Deus através das práticas espirituais vão mais longe na missão. Os que estão vazios não encontram força e nem ânimo para evangelizar, para lançar as redes, porque quando ouvem a Palavra rapidamente se esvaziam. E porque se esvaziam? Porque suas vidas estão cheias de "buracos" de "brechas" que impedem que Deus entre em sua vida e ali permaneça, a falta de disciplina na vida espiritual, o prazer imediato oferecido pelo mundo, o pecado etc. são brechas que impedem a ação do Espírito Santo na vida.

Não podemos ser como os balões furados, necessitamos nos deixar reconstruir para que o Senhor feche estas brechas que impedem o nosso crescimento espiritual, conforme nos orienta abaixo a equipe nacional do Projeto Amigos de Deus:

Louvado Seja Nosso Senhor Jesus Cristo!

Amados irmãos e irmãs, a nossa missão como batizados é muito séria e é impossível que ela seja executada apenas com as nossas próprias forças.

O Senhor sabe desta realidade e, por isso, como um pai que cuida dos seus filhos, Ele deseja nos curar e nos tornar ainda mais fortes, para nos dar condições de exercer o nosso mandato missionário.

Para isso, o Senhor deseja fechar todas as brechas que foram abertas no decorrer da nossa história em nossa vida espiritual, em nossa personalidade e até mesmo em nosso caráter.

E as ferramentas que o Senhor deseja utilizar nesta reconstrução são as práticas espirituais, que são elementos eficazes para a reconstrução e manutenção da nossa vida espiritual.

Diante desta realidade, queremos motivá-los a continuar com este programa de aprofundamento espiritual que iniciamos neste ano através das campanhas do Projeto Amigos de Deus.

No decorrer dos próximos anos vamos ter outras iniciativas com o objetivo de incentivar e ajudar aqueles irmãos que ainda não iniciaram este programa em suas vidas. Não vamos esmorecer na caminhada, ao contrário, vamos nos aprofundar dia a dia nesta intimidade com o nosso amado Senhor.

O Senhor deseja servos e servas que se deixam reconstruir; que cotidianamente estejam aos pés do Senhor.

O Senhor deseja que sejamos seus amigos e tal qual o discípulo amado, sentar-se no Seu colo e reclinar a cabeça em Seu peito para ouvir a Sua voz.

Somente assim saberemos quando, onde e como lançar as redes!

Deus os abençoe!

**Equipe Nacional do Projeto Amigos de Deus.**





**Renovação Carismática Católica**  
Arquidiocese de Belo Horizonte

**GRUPO DE ORAÇÃO**  
*FORMADOR DE DISCÍPULOS*