



# 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)*



RCC Paraná  
[www.rccpr.com.br](http://www.rccpr.com.br)

**Capa: Mac Fernandes**

**AMIGO DE DEUS**

*“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).*

## INTRODUÇÃO

Este material não foi desenvolvido somente para lhe dar conhecimento, mas aqui também queremos alertar para o grande Chamado que Deus está lhe fazendo:

“Leva-lo a retomar uma vida de intimidade com o Senhor através da vivência das práticas espirituais aqui sugeridas: Jejum, Adoração, Leitura Orante da Palavra de Deus, Oração pessoal, Rosário e Confissão.”

Durante as vigílias do núcleo de discernimento da RCC/Pr por diversas vezes o Senhor nos orientou para a realização deste material que foi inspirado no livro de Judite, que foi escrito num momento crucial para o povo de Israel e serviu para dar-lhes ânimo e encorajamento para enfrentar o inimigo que os ameaçava. Nele 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.

No livro de Judite observamos 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.* (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 não acreditaram que Deus poderia livra-los de tamanha ameaça. Quando a situação se agrava com a falta da água, toda a sua incredulidade vem à tona e são tentados a dar um prazo para Deus vir livrá-los (cf. Jd. 8,13), na verdade já haviam tomado a decisão de se aliar ao inimigo para não sucumbirem e não perceberam que este não é o meio de atrair a misericórdia de Deus.

Hoje também somos tentados a enfrentar com ações unicamente humanas as adversidades que nos sobrevêm 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. Tudo isso tende a se agravar quando consentimos com o pecado em nossa vida. Este afastamento será inevitável se mantivermos a decisão de não buscarmos o Senhor através de práticas espirituais como oração pessoal, adoração, vida sacramental e mortificações. Desta forma é preciso ter a coragem de fazer aquilo que Judite concretamente orienta ao seu povo: “...façamos, pois, penitência por isso e peçamos-lhe perdão com lágrimas nos olhos, pois Deus não ameaça como os homens e não se deixa arrastar como eles à violência da cólera. Humilhem-nos diante dele e prestemos-lhe nosso culto com espírito de humildade (Jd 8,14-16).

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 nossas vidas e em nossos ministérios. 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).*

Judite é a figura de Maria Santíssima, que esmaga a cabeça da serpente infernal. Também Maria Santíssima confiou em Deus e abandonou-se à Sua Palavra. Nela se manifestou o poder e a misericórdia de Deus, que por meio de Jesus Cristo, seu Filho, salva o seu povo.

Assim como Deus se utilizou 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 nas 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. Não há dúvida de que o desejo daqueles que estão empenhados na evangelização é de fazer a vontade do Senhor, porém naquelas atividades que nos julgamos capazes de realizá-las, a tendência natural é de agirmos como se não precisássemos da direção e do auxílio do Espírito Santo, pois já estamos seguros daquilo que já sabemos fazer, então nos aventuramos em agir do nosso jeito e conforme os nossos critérios, por isso agimos sem saber ao certo qual o objetivo a ser alcançado e aonde queremos chegar, acabamos assim fazendo o que Deus não falou. Precisamos, sem demora, voltar a depender de Deus também naquilo que acreditamos que já sabemos fazer bem.

Este é um chamado para toda a Renovação Carismática Católica do Paraná. E é com este intuito que recomendamos a todos os servos da RCC/Pr estas práticas espirituais para que tenhamos uma visão ampliada e assumamos os nossos postos, a fim de passarmos de uma fase apologética para uma fase de combatividade profética em nossa missão na Renovação Carismática Católica. Recomendamos também o diário espiritual deste livro para que tenhamos disciplina em nossa vida espiritual.

Oremos 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.

**Luiz César Martins**

Presidente do Conselho Estadual da RCC/Pr

# I. ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO

*Dom Celso Antônio Marchiori*  
*Bispo da Diocese de Apucarana – Pr.*



### **1.1. O QUE A IGREJA FALA SOBRE A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

A Igreja nos ensina que “A reserva do Corpo de Cristo para a Comunhão dos enfermos criou entre os fiéis o louvável costume de se recolherem em oração para adorar Cristo realmente presente no Sacramento conservado no sacrário. Recomendada pela Igreja aos Pastores e fiéis, a adoração do Santíssimo é uma alta expressão da relação existente entre a celebração do sacrifício do Senhor e a sua presença permanente na Hóstia Consagrada”(cf. De sacra Communione, 79-100; Ecclesia de Eucharistia, 25; *Mysterium fidei*; *Redemptionis Sacramentum*, 129-141). Sobre este ponto assim se expressa o Romano Pontífice em sua Exortação Apostólica Pós-sinodal, *Sacramentum Caritatis*, nº 66: ***“De fato, na Eucaristia, o Filho de Deus vem ao nosso encontro e deseja unir-Se conosco; a adoração eucarística é apenas o prolongamento visível da celebração eucarística, a qual, em si mesma, é o maior ato de adoração da Igreja: receber a Eucaristia significa colocar-se em atitude de adoração d’Aquele que comungamos. Precisamente assim, e somente assim, é que nos tornamos um só com Ele e, de algum modo, saboreamos antecipadamente a beleza da liturgia celeste. O ato de adoração fora da Santa Missa prolonga e intensifica aquilo que se fez na própria celebração litúrgica. Com efeito, “somente na adoração pode maturar um acolhimento profundo e verdadeiro. Precisamente neste ato pessoal de encontro com o Senhor amadurece depois 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”.*** Portanto, ***“O permanecer em oração diante do Senhor vivo e verdadeiro no santo Sacramento amadurece nossa união com ele: dispõe-nos para a frutuosa celebração da Eucaristia e prolonga as atitudes de culto por ela suscitadas”(Ano da Eucaristia. Nº 13 - 15 de Outubro de 2004)***

### **1.2. SEGUNDO A BÍBLIA O QUE DEUS NOS FALA SOBRE A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

Na Bíblia não vamos encontrar literalmente a expressão: “adoração ao Santíssimo Sacramento”. Mas, na verdade, o que é o Santíssimo Sacramento? É Deus presente no meio do seu povo. É Jesus atuando na história. Portanto, vamos encontrar na Bíblia diversos textos que nos sugerem adoração a Deus. De fato, somente a Deus devemos adorar. Adorar a Deus é o máximo que podemos fazer enquanto passamos pelos caminhos da existência terrestre. Nossa primeira atitude como criaturas diante do Criador é, sem dúvida, a adoração. Pela adoração exaltamos a grandeza do Senhor que nos fez e a onipotência do Salvador que nos liberta do mal. A adoração do Deus três vezes santo e sumamente amável nos enche de humildade e dá garantia a nossas súplicas. No Antigo Testamento podemos ler freqüentes vezes expressões como estas: “Todo o povo se prostrou com o rosto em terra para adorar e bendizer no céu aquele que os havia conduzido ao triunfo”(1Mac 4, 55). “Assim vos bendirei em toda a minha vida, com minhas mãos erguidas vosso nome adorarei”(Sl 62, 5). “É somente a vós, Senhor, que devemos adorar”(Br 6, 5). “Prostrando-se diante dele, o adoraram”(Mt 2, 11). “...os verdadeiros adoradores não de adorar o Pai em espírito e verdade, e são esses adoradores que o Pai deseja”( Jo 4, 23). Quando nos prostramos em adoração a Jesus no Santíssimo Sacramento, somos muito mais felizes que Abraão, Moisés, Davi, os Profetas... Sem dúvida, eles adoraram a Deus Santíssimo, ou como é comum na Bíblia, ao Deus três vezes Santo, ou ao Santo, Santo, Santo, o Senhor Deus do universo. Mas como nos diz a Palavra em Hb 11, 13, eles “morreram firmes na fé. Não chegaram a desfrutar a realização da promessa, mas puderam vê-la e saudá-la de longe e se declararam estrangeiros e peregrinos na terra que habitavam”. Nós, porém, somos privilegiados. Diante do Santíssimo Sacramento, nossa experiência se identifica com a experiência dos Apóstolos, pois estamos diante de Jesus vivo e operante. No silêncio, ele nos ensina como Mestre. Encerrado no Sacrário ele nos dá a liberdade, escondido na Hóstia Consagrada ele nos revela a glória de Deus Pai e o poder do Espírito Santo. Assim como no deserto o Senhor Deus libertou seu povo da escravidão do Egito, no Santíssimo Sacramento o Senhor Jesus nos liberta de

nossa aridez espiritual, de nosso egocentrismo, de nossos vãos desejos. Ele nos liberta da escravidão do pecado e nos conduz à vida da graça. Ele nos aproxima do Pai celestial e de todos os irmãos e irmãs, faz-nos crescer em comunhão, torna-nos solidários com os mais carentes e nos abre o coração para acolhermos a vontade de Deus. No Santíssimo Sacramento, Jesus é nosso refúgio e nossa segurança, nossa paz, nosso caminho, nossa vida e nossa verdade. Ali no tabernáculo Jesus nos aponta para o Tabernáculo eterno.

### **1.3. COMO PREPARAR-SE PARA PRATICAR A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

É recomendável, para um aproveitamento mais eficaz da devoção eucarística, que os adoradores estejam em estado de graça, ou seja, que pratiquem a confissão sacramental com mais frequência, busquem viver uma vida digna, sejam testemunhas fiéis, sejam assíduos à leitura orante da Bíblia, especialmente que conheçam os Santos Evangelhos como também tenham sempre mais interesse pelo estudo da doutrina católica, sobretudo pelo que a Igreja ensina através de seu Catecismo e de seus documentos. Reconhecendo Jesus na Eucaristia, precisamos também reconhecê-lo entre nós, em todas as pessoas e especialmente na pessoa dos mais sofredores.

### **1.4. COMO FAZER A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

Segundo a tradição da Igreja, exprime-se de diversas modalidades:

- a simples visita ao Santíssimo Sacramento, conservado no Sacrário: breve encontro com Cristo, sugerido pela fé na sua presença e caracterizado pela oração silenciosa;
- a adoração diante do Santíssimo Sacramento exposto, segundo as normas litúrgicas, na custódia ou na píxide, de forma prolongada ou breve;
- a adoração perpétua, a das Quarenta Horas ou noutras formas, que empenham toda a comunidade religiosa, uma associação eucarística ou uma comunidade paroquial, e que são ocasião de numerosas expressões de piedade eucarística (cf. Diretório, 165).
- cada um de nós tem sua criatividade; são inúmeras as formas que nos ajudarão a adorar profunda e respeitosamente a Jesus Eucarístico; diversos são os instrumentos que podemos usar para nos ajudarem a rezar com eficácia diante do Santíssimo; temos a Bíblia, especialmente os Salmos, o rosário é um valioso e eficaz instrumento para nossa adoração, existe ainda uma infinidade de livros de orações; mas nunca nos esqueçamos de que se faz muito importante o silêncio; a oração silenciosa e contemplativa é de um valor sem medida; precisamos resgatar o silêncio em nossas adorações eucarísticas; nós precisamos aprender a cultivar o silêncio que nos leva às profundezas do ser, onde podemos realmente ter um encontro alegre e salvífico com o Senhor.

### **1.5. QUAIS OS BENEFÍCIOS E EFEITOS DA ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

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. “Prostrando-nos diante da Eucaristia, aprenderemos de maneira certa o que significa comunhão, cultura do diálogo, vida solidária, serviço aos mais necessitados e respeito à dignidade humana. Graças à iniciativa do Senhor que quis permanecer conosco podemos aprender dele as melhores lições.

A busca incessante de muitos homens de hoje em responder às suas grandes perguntas não pode ser desvinculada da fé que nos faz prostrar diante de Jesus “simples” (DIEGO TALES). Portanto, “Permaneçamos longamente prostrados diante de Jesus presente na Eucaristia, reparando com a nossa fé e o nosso amor os descuidos, os esquecimentos e até os ultrajes que nosso Salvador deve sofrer em tantas partes do mundo” (Mane Nobiscum Domine, n.18). No Documento para o Ano da Eucaristia, Nº 6, encontramos este salutar ensinamento: “A Eucaristia nos torna santos, e não pode existir santidade que não esteja encarnada na vida eucarística. “Quem come a minha carne viverá por mim” (Jo 6, 57).

#### **1.6. QUAIS OS PREJUÍZOS QUANDO NÃO PRATICAMOS A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

Segundo o Papa Bento XVI, “pecaríamos se não adorássemos” o Santíssimo Sacramento. Diante de Jesus Sacramentado encontramos refúgio, alento, renovação de nossas forças desgastadas pelos inúmeros trabalhos e preocupações. Se deixarmos de procurar Jesus no Santíssimo Sacramento não estamos em comunhão com Ele que se entrega totalmente a nós na celebração da Missa. Não praticar a adoração ao Santíssimo Sacramento pode significar que Jesus não está em primeiro lugar em nossa vida. E se Ele não ocupa o primeiro lugar em nossa vida, estamos em dificuldades, pois “sem Ele nada podemos fazer”(Jo 15, 5); sem Jesus deixamos de produzir frutos, ou seja, virtudes, atos de amor, e se não somos virtuosos ou não praticamos atos de amor, tornamo-nos perigosos para nós mesmos e para os que conosco convivem. Sem Jesus falamos o que não convém, o que não edifica; fazemos coisas que impedem nosso crescimento no Reino de Deus e, conseqüentemente, nossa comunhão com Deus e com os irmãos fica comprometida. Sem adoração a Jesus no Santíssimo Sacramento perdemos muitas graças, muitas bênçãos; e, ainda, não contribuimos para que o Reino de Deus cresça, para que os pecadores se convertam, para que a paz, que é fruto da justiça, reine em nossos corações, em nossos lares, em nossas comunidades, em nossa sociedade e no mundo. Os prejuízos seriam muitos. Poderíamos identificá-los com o que encontramos em Jo 15, se não permanecermos unidos a Jesus. E é dEle mesmo que escutamos este apelo “sem mim nada podeis fazer”(Jo 15, 5).

#### **1.7. QUAL A REGULARIDADE PARA PRATICAR A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

Felizmente não existe limite. Sempre que tenhamos tempo disponível e Igreja ou Oratório por perto, aproveitemos para fazer uma visita ao Senhor presente no Santíssimo Sacramento. Especialmente busquemos a Jesus sacramentado antes da Missa Dominical, ou ainda, quando estivermos passando por uma Igreja ou Oratório, sintamo-nos livres para irmos ao encontro do senhor que alegremente nos aguarda no Sacrário para nos acolher e derramar sobre nós suas graças, seu carinho e seu amor.



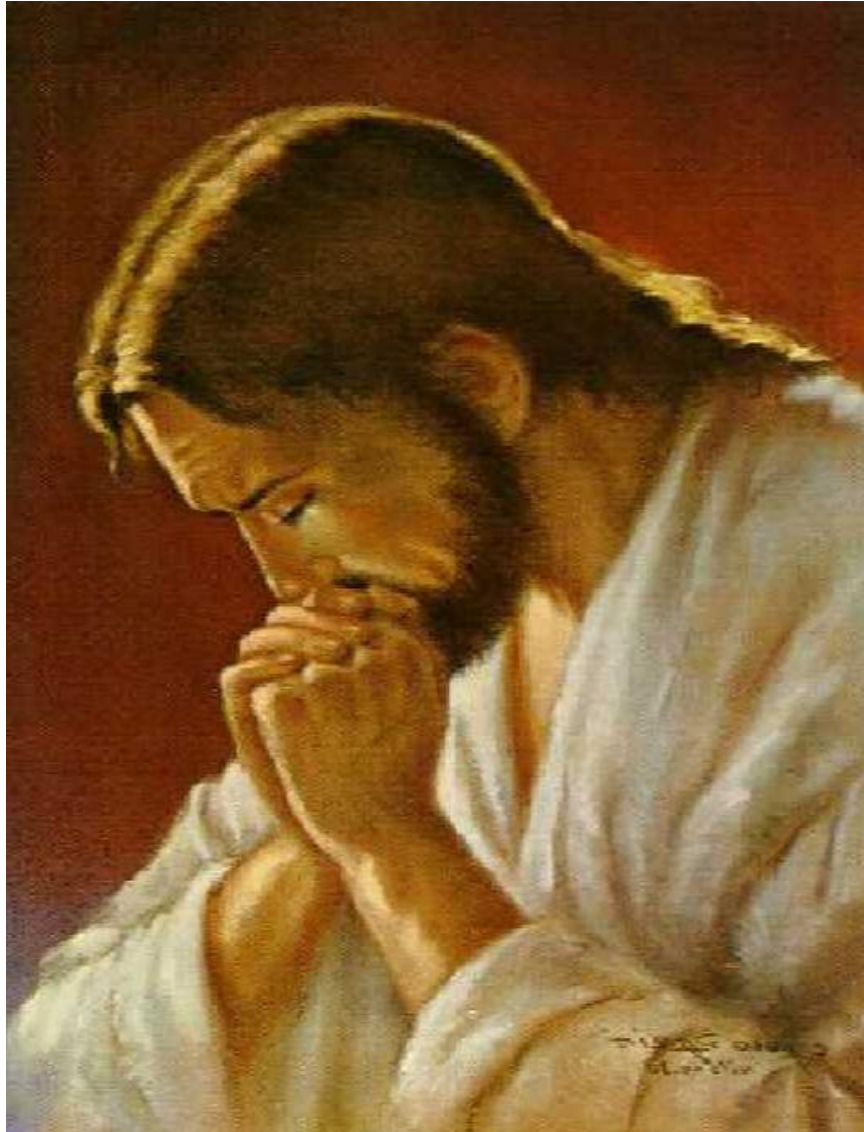
Quanto mais permanecemos ao lado de quem nos ama mais nos sentimos amados. Quanto mais perto de Jesus no Santíssimo Sacramento, mais nos sentimos amados por ele, e, conseqüentemente, mais nos sentimos impelidos a amar nossos semelhantes. Segundo Bento XVI “É bom demorar-se com Ele e, inclinado sobre o seu peito como o discípulo predileto(cf. Jo 13, 25), deixar-se tocar pelo amor infinito do seu coração. Se atualmente o cristianismo se deve caracterizar sobretudo pela «arte da oração», como não sentir de novo a necessidade de permanecer longamente, em diálogo espiritual, adoração silenciosa, atitude de amor, diante de Cristo presente no Santíssimo Sacramento? Quantas vezes, meus queridos irmãos e irmãs, fiz esta experiência, recebendo dela força, consolação, apoio!”. Sigamos o exemplo de tantos santos e santas que “na Eucaristia encontraram o alimento para o seu caminho de perfeição. Quantas vezes eles verteram lágrimas de comoção na experiência de tão grande mistério e viveram indizíveis horas de alegria ‘esponsal’ diante do Sacramento do altar”.(Mane Nobiscum Domine, n.31). Daí que, ainda neste mesmo Documento, somos assim motivados: “A presença de Jesus no tabernáculo deve constituir como que um pólo de atração para um número sempre maior de almas apaixonadas por Ele, capazes de ficar longo tempo escutando a voz e quase que sentindo o palpitar do coração”(Mane Nobiscum Domine, n. 18). Neste mesmo documento, no nº 30, dirigindo-se especialmente aos consagrados e consagradas, João Paulo II faz um veemente convite dizendo “Jesus no Sacrário espera por vós junto d’Ele, para derramar nos vossos corações aquela experiência íntima da sua amizade que é a única que pode dar sentido e plenitude à vossa vida”. Acolhamos nós também esse amável convite e não hesitemos em correr ao encontro do Senhor para permanecermos em oração diante d’Ele.

#### **1.8. QUEM PODE E QUEM DEVE PRATICAR A ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO?**

Podem e devem praticar a adoração ao Santíssimo Sacramento todos os que acreditam na presença real de Jesus na Santíssima Eucaristia e querem viver uma experiência de intimidade com o Senhor ressuscitado. A adoração eucarística é um prolongamento da celebração da Missa, de tal forma, que ficará faltando alguma coisa para quem realiza sua adoração e não participa da Missa, especialmente aos Domingos, pois “A celebração eucarística é, com efeito, o coração do Domingo”. Poderíamos dizer, então, que somente quem celebra o Domingo, com sua participação na celebração da Missa, pode realmente adorar o Senhor no Santíssimo Sacramento, a não ser que se esteja impedido, por algum motivo, de participar da celebração dominical. A adoração eucarística é um exercício espiritual, pessoal ou comunitário, que nasce da celebração do memorial da Páscoa do Senhor, a Santa Missa, e a este mistério o adorador deve ser conduzido. Então, podemos afirmar que “o verdadeiro adorador é alguém que participa plenamente da Ceia do Senhor, onde recebe o Pão da Vida e o toma do Cálice da Salvação. Ele consegue, na prece silenciosa diante da Eucaristia, fazer passar pelo coração (recordar) as maravilhas de Deus. É alguém que ama verdadeiramente a sua comunidade eclesial e que não recusa jamais o serviço aos irmãos e irmãs, prolongando, assim, a Eucaristia na vida”. O verdadeiro adorador busca profeticamente construir a comunhão e a unidade na comunidade onde vive e desenvolve sua fé. Quem pratica com devoção e humildade a adoração ao Santíssimo Sacramento vive como os primeiros cristãos, como está registrado no livro dos Atos dos Apóstolos, que eram assíduos à oração, com Maria, mãe de Jesus. E que “Unidos de coração freqüentavam todos os dias o templo”(cf. At 1, 14; 2, 46).

## II. A ORAÇÃO

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



## 2.1. 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 a 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”.

## 2.2. 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.

- a. **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.
- b. **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.
- c. **Tempo:** 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 ).
- d. **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.
- e. **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.
- f. **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.
- g. **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 tranqüila dialoga com Deus, assim é preciso esvaziar a cabeça, tranqüilizar o coração, focar-se em Deus.
- h. **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 para 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.
- i. **Pedir a presença do Espírito Santo:** Esta exigência é peculiar a longa tradição da Igreja, uma vez que 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.

### **2.3. 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 preveniente, 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 experienciar a graça da salvação que Jesus veio trazer a todos os que nEle crer, pois quem nele crê possui a vida eterna.

### **2.4. 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.

## 2.5. COMO DEVE SER A 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 o 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 corremos 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.

### III. RECONCILIAÇÃO

Sacramento da misericórdia de Deus

*Pe. Ednilson de Jesus, MIC*  
Reitor do Santuário da Divina Misericórdia - Curitiba





## INTRODUÇÃO:

Cresce cada vez mais na consciência dos cristãos a necessidade de viver na graça de Deus. Sabemos pela Palavra de Deus, que a única coisa que pode nos afastar do amor de Deus é o pecado, pois o pecado é desobediência a Deus, afastamento de Deus, desejo humano de ser “como deuses”, conhecendo e determinando o bem e o mal (Gn 3,5). Mas, a misericórdia infinita de Deus não recua diante do nosso pecado: Deus não nos rejeita, mesmo quando voltamos às costas para Ele. Como o pastor que vai atrás da ovelha perdida (Lc 15, 1-7), Deus vai ao nosso encontro, não para condenar, não para punir ou acertar as contas, mas para salvar e amar. Nisso reside o mistério da misericórdia divina.

Como nos ensina o Catecismo (n. 1846), “o Evangelho é a revelação, em Jesus Cristo, da misericórdia de Deus para com os pecadores”. Desde o anúncio da vinda de Jesus, já se destaca sua tarefa de reconciliador entre Deus e os homens. Lemos no início do Evangelho de São Mateus o que o anjo disse a José: “Por-lhe-ás o nome de Jesus, porque Ele salvará o seu povo dos seus pecados” (Mt 1, 21).

Queremos propor neste artigo elementos para um aprofundamento da reflexão sobre o sacramento da reconciliação, a fim de que você e eu possamos nos aproximar ainda mais de Deus pela vivência desse sinal visível e extraordinário de sua infinita misericórdia. Pautamo-nos, sobretudo, pela Palavra de Deus e pelo Catecismo da Igreja Católica, cujas referências estão aqui apresentadas para favorecer seu estudo pessoal do tema.

### **3.1. O QUE A IGREJA FALA SOBRE A RECONCILIAÇÃO.**

O Catecismo da Igreja Católica é, sem dúvida, a grande referência da palavra da Igreja sobre as verdades da fé, incluindo o sacramento da reconciliação. Ele faz alusão a outros textos importantes do magistério da Igreja (os escritos dos papas, documentos do Concílio Vaticano II, etc).

A reconciliação deve ser compreendida à luz do ensinamento da Igreja sobre o pecado. Convido você a dedicar algum tempo para estudar o que o Catecismo nos ensina sobre este tema (n. 1846-1876). A melhor síntese do que é o pecado foi descrita por Santo Agostinho, que escreveu: “O pecado é amor de si mesmo até ao desprezo de Deus”. Santo Agostinho, sem dúvida, viveu a experiência do pecado e da misericórdia, como nos relata em suas *Confissões*. Por isso, ele é aqui citado diversas vezes, como uma referência pessoal, mas também como o maior representante da tradição patrística da Igreja.

Onde o pecado manifestou toda sua força e violência? O Catecismo responde a esta pergunta dizendo:

“É precisamente na paixão, em que a misericórdia de Cristo o vai vencer, que o pecado manifesta melhor a sua violência e a sua multiplicidade: incredulidade, ódio assassino, rejeição e escárnio por parte dos chefes e do povo, cobardia de Pilatos e crueldade dos soldados, traição de Judas tão dura para Jesus, negação de Pedro e abandono dos discípulos. No entanto, mesmo na hora das trevas e do príncipe deste mundo, o sacrifício de Cristo torna-se secretamente a fonte de onde brotará, inesgotável, o perdão dos nossos pecados” (Catecismo, n. 1851).

O Concílio Vaticano II nos ensina que a reconciliação tem um duplo sentido: em primeiro lugar, refere-se ao nosso reencontro com Deus; em segundo lugar, significa também nossa

reconciliação com a Igreja: “Aqueles que se aproximam do sacramento da Penitência obtêm da misericórdia de Deus o perdão da ofensa a Ele feita e, ao mesmo tempo, são reconciliados com a Igreja, que tinham ferido com o seu pecado, a qual, pela caridade, exemplo e oração, trabalha pela sua conversão” (LG, 11).

O Catecismo reforça este ensinamento, quando escreve:

“O pecado é, antes de mais, ofensa a Deus, ruptura da comunhão com Ele. Ao mesmo tempo, é um atentado contra a comunhão com a Igreja. É por isso que a conversão traz consigo, ao mesmo tempo, o perdão de Deus e a reconciliação com a Igreja, o que é expresso e realizado liturgicamente pelo sacramento da Penitência e Reconciliação” (Catecismo, n. 1440).

Chamamos a atenção para o uso que a Igreja faz de diferentes nomes para esse sacramento. Cada um deles indica uma direção diferente, que não se opõem nem se excluem, mas se complementam. Cada um deles mostra uma ênfase distinta, como as várias faces de um diamante:

1) a *penitência* acena mais para o sacrifício, a pena, a expiação do pecado; ela “consagra um esforço pessoal e eclesial de conversão, de arrependimento e de satisfação do cristão pecador” (Catecismo, n. 1423);

2) a *confissão* indica mais a atitude de assumir publicamente nossos erros e de tomarmos consciência de nossa responsabilidade; a Igreja declara que “a confissão dos pecados diante de um sacerdote é um elemento essencial desse sacramento” (Catecismo, 1424);

3) chama-se também sacramento do perdão, pois por meio dele Deus nos concede “o perdão e a paz”, como reza a fórmula da absolvição;

4) por fim, é o sacramento da reconciliação que melhor explica a natureza e o mistério desse sacramento: por ele, desfazemos o abismo que nos separou de Deus, reatamos o nó que nos liga a Deus, voltamos à amizade e à convivência com Deus, como Jesus mostrou pela parábola do filho pródigo (Lc 15, 11-32) e cumprimos aquilo que o Apóstolo Paulo nos ensina: “Reconciliai-vos com Deus” (2Cor 5,20).

A Igreja também nos convida a observar os tempos propícios à conversão ao longo do ano litúrgico:

“*Os tempos e os dias de penitência* no decorrer do Ano Litúrgico (tempo da Quaresma, cada sexta-feira em memória da morte do Senhor) são momentos fortes da prática penitencial da Igreja. Estes tempos são particularmente apropriados para os exercícios espirituais, as liturgias penitenciais, as peregrinações em sinal de penitência, as privações voluntárias como o jejum e a esmola, a partilha fraterna (obras caritativas e missionárias)” (Catecismo, n. 1438).

### 3.2. SEGUNDO A BÍBLIA O QUE DEUS NOS FALA SOBRE A RECONCILIAÇÃO.

Do Gênesis ao Apocalipse reconhecemos as linhas da história da salvação, onde o Deus-Amor quer estabelecer os vínculos com sua criatura “feita à sua imagem” e amada com amor de predileção. Embora não possamos nos deter exaustivamente aqui em analisar toda a tradição bíblica, vamos acenar para alguns pontos.

A Palavra de Deus revela a condição humana, na qual todos somos pecadores: “Se dissermos que não temos pecado, enganamo-nos a nós mesmos, e a verdade não está em nós” (1 Jo 1, 8). Todo o Antigo testamento é uma expressão viva do amor de Deus que quer restabelecer a Aliança, tantas vezes destruída pela nossa infidelidade.

Em Jesus, contudo, o coração misericordioso do Pai se derrama em amor e compaixão pelos homens. Mas, Deus não nos força a aceitar a redenção. Por isso, Jesus nos convida à conversão: “O tempo chegou ao seu termo, o Reino de Deus está próximo: convertei-vos e acreditai na boa-nova” (Mc 1,15). A conversão é, pois, uma atitude pessoal que deve nascer do amor a Deus despertado pelo Seu Amor por nós. É Deus, pois, que com Seu Amor nos ajuda a dar o passo da conversão: a conversão, assim, também é dom de Deus operado em nós, como expressa o livro das Lamentações “Convertei-nos, Senhor, e seremos convertidos” (Lm 5, 21).

Jesus nos ensinou a rezar pedindo perdão a Deus: “Perdoai-nos as nossas ofensas” (Lc 11, 4) e mostrou que só Deus perdoa os pecados (Mc 2,7). Mas, mostrou também que o Filho do Homem tem poder de perdoar os pecados (Mc 2,10) e Jesus exerce este poder: “Teus pecados estão perdoados” (Mc 2,5; Lc 7,48).

Em virtude de sua autoridade divina, Jesus transmite o poder de perdoar os pecados aos homens, para que o exerçam em seu nome (Jo 20, 21-23 e Catecismo, n. 1441). Jesus “confiou o exercício do poder de absolvição ao ministério apostólico. É este que está encarregado do ‘ministério da reconciliação’ (2Cor 5, 18). O apóstolo é enviado ‘em nome de Cristo’ e ‘é próprio Deus’ que, através dele, exorta e suplica: ‘Deixai-vos reconciliar com Deus’ (2Cor 5, 20)” (Catecismo, n. 1442).

E ainda diz o Catecismo:

“Ao tornar os Apóstolos participantes do seu próprio poder de perdoar os pecados, o Senhor dá-lhes também autoridade para reconciliar os pecadores com a Igreja. Esta dimensão eclesial do seu ministério exprime-se, nomeadamente, na palavra solene de Cristo a Simão Pedro: ‘Dar-te-ei as chaves do Reino dos céus; tudo o que ligares na terra ficará ligado nos céus, e tudo o que desligares na terra ficará desligado nos céus’ (Mt 16, 19). Este mesmo encargo de ligar e desligar, conferido a Pedro, foi também atribuído ao colégio dos Apóstolos unidos à sua cabeça (Mt 18,18; 28, 16-20)” (Catecismo, n. 1444).

A Palavra de Deus também nos ensina que é o Espírito Santo quem nos convence a respeito do pecado (Jo 16, 8-9). O Espírito Santo “dá ao coração do homem a graça do arrependimento e da conversão” (Catecismo, n. 1433 e At 2,36-38). São Paulo afirma, pois: “Vós fostes lavados, fostes santificados, fostes justificados pelo nome do Senhor Jesus Cristo e pelo Espírito do nosso Deus” (1 Cor 6, 11).

A Bíblia ainda revela que a Eucaristia também é sinal da misericórdia de Deus que se derrama sobre nós, pecadores: “Isto é o meu sangue, o sangue da Aliança, que é derramado por muitos para a remissão dos pecados” (Mt 26,28), são as palavras de Jesus repetidas no rito eucarístico da consagração. Recordando o ensinamento do Concílio de Trento, o Catecismo nos diz

que a Eucaristia “é o antídoto que nos livra das faltas quotidianas e nos preserva dos pecados mortais” (Catecismo, n. 1436).

Iluminados pela Palavra de Deus, devemos nos esforçar para sermos “santos e imaculados na sua presença” (Ef 1, 4). Devemos viver o amor e a misericórdia, como resposta ao amor e à misericórdia que Deus tem por nós, pois só o amor “cobre uma multidão de pecados” (1Pe 4, 8).

### **3.3. COMO PREPARAR-SE PARA O SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO.**

A preparação para o sacramento da reconciliação começa pelo exame de consciência, pelo qual revemos nossas ações, pensamentos e atitudes e os comparamos com aquilo que Deus quer. A vontade de Deus e seus mandamentos devem ser a nossa referência de vida e, portanto, a baliza de nosso exame de consciência. Deus respeita nossa consciência, Ele não nos invade, mas nos convida a nós mesmos reconhecermos nossa pequenez e limitação, *derramando nossa alma na presença do Senhor* (1Sm 1,15).

O exame de consciência leva ao arrependimento sincero ou contrição. Quando percebo que minhas atitudes e ações não correspondem ao que Deus quer, o Amor de Deus acende em nós aquela *saudade* de viver perto de Deus. É esta *saudade de Deus* que nos leva ao arrependimento. Vale a pena rezar o Salmo 50, para compreender a dinâmica de um coração arrependido.

Acima de tudo, o exame de consciência e o arrependimento devem estar assentados numa atitude interior, como nos ensina o Catecismo:

“Como já acontecia com os profetas, o apelo de Jesus à conversão e à penitência não visa primariamente as obras exteriores, ‘o saco e a cinza’, os jejuns e as mortificações, mas *a conversão do coração, a penitência interior*: Sem ela, as obras de penitência são estéreis e enganadoras; pelo contrário, a conversão interior impele à expressão dessa atitude em sinais visíveis, gestos e obras de penitência” (Catecismo, n. 1430).

Portanto, “a conversão é, antes de mais, obra da graça de Deus, a qual faz com que os nossos corações se voltem para Ele” (Catecismo, n. 1431). Esta disposição de voltar-se para Deus constitui o elemento fundamental da preparação para a confissão.

### **3.4. A IGREJA ADOTA A CONFISSÃO COMUNITÁRIA?**

Sobre este ponto, de particular atenção, vejamos o que nos diz a Igreja:

“A confissão individual e íntegra e a absolvição constituem o único modo ordinário pelo qual o fiel, consciente de pecado grave, se reconcilia com Deus e com a Igreja: somente a impossibilidade física ou moral o escusa desta forma de confissão. Há razões profundas para que assim seja. Cristo age em cada um dos sacramentos. Ele dirige-Se pessoalmente a cada um dos pecadores: ‘Meu filho, os teus pecados são-te perdoados’ (Mc 2, 5); Ele é o médico que Se inclina sobre cada um dos doentes com necessidade d’Ele para os curar: alivia-os e reintegra-os na comunhão fraterna. A confissão pessoal é, pois, a forma mais significativa da reconciliação com Deus e com a Igreja” (Catecismo, n. 1484).

Contudo, a Igreja também reconhece a necessidade da confissão com absolvição geral. Vejamos o texto do Catecismo a este respeito:

“Em casos de grave necessidade, pode-se recorrer à *celebração comunitária da reconciliação, com confissão geral e absolvição geral*. Tal necessidade grave pode ocorrer quando há perigo iminente de morte, sem que o sacerdote ou os sacerdotes tenham tempo suficiente para ouvir a confissão de cada penitente. A necessidade grave pode existir também quando, tendo em conta o número dos penitentes, não há confessores bastantes para ouvir devidamente as confissões individuais num tempo razoável, de modo que os penitentes, sem culpa sua, se vejam privados, durante muito tempo, da graça sacramental ou da sagrada Comunhão. Neste caso, para a validade da absolvição, os fiéis devem ter o propósito de confessar individualmente os seus pecados graves em tempo oportuno. Pertence ao bispo diocesano julgar se as condições requeridas para a absolvição geral existem. Uma grande afluência de fiéis, por ocasião de grandes festas ou de peregrinações, não constitui um desses casos de grave necessidade” (Catecismo, n. 1483).

### 3.5. QUAIS OS BENEFÍCIOS E EFEITOS DA CONFISSÃO?

O maior benefício da confissão é voltar a viver “de acordo com Deus”, como Santo Agostinho escreveu:

“Aquele que confessa os seus pecados e os acusa, já está de acordo com Deus. Deus acusa os teus pecados; se tu também os acusas, juntas-te a Deus. O homem e o pecador são, por assim dizer, duas realidades distintas. Quando ouves falar do homem, foi Deus que o criou: quando ouves falar do pecador, foi o próprio homem quem o fez. Destrói o que fizeste, para que Deus salve o que fez. [...] Quando comesas a detestar o que fizeste, é então que comesas as tuas boas obras, porque acusas as tuas obras más. O princípio das obras boas é a confissão das más. Praticaste a verdade e vens à luz” (Cf. Catecismo, n. 1458).

A confissão opera em nós duas reconciliações, o restabelecimento de dois laços: com Deus e com a Igreja, como já dissemos, mas é preciso sublinhar novamente. De fato, “toda a eficácia da Penitência consiste em nos restituir à graça de Deus e em unir-nos a Ele numa amizade perfeita. O fim e o efeito deste sacramento são, pois, a *reconciliação com Deus*” (Catecismo, n. 1468). Por outro lado, “este sacramento *reconcilia-nos com a Igreja*. O pecado abala ou rompe a comunhão fraterna. O sacramento da Penitência repara-a ou restaura-a. Nesse sentido, não se limita apenas a curar aquele que é restabelecido na comunhão eclesial, mas também exerce um efeito vivificante sobre a vida da Igreja que sofreu com o pecado de um dos seus membros” (Catecismo, 1469).

### 3.6. QUAIS OS PREJUÍZOS QUANDO NÃO CONFESSAMOS REGULARMENTE?

O maior prejuízo da falta de confissão regular é viver longe da graça de Deus. Comprometemos e colocamos em risco, assim, a nossa própria salvação. “Deus nos criou sem nós, mas não quis salvar-nos sem nós” (Santo Agostinho). Por isso, sem nossa atitude livre e decidida de recorrer ao perdão de Deus e de nos converter, Deus *não pode* nos salvar.

Precisamos entender que “a confissão regular dos nossos pecados veniais ajuda-nos a formar a nossa consciência, a lutar contra as más inclinações, a deixarmo-nos curar por Cristo, a progredir na vida do Espírito. Recebendo com maior frequência, neste sacramento, o dom da misericórdia do Pai, somos levados a ser misericordiosos como Ele” (Catecismo, 1458).

### 3.7. QUAL A REGULARIDADE DA CONFISSÃO?

A Igreja nos ensina que a confissão deve ser buscada “ao menos uma vez ao ano” (Catecismo, n. 1457). Contudo, não devemos nos contentar com o mínimo. Jesus mesmo fala, referindo-se à pecadora que sentou-se a seus pés na casa de Simão: “A quem muito amou, muito foi perdoado”. Quanto mais amamos a Deus, mais somos por ele perdoados. Quanto mais recorremos ao Seu Amor, mais Ele desce a nós e nos faz viver em comunhão com Seu Espírito. Por isso, a Igreja também afirma que “Sem ser estritamente necessária, a confissão das faltas quotidianas (pecados veniais) é contudo vivamente recomendada pela Igreja” (Catecismo, n. 1458).

No caso de pecados graves, no entanto, a Igreja assim ensina:

“Aquele que tem consciência de haver cometido um pecado mortal, não deve receber a sagrada Comunhão, mesmo que tenha uma grande contrição, sem ter previamente recebido a absolvição sacramental; a não ser que tenha um motivo grave para comungar e não lhe seja possível encontrar-se com um confessor” (Catecismo, n. 1457).

### 3.8. QUEM PODE SE CONFESSAR?

Conforme a recomendação da Igreja, “todo o fiel que tenha atingido a idade da discricção, está obrigado a confessar fielmente os pecados graves, ao menos uma vez ao ano” (Catecismo, n. 1457) e, ainda: “As crianças devem aceder ao sacramento da Penitência antes de receberem pela primeira vez a Sagrada Comunhão” (Catecismo, n. 1457).

Há ainda um outro aspecto: a confissão deve ser buscada por aqueles cristãos que, de fato, querem (e podem) realizar a conversão de vida. Não é lícito buscar o sacramento sem sincero arrependimento e mudança de vida. Se eu busco o sacramento, mas não quero deixar de viver como estava vivendo, em estado de pecado, estou abusando da graça de Deus.

### 3.9. CONCLUSÃO

Esta breve reflexão, evidentemente, não encerra toda a riqueza doutrinal e bíblica sobre o sacramento da reconciliação. Oferece, contudo, algumas pistas para o aprofundamento que deve ser feito por você e por mim.

Gostaria de encerrar convidando você a rezar e interiorizar, na unção do Espírito Santo, o que a Igreja expressa no rito da confissão, na conhecida fórmula da absolvição. Faço votos de que você e eu possamos viver com cada vez mais profundidade o mistério do amor misericordioso de Deus que se desvela no sacramento da confissão.

*Deus, Pai de misericórdia, que, pela morte e ressurreição de seu Filho, reconciliou o mundo consigo e enviou o Espírito Santo para a remissão dos pecados, te conceda, pelo ministério da Igreja, o perdão e a paz. E Eu te absolvo dos teus pecados em nome do Pai, e do Filho e do Espírito Santo.*

## IV. A BÍBLIA

Fonte de vida

Pe. Régis Bandil

Curitiba – Pr.





***"Quando encontrei tuas palavras, alimentei-me; elas se tornaram para mim uma delícia e a alegria do coração, o modo como invocar teu nome sobre mim, Senhor Deus dos exércitos."  
(Jr 15,16)***

#### **4.1. O QUE A IGREJA FALA SOBRE A BÍBLIA.**

A Palavra de Deus tem sido algo de profunda reflexão na Igreja Católica. Há um clamor em todas as comunidades para que a Sagrada Escritura seja realmente mais valorizada, mais vivida, mais amada e mais lida. Não é em vão que os Bispos do mundo inteiro estão estudando este tema no Sínodo Geral: *A PALAVRA DE DEUS NA VIDA E NA MISSÃO DA IGREJA*.

***Seu objetivo principal deste Sínodo é incentivar a prática do encontro com Jesus Cristo na Sagrada Escritura.***

Fazendo uma pequena comparação, por exemplo, quando compramos um aparelho eletrônico (televisão, DVD, celular, etc), esses produtos vem com um manual que orienta para o seu uso correto. Da mesma forma quando queremos conhecer a história de alguém famoso (um santo, uma santa, um rei, uma rainha, etc), fazemos uso da biografia dessas pessoas. Dessa maneira nós acabamos conhecendo como não estragar os aparelhos eletrônicos e a história de uma pessoa humana.

***"Encontramos Jesus na Sagrada Escritura, lida na Igreja. A Sagrada Escritura, "Palavra de Deus escrita por inspiração do Espírito Santo", é, com a Tradição, fonte de vida para a Igreja e alma de sua ação evangelizadora. Desconhecer a Escritura é desconhecer Jesus Cristo e renunciar a anunciá-lo."  
Documento de Aparecida, n. 247.***

Aqui está à chave para tomarmos a Palavra de Deus como fonte de inspiração para as nossas vidas. Para o Povo de Deus, a Bíblia é lugar privilegiado no qual encontra-se a sua história e experiência pessoal com Deus. Este conjunto de Livros modificou a estrutura da história humana, tamanha é a profundidade e o irresistível conteúdo contido nestas sagradas páginas.

A Bíblia não foi feita por mentes humanas, mais inspirada por Deus através de diversos autores. Em comum tiveram a preocupação em manter a história e a identidade de um povo amado e escolhido. A bíblia possui dois testamentos: o Antigo e o Novo, o primeiro preparou a vinda do messias, Jesus Cristo, narrada no Novo Testamento.

***"Testamento" tem aqui o sentido antigo de "pacto atestado", pois a experiência religiosa de Israel se apresenta em forma de um pacto, uma aliança oferecida por Deus ao "povo eleito", Israel, e, segundo os cristãos, renovada e ampliada por Jesus de Nazaré para o mundo inteiro.***

#### **4.2. COMO PREPARAR-SE PARA LER A BÍBLIA.**

Para conhecermos Jesus Cristo, reconhecê-lo como filho de Deus e orientarmos nossa vida conforme o anúncio Evangelho, é necessário irmos direto na fonte da verdade, que está contida nas linhas e páginas das nossas Bíblias.

Esse é o caminho para consolidarmos nossa intimidade com Jesus Cristo, tê-lo como aquele amigo que está sempre ao nosso lado, e não como uma pessoa distante ou indiferente a nossa realidade.

Na Palavra de Deus encontramos toda a História da Salvação (Antigo e Novo Testamento), não é uma história qualquer, é a revelação do mistério de Deus aos homens. Esta nos acompanha desde o início da nossa criação até o fim de nossa peregrinação sobre a terra.

***Deixando ser guiados pelas orientações e ensinamentos da Palavra de Deus, os cristãos serão capazes de responder às exigências do mundo atual no tocante as diversas injustiças que acompanhamos e presenciamos.***

Seremos uma comunidade reflexo do amor de Deus no seio do mundo, nossas obras e nosso testemunho serão frutos da ação do Espírito Santo e do conhecimento da Bíblia. Não precisaremos ter medo de palavras humanas, mas o próprio Deus nos inspirará a falarmos as suas palavras. Além é claro de dar razões da sua fé (Ler 1 Pe 3,15).

#### **4.3. SEGUNDO A BÍBLIA O QUE DEUS NOS FALA SOBRE A SUA PALAVRA.**

***“A Palavra de Cristo habite em vós com abundância, para vos instruídes e aconselhades uns aos outros, com toda a sabedoria. E, com salmos, hinos e cânticos inspirados, cantai de todo o coração a Deus a vossa gratidão. E tudo o que fizerdes por palavras ou por obras, seja tudo em nome do Senhor Jesus, dando graças, por Ele, a Deus Pai” (Col 3, 16-17).***

É necessário que o homem contemporâneo tome contato com a Palavra de Deus. A falta de orientação e conhecimento faz o ser humano buscar caminhos para Deus em realidades diversas e por muitas vezes confusas. A Palavra do nosso Deus permanece eternamente (Is 40,8). É fonte de verdade e de satisfação para o homem.

***“É tão grande a força poderosa que se encerra na palavra de Deus, que ela constitui sustentáculo vigoroso para a Igreja, firmeza na fé para seus filhos, alimento da alma, perene e pura fonte da vida espiritual.” (Dei Verbum, n. 21)***

#### **4.4. QUAIS OS BENEFÍCIOS E EFEITOS DA LEITURA ORANTE DA BÍBLIA?**

O distanciamento dos católicos desta riqueza inesgotável preocupa a Igreja. Da Palavra de Deus encontramos Jesus Cristo, a Revelação de Deus aos homens, a salvação da humanidade e a garantia da vida eterna.

***Lutemos por dedicar um tempo para a leitura da Bíblia entre as famílias, nas pastorais, nos movimentos, enfim, que em nossas comunidades, ela seja lembrada o ano todo e não apenas em Setembro durante o mês da Bíblia.***

Diz São Jerônimo: “A carne do Senhor é verdadeira comida e o seu sangue verdadeira bebida; é esse o verdadeiro bem que nos é reservado na vida presente: alimentar-nos da sua carne e beber o seu sangue, não só na Eucaristia, mas também na leitura da Sagrada Escritura.

A Palavra de Deus ilumina a vida dos católicos e está presente na comunidade reunidas em diversas ações: catequese, liturgia e oração, nos sacramentos, nos cursos e encontros de formação, etc. Afastar-se dela é perder um importante alimento para a nossa vida interior e de crescimento na escola da fé.

#### 4.5. QUAIS OS PREJUÍZOS QUANDO NÃO ESTUDAMOS A BÍBLIA?

O discípulo missionário do século XXI precisa estar fundamentado nas Sagradas Escrituras, sua missão vai ser proclamar aquilo que lê, crê e celebra a partir do seu encontro pessoal com Jesus Cristo. O anúncio do Evangelho atinge o coração do ser humano quando nos abrimos a experiência do amor de Deus e da misericórdia contida na Palavra de Deus.

Se nossa experiência com Deus não parte da Sagrada Escritura perdemos uma fonte sagrada que nos leva a Santidade, além é claro, de dirigirmos nossa vida pela nossa vontade humana e não pela vontade divina. E infelizmente nos guiamos por outros caminhos que nós conhecemos, por exemplo, televisão, internet, etc, que nem sempre nos levam para Deus.

#### 4.6. COMO LER A BÍBLIA?

Um dos métodos para transformar a Bíblia como itinerário de oração é o que conhecemos por Lectio Divina. Ele é composto de quatro momentos interligados. Mas atenção é preciso dar um tempo diário da nossa vida para Deus, realmente privilegiar essa prática ou outras que nos ajudam a tomar intimidade com a Bíblia.

Os momentos são:

**Leitura:** Lê-se, em primeiro lugar, a sós ou em grupo, uma passagem da Escritura;

**Meditação:** Segue-se um tempo de meditação, que é um aprofundamento do sentido do que se leu, apelando à inteligência, à memória, à imaginação e ao desejo, eventualmente com a partilha da palavra;

**Oração:** Na medida em que se vai escutando o que Deus diz, o fiel responde com a oração, que pode ser de arrependimento, de ação de graças, de intercessão, de súplica ou de louvor;

**Contemplação:** Na medida da graça do Espírito Santo, esta oração desabrocha em saborosos momentos de contemplação, que tornam mais viva e íntima a comunhão com Deus, e predispõe a alma para uma vida mais santa e mais ativa na realização do Reino de Deus.

#### 4.7. QUAL A REGULARIDADE PARA LER A BÍBLIA? QUEM PODE LER A BÍBLIA?

A Bíblia deve ter um lugar de destaque em nossa vida, portanto, o ideal é que seja lida diariamente e principalmente que todos os cristãos a leiam e tenham por ela apreço e respeito. Com isso teremos cristãos mais apaixonados e conscientes do valor da Sagrada Escritura.

**“Esta leitura orante, bem praticada, conduz ao encontro com Jesus-Mestre, ao conhecimento do mistério de Jesus-Messias, à comunhão com Jesus-Filho de Deus e ao testemunho de Jesus-Senhor do universo. Com seus quatro momentos (leitura, meditação, oração, contemplação), a leitura orante favorece o encontro pessoal com Jesus Cristo semelhante ao modo de tantos personagens do evangelho: Nicodemos e sua ânsia de vida eterna (cf. Jo 3,1-21), a Samaritana e seu desejo de culto verdadeiro (cf. Jo 4,1-12), o cego de nascimento e seu desejo de luz interior (cf. Jo 9), Zaqueu e sua vontade de ser diferente (cf. Lc 19,1-10)... Todos eles, graças a este encontro, foram iluminados e recriados porque se abriram à experiência da misericórdia do Pai que se oferece por sua Palavra de verdade e vida. Não abriram seu coração para algo do Messias, mas ao próprio Messias, caminho de crescimento na “maturidade conforme a sua plenitude” (Ef 4,13), processo de discipulado, de comunhão com os irmãos e de compromisso com a sociedade.”**

**Documento de Aparecida, n. 249.**

#### 4.8. PARA REFLETIR.

- Quanto tempo temos disponibilizado para o estudo ou para lermos a Palavra de Deus?
- Que atenção damos à Palavra de Deus no nosso grupo de oração?
- A Palavra de Deus tem inspirado a minha vida pessoal e meu testemunho nos lugares onde freqüento (família, trabalho, escola, faculdade, Igreja, etc)?

## V. O ROSÁRIO E O TERÇO

**Luis Fernando Dornelles**  
Núcleo de Discernimento da RCC/Pr



## **INTRODUÇÃO:**

Uma oração universal: assim poderia ser definido o Rosário (e o Terço). 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 coração. 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”(Jô 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.

### **5.1. 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 assembléia 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.” (Lucas1, 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 albigena, 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 até o 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 o 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.

## 5.2. 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.**

### **5.3. 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 o 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. (Óh! 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 pôr 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 (Sl 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, 22-23)

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)

## 5.4. 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 descontra, 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 chegar 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 promete 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 reflorir 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 amaríssimos, 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)***

## V. O VALOR DO JEJUM PARA A ESPIRITUALIDADE CRISTÃ

**Pe. Ednilson de Jesus, MIC**  
*Reitor do Santuário da Divina Misericórdia (Curitiba)*





## INTRODUÇÃO:

Queremos refletir, neste breve artigo, sobre o valor do jejum para a espiritualidade cristã e para o aprofundamento da intimidade com o Senhor. Nossa reflexão será orientada por 8 questões fundamentais. Não queremos esgotar o assunto, pois a riqueza do tema é muito grande. Apresentamos apenas algumas linhas de orientação para que cada qual possa aprofundar o estudo desse magnífico meio de crescimento espiritual.

### **6.1. O QUE A IGREJA FALA SOBRE O JEJUM?**

A Igreja reconhece o valor e o significado profundo do jejum para a espiritualidade cristã. O quinto mandamento da Igreja nos orienta a “Jejuar e abster-se de carne, conforme manda a Santa Mãe Igreja” (Catecismo, 2043).

Entre os chamados Padres da Igreja, os primeiros teólogos das origens cristãs, Santo Agostinho reconhece o valor espiritual e moral do jejum: “a abstinência purifica a alma, eleva a mente, subordina a carne ao espírito, cria um coração humilde e contrito, espalha as nuvens da concupiscência, extingue o fogo da luxúria e acende a verdadeira luz da castidade” (*Sermão sobre a oração e o jejum*).

Em nosso tempo, a Igreja ainda recomenda a prática do jejum. O jejum é citado no Catecismo da Igreja Católica em 9 parágrafos específicos. Os parágrafos são: 575, 1387, 1430, 1434, 1438, 1755, 1969, 2043 e 2742. Síntese desse ensinamento é a mensagem de que os gestos exteriores (saco e cinzas, jejuns e mortificações) não devem ser vazios, mas devem ser acompanhados da *conversão do coração* ou da *penitência interior*: é por essa razão que o jejum é associado ao Sacramento da Reconciliação.

Além do jejum, a oração e a esmola aparecem como as principais formas de expressão da penitência interior. Assim, o jejum, a oração e a esmola representam a conversão em relação a si mesmo, a Deus e aos outros (Catecismo, 1434). Como afirmou o Papa Bento XVI, na homilia da celebração da Quarta-Feira de Cinzas, deste ano, “em relação harmoniosa com a oração, também o jejum e a esmola podem ser considerados lugares de aprendizagem e prática da esperança cristã”.

O Concílio Vaticano II assim nos ensina: “A penitência do tempo quaresmal não deve ser somente interna e individual, mas também externa e social. Fomente-se a prática penitencial de acordo com as possibilidades de nosso tempo, dos diversos países e da condição dos fiéis (...). Tenha-se como sagrado o jejum pascal que há de celebrar-se em todos os lugares na Sexta-feira da Paixão e Morte do Senhor e ainda estender-se segundo as circunstâncias, ao Sábado Santo, para que deste modo cheguemos à alegria do Domingo da Ressurreição com ânimo elevado e grande entusiasmo” (*Sacrosanctum Concilium*, n. 110).

Para o Papa Bento XVI, “jejuar significa aceitar um aspecto essencial da vida cristã. É necessário redescobrir também o aspecto corporal da fé, a abstinência do alimento é um desses aspectos” (Joseph Ratzinger, no livro *A Fé em crise?*).

### **6.2. SEGUNDO A BÍBLIA O QUE DEUS NOS FALA SOBRE O JEJUM?**

O Antigo Testamento é rico em passagens que revelam a prática do jejum associada à vida espiritual. Eis apenas alguns exemplos: Lv 16,29; Nm 29,7; 1Rs 21,9; Esd 8,21; Tb 12,8; Jl 1,14, 2Sm 12,16. No livro do Gênesis pode-se encontrar uma primeira referência ao jejum, ainda que indireta, na ordem de Deus: “Podes comer do fruto de todas as árvores, do jardim, mas não comas do fruto da árvore da ciência do bem do mal, porque no dia em que dele comeres, morrerás indubitavelmente” (Gn 2, 16-17).

Na cultura judaica, o jejum era cumprido rigorosamente, o que é atestado pelos constantes desencontros de Jesus com os fariseus a respeito do tema (Mc 2,18; Lc 5,33).

Jesus jejuou durante quarenta dias e quarenta noites, depois do seu batismo (Mt 4,2). O jejum de Jesus precede o início da pregação de Jesus (Mt 4,17), a escolha dos primeiros discípulos (Mt 4, 18-22), as primeiras curas (Mt 4,23-25) e o sermão sobre as bem-aventuranças (Mt 5,1-12).

O jejum é necessário para o apostolado. Aumenta nossa intimidade com Deus Pai e potencializa nossa oração (Mt 17,14-20; Mc 9,29). Com efeito, Jesus declarou certa ocasião: "quanto a esta espécie de demônio, só se pode expulsar à força de oração e de jejum".

O Livro de Atos registra os crentes jejuando antes de tomarem importantes decisões (Atos 13:4; 14:23).

São Paulo dá um sentido mais amplo ao jejum, inserindo-o nas práticas que nos ajudam a *viver segundo o Espírito* e não apenas *segundo a carne*: "Portanto irmãos, não somos devedores da carne, para que vivamos segundo a carne. De fato, se viverdes segundo a carne, haveis de morrer; mas, se pelo Espírito mortificardes as obras da carne, vivereis, pois todos os que são conduzidos pelo Espírito de Deus são filhos de Deus (Rm 8, 13-14).

### **6.3. COMO PREPARAR-SE PARA PRATICAR O JEJUM?**

O jejum é um sinal externo da conversão do coração. Portanto, sua preparação exige um profundo exame de consciência e uma atitude de contrição, de arrependimento de nossas fraquezas e um propósito firme de mudança de vida.

Pela boca do profeta Isaías, o Senhor revela o sentido da conversão que deve acompanhar o jejum: "Sabeis qual é o jejum que eu aprecio? - diz o Senhor Deus: É romper as cadeias injustas, desatar as cordas do jugo, mandar embora livres os oprimidos, e quebrar toda espécie de jugo" (Is 58, 6).

### **6.4. COMO PRATICAR O JEJUM?**

O jejum deve estar associado a uma visão positiva da vida espiritual, o que impede que seja compreendido como uma pena ou sacrifício ruim. Deve, portanto, expressar a alegria, a fé e a esperança. É Jesus mesmo quem nos ensina a esse respeito: "Quando jejuardes, não tomeis um ar triste como os hipócritas, que mostram um semblante abatido para manifestar aos homens que jejuam. (...) Quando jejuares, perfuma a tua cabeça e lava teu rosto Assim não parecerá aos homens que jejuas, mas somente a teu Pai, que vê no segredo" (Mt 6,16-18).

### **6.5. 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, orgânicos;
- Torna o corpo mais saudável através do bom funcionamento do sistema digestivo e possibilita aumento a 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, os 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.  
E 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 poderosa arma contra as tentações do Inimigo;
- Portanto não deve ser visto como um dever, mas um direito que nos abre à Graça.

### **6.6. 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 (Rm 8). 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” (Gn 1,31).

### **6.7. 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; observem-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).

#### **6.8. 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).