**RENOVAÇÃO CARISMÁTICA CATÓLICA**

**- RCC/BRASIL –**

MINISTÉRIO DE PREGAÇÃO

**“AS PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

**NO**

**MINISTÉRIO DE PREGAÇÃO”**

(*ESTES ROTEIROS DESTINAM-SE AOS FORMADORES DO NÚCLEO DO MINISTÉRIO DE PREGAÇÃ*O)

***TARCÍSIO AUGUSTO, RCC***

***MINISTÉRIO DE PREGAÇÃO***

**ÍNDICE**

|  |  |
| --- | --- |
| TEMAS | PÁGINAS |
| PRÁTICAS ESPIRITUAIS – **ORAÇÃO PESSOAL** | 03 |
| PRÁTICAS ESPIRITUAIS – **O ROSÁRIO** | 06 |
| PRÁTICAS ESPIRITUAIS – **ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO** | 10 |
| PRÁTICAS ESPIRITUAIS – **SACRAMENTO DA CONFISSÃO** | 13 |
| PRÁTICAS ESPIRITUAIS – **LECTIO DIVINA** | 16 |
| PRÁTICAS ESPIRITUAIS – **JEJUM** | 18 |
| REFERÊNCIA ELETRÔNICAS | 22 |

“Tu, portanto, meu filho, procura progredir na graça de Jesus Cristo. O que de mim ouviste na presença de muitas testemunhas, confia-o a homens fiéis que, por sua vez, sejam capazes de instruir a outros. II Tim 2,1s”

**Direcionamento da RCCBRASIL – Rumo ao Jubileu de 2017**

|  |  |
| --- | --- |
| Promover o Crescimento Espiritual dos servos | Incentivar a vivência das "Práticas Espirituais" (leitura da Palavra, adoração, vigílias, oração pessoal, rosário, confissão, jejum etc) através de ensinos |
|  |  |

**PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

A ORAÇÃO PESSOAL

**I - INTRODUÇÃO**

* Pedir Oração

**1 - Apresentação do Formador**

**2 - Motivação**

* É a capacidade que o Espírito Santo nos dá para orarmos como Deus deseja, como lhe convém (Romanos 8, 26.

**3 - Apresentação do Ensino**

a) Tema: ***A ORAÇÃO PESSOAL***

b) Itens:

b.1) A Oração na Sagrada Escritura

b.2) O que é Oração

b.3) Escolher um lugar

b.4) Entrar em oração

**II - DESENVOLVIMENTO**

**1 - A ORAÇÃO NA SAGRADA ESCRITURA**

* 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 experiência de Jacó a oração pode ser definida como combate da fé;
* Na vida de Moisés se revela na dimensão intercessória de diálogo com Deus;
* Na vida de Davi onde a oração se expressa em louvor, ação de graças de fidelidade e confiança no Senhor;
* Na vida dos Profetas é revelada como escuta e fidelidade a Palavra de Deus;
* Em Jesus a oração encontra sua plena revelação que reza com seu coração humano sendo um filho.

**2 - O QUE É ORAÇÃO**

* “***É um impulso do coração, é um simples olhar lançado ao céu, um olhar de reconhecimento e amor no meio da provação ou meio da alegria***” (Santa Terezinha do Menino Jesus, Catecismo da Igreja Católica, 2558b).
* É mais do que falar com Deus.
* É aproximar-se de Deus. Deus deseja aproximar-se do homem (João 4, 7; Hebreus 11, 6; filho pródigo)

1. **O que é Oração Pessoal?**

* A oração pessoal é um momento de intimidade com Deus, um diálogo sincero essencial de amor, um encontro espontâneo no sentido do ser.
* Características necessárias à oração:
* **Tempo reservado, fidelidade e a perseverança.**

1. **Como deve ser a nossa Oração pessoal?**

* A oração pessoal dever ser um momento de intimidade entre a pessoa e Deus. Um diálogo sincero enquanto pessoa e o Pai que é essencialmente amor.
* Deve ser conduzido pelo Espírito Santo e norteado pelos ensinamentos que a Igreja nos deixou na sua Tradição Cristã.
* Precisamos buscar nosso próprio método de Oração pessoal que nos identifica e que acontece de diversas formas:
* ***Oração vocal;***
* ***Louvor;***
* ***Mental;***
* ***Lectio Divina***;
* ***Etc...***

1. **Condições para uma oração pessoal eficaz**

* Para uma boa oração necessitamos estar atentos para algumas condições prévias que devem ser levadas em conta por aqueles que querem crescer no relacionamento com Deus:
* **Escolher a Hora**:
* Se não estabelecermos uma hora especifica para orar não seremos capazes de orarmos regularmente.
* Este tempo pode ser escolhido dentro de um planejamento pessoal.
* O importante é que ele EXISTA e seja bem aproveitado!
* O horário que escolhemos deve ser o melhor tempo de oração (horário nobre).
* “***O tempo da oração já não mais me pertence***.” Santa Tereza
* **Escolher um Lugar**:
* Que nos favoreça silêncio (sem perturbações, barulhos).
* Poder ser em casa, na Igreja, no escritório, no jardim.
* **Entrar em Oração**:
* Invocar o Espírito Santo.
* Fazer um exame de Consciência.
* Apresentar a Deus nossas dificuldades (Problemas).
* Louvar a Deus por aquilo que ele é.
* Perguntas a Deus das angustias do nosso coração.
* Interceder com fé e confiança.
* Anotar em forma de Diário (as inspirações, moções etc.)

1. **Os efeitos desta prática espiritual**:

* A oração pessoal possibilita aquele que reza com fé e com perseverança:
* 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,
* Ajuda a recuperar a saúde,
* Protege contra a perda da harmonia interior (propicia autocontrole e serenidade do coração);
* Permite enfrentar os problemas da vida com melhores chances de sucesso.

**III - CONCLUSÃO**

**1 - RESUMO**

**a) Recapitulação**

a.1) A Oração na Sagrada Escritura

a.2) O que é Oração

a.3) Escolher um lugar

a.4) Entrar em oração

b) Avaliação

c) Fecho (Fixar - Síntese):

* **A Oração nos leva a um encontro com Deus e consigo mesmo.**
* **A chave da permanência em Deus é orar sem cessar.**
* **A vida no Espírito tem por base a vida de Oração.**

**2 - CHAMAR À AÇÃO**

* Santa Terezinha: Nada é pequeno onde o amor é grande. A oração pessoal deve ser fruto do nosso amor a Deus, pois onde não há amor tudo se torna insignificante, já nos dizia ela.

**3 - ORAÇÃO FINAL**

Amém. Muito obrigado. Deus abençoe!

**PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

O ROSÁRIO

**I - INTRODUÇÃO**

* Pedir Oração

**1 - Apresentação do Formador**

**2 - Motivação**

* **“*O Rosário é, em primeiro lugar, oração vocal e deve ser acima de tudo, oração de meditação que nos leva a penetrar os Mistérios que a fé nos propõe para c*rer”** Papa João Paulo II.
* Rezar o Rosário é passear pelo Evangelho em união com Maria Santíssima.
* Na oração do Rosário encontra-se aqueles que olham para Maria e lhe dirigem as palavras que o Espírito Santo pos na boca de Isabel. Lc 1,42.
* É uma oração contemplativa acessível a todos: grande e pequenos, leigos, clérigos etc...

**3 - Apresentação do Ensino**

a) Tema: ***O ROSÁRIO***

b) Itens:

b.1) Definição

b.2) Como Meditar o Rosário?

b.3) Como rezar?

b.4) Os efeitos desta prática espiritual

**II - DESENVOLVIMENTO**

**1 - DEFINIÇÃO**

* Conceito:
* Rosário significa “Coroa de Rosas”.
* A Rosa é a rainha das flores (Rosário é a rosa de todas as devoções e a mais importante dentre elas).
* O Santo Rosário é considerado a oração perfeita porque junto com ele está a majestosa história de nossa salvação ( A alegria, a dor e de glória de Jesus)
* No Rosário contamos com a Mãe de Jesus que se une a nossa.
* O Rosário é composto de dois elementos: Oração mental e vocal.
* **Na Oração mental**:
* Meditamos sobre os principais Mistérios da vida, morte e glória de Jesus Cristo e de sua SS. Mãe.
* **Na Oração Verbal**:
* Recitamos os vinte dezenas (Rosário).
* **A história do Rosário**:
* A difusão e sua posterior expansão do Rosário na Igreja se atribui a São Domingos de Gusmão (século XII), conhecido como o “**Apóstolo do Rosário**”, cuja devoção propagou aos católicos como arma contra o pecado e contra a heresia albigense, que assolava Toulose (França).
* **O Terço**:
* 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).
* O nome “terço” popularizou-se por representar, como o nome diz, a terça parte do total das 150 ave-marias, ou propriamente do Rosário.

**2 - COMO MEDITAR O ROSÁRIO**

* Para meditarmos o Rosário com proveito precisamos
* ***Precisamos estar em estado de graça;***
* ***Firme resolução de renunciar o pecado mortal.***
* O Rosário nos permite percorrer os grandes momentos da obra salvífica de Cristo acompanhado por Nossa Senhora.
* ***“O Rosário, lentamente recitado e meditado em família, em comunidade ou 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 – Carta Apostólica Rosarium Virginis Mariae.
* O Rosário é composto de quatro blocos de Mistérios (os Mistérios da Luz) foi feito pelo Papa João Paulo II através da Carta Apostólica Rosarium Virginis Mariae.

**3 - COMO REZAR**

* Oferecimento do Terço
* Com a Cruz o Credo é o símbolo dos Apóstolos, composto com os dogmas da Igreja.
* O Glória é uma glorificação à Santíssima Trindade.
* A Salve-Rainha é uma saudação amorosa que fazemos a mãe de Jesus e nossa Mãe.
* **As virtudes e os Mistérios do Santo Rosário.**
* **Mistérios Gozosos**
* 1 - A Anunciação à Nossa Senhora. A humildade.
* 2- A Visitação à Sta. Isabel. A virtude da Caridade.
* 3- O Nascimento de Nosso Senhor. O desapego ao material.
* 4- A Apresentação do Menino. O oferecimento de nosso ser ao Pai.
* 5- A perda no Templo. O zelo apostólico.
* **Mistérios Luminosos**
* Batismo de Jesus por João Batista, no rio Jordão. Renovação da graça do Batismo.
* 2- Auto-revelação de Cristo nas bodas de Caná. Fidelidade na família.
* 3- Anúncio do Reino e convite à conversão. Fervor apostólico.
* 4- Transfiguração de Cristo. Conversão.
* 5- Instituição da Santíssima Eucaristia por Jesus. Amor reparador.
* **Mistérios Dolorosos**.
* 1 - A Oração no Horto. A Opção pelo sacrifício.
* 2- A Flagelação do Senhor. O domínio corporal.
* 3- A Coroação de espinhos. A retidão mental.
* 4- Jesus carregando a Cruz. A Paciência.
* 5- A Morte de Nosso Senhor. A aceitação da Vontade Divina.
* **Mistérios Gloriosos**.
* l- A Ressurreição de Jesus. A virtude da Fé.
* 2- A Ascensão do Senhor. A virtude da Esperança.
* 3- O envio do Espírito Santo. O Amor Divino.
* 4- A Assunção de Maria Santíssima. A Boa Morte.
* 5- A Coroação de Nossa Senhora. A intercessão de Nossa Mãe.

**4 - OS EFEITOS DESTA PRÁTICA ESPIRITUAL**

1. **Benefícios do Rosário**

* Nos eleva gradualmente ao perfeito conhecimento de Jesus Cristo.
* Purifica nossas almas do pecado.
* Permite-nos vencer nossos inimigos.
* Facilita-nos a prática das virtudes.
* Inflama-nos do amor de Jesus Cristo.
* Obtém-nos de Deus toda classe de graças.
* Proporciona a nós com o que pagar todas as nossas dívidas com Deus e com os homens.

1. **Bênçãos do Rosário**
   * Os pecadores obtêm o perdão.
   * As almas sedentas são saciadas.
   * Os que estão atados vêem seus nós desatados.
   * Os que choram encontram alegria.
   * Os que são tentados encontram tranqüilidade.
   * Os pobres são socorridos.
   * Os religiosos são reformados.
   * Os ignorantes são instruídos.
   * Os vivos triunfam sobre a vaidade.
   * Os mortos alcançam a misericórdia por via de sufrágios.
2. **Outras Bênçãos**:

* É uma Maravilhosa Terapia
* É uma Oração Simples
* É uma Escola de Oração
* É uma Oração Atual
* É uma Oração Libertadora
* É uma Oração Popular
* É uma oração que traz a paz e a união para as famílias

1. **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

1. **Promessas do Santo Rosário**:

* 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.

1. **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.

**III - CONCLUSÃO**

**1 - RESUMO**

**a) Recapitulação**

a.1) Definição

a.2) Como Meditar o Rosário?

a.3) Como rezar?

a.4) Os efeitos desta prática espiritual

b) Avaliação (Sanar Dúvidas):

c) Fecho (Fixar - Síntese):

* *“****O Rosário é a ração 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****”. Papa João Paulo II.*

**2 - CHAMAR À AÇÃO**

* "***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.

**3 - ORAÇÃO FINAL**

* Amém. Muito obrigado. Deus abençoe!

**PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO

**I - INTRODUÇÃO**

* Pedir Oração

**1 - Apresentação do Formador**

**2 - Motivação**

* A adoração ao Santíssimo é uma alta expressão da relação existente entre a Celebração do Sacrifício do Senhor e a sua presença permanente na Hóstia Consagrada.
* “***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 susc*itadas**”(Ano da Eucaristia. Nº 13 - 15 de Outubro de 2004).
* ***“ A devoção de adorar Jesus Sacramentado é, depois dos sacramentos, a primeira de todas as devoções, a mais agradável a Deus e a mais útil para nós***”. Santo Afonso Maria de Ligório

**3 - Apresentação do Ensino**

a) Tema: ***ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO***

b) Itens:

b.1) O que é Adoração

b.2) Como devemos Adorar o Santíssimo Sacramento

b.3) Os efeitos desta prática

**II - DESENVOLVIMENTO**

**1 - O QUE ADORAÇÃO**

* “***Adorar a Deus é, no respeito e na submissão absoluta, reconhecer "o nada da criatura", que não existe a não ser por Deus***” CIC 2097.
* A adoração é a primeira atitude do homem que se reconhece criatura diante de seu Criador.
* Exalta a grandeza do Senhor que nos fez e a onipotência do Salvador que nos liberta do mal.
* É prosternação do Espírito diante do "Rei da glória" e o silêncio respeitoso diante do Deus "sempre maior".
* A adoração do Deus três vezes santo e sumamente amável nos enche de humildade e dá garantia a nossas súplicas.
* **A Adoração 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 adora*** ” Br 6, 5.
* **A Adoração no Novo Testamento**:
* “***Prostrando-se diante dele, o adoraram***”(Mt 2, 11).
* “...***os verdadeiros adoradores hão de adorar o Pai em espírito e verdade, e são esses adoradores que o Pai deseja***”( Jo 4, 23).
* Etc...

**2 - COMO DEVEMO ADORAR O 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 freqüência;
* Busquem viver uma vida digna;
* Sejam testemunhas fiéis, sejam assíduos à leitura orante da Bíblia, especialmente que conheçam os Santos Evangelhos;
* 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.
* 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,
* Livros de orações;
* 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.

**3 - OS EFEITOS DESTA PRÁTICAS**

* Adorar Jesus no Santíssimo Sacramento:
* ***Nos enche de alegria,***
* ***Amadurecer nossa união com Ele;***
* ***Somos conduzidos à celebração da Eucaristia e saudavelmente crescemos no amor a Deus e ao próximo.***
* ***Nossa 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.***
* ***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;***
* ***A comunhão e a unidade são garantidas entre os múltiplos carismas, funções, serviços, grupos e movimentos no seio da Igreja (...).***

**III - CONCLUSÃO**

**1 - RESUMO**

**a) Recapitulação**

b.1) O que é Adoração

b.2) Como devemos Adorar o Santíssimo Sacramento

b.3) Os efeitos desta prática

**b) Avaliação** (Sanar Dúvidas):

**c) Fecho** (Fixar - Síntese):

* 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”.

**2 - CHAMAR À AÇÃO**

* 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).

**3 - ORAÇÃO FINAL**

Amém. Muito obrigado. Deus abençoe!

**PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO

**I - INTRODUÇÃO**

* Pedir Oração

**1 - Apresentação do Formador**

**2 - Motivação**

**3 - Apresentação do Ensino**

a) Tema: ***SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO***

b) Itens:

b.1) O que é o Sacramento da Reconciliação

b.2) Preparando-se para a Confissão

b.3) Os efeitos desta prática Espiritual

**II - DESENVOLVIMENTO**

**1 - O QUE É O SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO**

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

**2 - PREPARANDO-SE PARA A CONFISSÃO**

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

1. Exame de Consciência: Lembrar os pecados cometidos.
2. Arrependimento: Ter pena e verdadeira dor de ter ofendido a Deus e detestar o pecado.
3. Confissão: Contar a todos os pecados mortais obrigatoriamente e o veniais ao padre para nos conceder a absolvição.
4. Rezar o ato de contrição.
5. Satisfação: executar a penitência.

**3 - OS EFEITOS DESTA PRÁTICA ESPIRITUAL**

* O maior benefício da confissão é voltar a viver “de acordo com Deus.
* **“Aquele que confessa os seus pecados e os acusa, já está de acordo com Deus (...).** Santo Agostinho
* 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.
* **“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).**
* O sacramento da Penitência repara-a ou restaura-a.
* ***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).

**III - CONCLUSÃO**

**1 - RESUMO**

**a) Recapitulação**

b.1) O que é o Sacramento da Reconciliação

b.2) Preparando-se para a Confissão

b.3) Os efeitos desta prática Espiritual

b) Avaliação (Sanar Dúvidas):

c) Fecho (Fixar - Síntese):

* 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.

**2 - CHAMAR À AÇÃO**

* 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.

**3 - ORAÇÃO FINAL**

Amém. Muito obrigado. Deus abençoe!

**PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

LECTIO DIVINA (LEITURA ORANTE DA PALAVRA DE DEUS)

**I - INTRODUÇÃO**

* Pedir Oração

**1 - Apresentação do Formador**

**2 - Motivação**

* ***"Quando encontrei tuas palavras, alimentei-me; elas se tornaram para mim uma delícia e alegria do coração, o modo como invocar teu nome sobre mim, Senhor Deus dos exércitos.“*** *Jr 15,16.*
* “***Encontramos Jesus na Sagrada Escritura, lida na Igreja (...), fonte de vida para a Igreja e alma de sua ação evangelizadora. Desconhecer a Escritura é desconhecer Jesus Cristo e renunciar a anunciá-lo***”. Doc. Ap. 247

**3 - Apresentação do Ensino**

a) Tema: LECTIO DIVINA (Leitura Orante da Palavra de Deus)

b) Itens:

b.1) O que é a Lectio Divina

b.2) Praticando a Lectio Divina

b.3) Os efeitos desta prática

**II - DESENVOLVIMENTO**

**1 - O QUE É A LECTIO DIVINA**

1. **Conceito**:

* A "Lectio Divina" é uma expressão latina já presente e consagrada no vocabulário católico, que pode ser traduzida como "leitura divina", "leitura espiritual", ou ainda como ocorre hoje em nosso país e em vários escritos atuais, como "leitura orante da Bíblia".
* A expressão “Lectio Divina” vem do latim: Leitura Divina, Leitura Espiritual, Leitura Orante da Bíblia.

1. **Leitura orante**:

* É a leitura feita em oração esperando que Deus nos fale por meio da Bíblia.
* Esta é a leitura que os discípulos de Jesus fazem:
* O meio privilegiado para a formação do discípulo de Jesus é a leitura orante da Bíblia, pois nesta oração com a Bíblia, o próprio Deus (Pai, Filho e Espírito Santo), ensina o discípulo).
* Os princípios da Lectio Divina foram expressos por volta do ano 220 praticados por monges católicos (Pacômio, Agostinho, Basílio, Bento).
* Ela é um método eficaz para lermos a palavra de Deus.
* Ela consiste de quatro etapas, que são como degraus que a cada novo passo, vão nos fazendo aprofundar na mensagem da leitura bíblica.

1. **A história da Lectio Divina** (Leitura Orante).

* Orígines (Sec. III) que batizou a Lectio Divina com este nome, que se organizou nos séculos IV e V.
* A sistematização da “Lectio Divina” em quatro degraus veio só no século XII.
* Por volta do ano 1150, Guido, um monge cartuxo, escreveu um livrinho chamado: “***A escada dos monges***”, que introduz os quatro de graus.

1. **Passos para realizar a Lectio Divina**:

* **Método de Leitura Orante da Bíblia**(COMO LER A BÍBLIA DE FORMA ORANTE?)
* Criar hábito de leitura orante:
* Escolher hora;
* Escolher lugar;
* Desejar sinceramente ser ensinado por Deus.
* Fazer um pequeno diário espiritual
* Oração antes da Leitura (Invocar o Espírito Santo)
* **Ler atentamente o texto sagrado** (O que diz o texto)
* Leia, com calma e atenção, um pequeno trecho da Bíblia (aconselhamos que nas primeiras vezes utilize-se os textos dos Evangelhos, por serem mais familiares a todos).
* Se for preciso, leia o texto quantas vezes forem necessárias.
* **Meditar a Palavra** ( O que diz o texto para mim?)
* É o momento de descobrir os valores e as mensagens espirituais da Palavra de Deus: é hora de **saborear** a Palavra de Deus e não apenas estudá-la.
* Você, diante de Deus, deve confrontar este trecho com a sua vida.
* **Fazer do texto uma oração** (O que o texto me faz dizer a Deus).
* É o momento de responder a Deus após havê-lo escutado.
* Esta oração é um momento muito pessoal que diz respeito apenas à pessoa e Deus.
* Não se preocupe em preparar palavras, fale o que vai no coração depois da meditação:
* Se for louvor, louve; se for pedido de perdão, peça perdão; se for necessidade de maior clareza, peça a luz divina; se for cansaço e aridez, peça os dons da fé e esperança.
* **Contemplação da Palavra** ( Qual o meu novo olhar a partir da Palavra de Deus)
* É um momento no qual se permanece em silêncio diante de Deus deixando ele agir e nos curar
* **Colocando a Palavra em prática**
* É o momento de aplicar ela em nossa vida do dia a dia.
* Fazendo aquilo que o Senhor tocou em nosso coração.
* Terminar a Lectio Divina com orações espontâneas.

**2 - PRATICANDO A LECTIO DIVINA**

1. Tomar o texto com reverência e invocando o Espírito Santo

* Poder ser textos da missa do dia
* Parar diante da palavra que nos chama atenção permanecendo em atitude de escuta atendo ao que o Senhor quiser falar.
* Responder a palavra com amor em oração (Louvor, agradecimento, perdão etc).

1. Por uns 30 minutos escutar o Senhor falando conosco através do texto

* Respondendo sempre com amor no silêncio do nosso coração.
* Terminar com um Pai Nosso, Ave Maria
* Agradecer pelas luzes recebidas.

**3 - OS EFEITOS ESPIRTUAIS DESTA PRÁTICA**

* 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.***
* ***É alimento espiritual para nossa alma;***
* ***Quando transferida para a nossa alma o Espírito Santo ilumina com sua sabedoria;***
* ***Nos santifica, purifica de todas as nossas manchas***
* ***Conduz ao encontro com Jesus mestre e ao seu conhecimento de seu mistério;***
* ***Nos conduz ao processo de maturidade conforme sua plenitude.***
* ***Nos leva ao processo de discipulado, comunhão com os irmãos e de compromisso com a sociedade.***

**III - CONCLUSÃO**

**1 - RESUMO**

**a) Recapitulação**

b.1) O que é a Lectio Divina

b.2) Praticando a Lectio Divina

b.3) Os efeitos desta prática

b) Avaliação (Sanar Dúvidas):

c) Fecho (Fixar - Síntese):

* O Discípulo Missionário do século XXI precisa estar fundamentada nas Sagradas Escrituras, sua missão vai ser proclamar àquilo que lê, crê e celebra a partir do seu encontro pessoal com Jesus Cristo.

**2 - CHAMAR À AÇÃO**

* 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)?.

**3 - ORAÇÃO FINAL**

Amém. Muito obrigado. Deus abençoe!.

**PRÁTICAS ESPIRITUAIS**

JEJUM

**I - INTRODUÇÃO**

* Pedir Oração

**1 - Apresentação do Formador**

**2 - Motivação**

* Queremos refletir, neste breve artigo, sobre o valor do jejum para a espiritualidade cristã epara o aprofundamento da intimidade com o Senhor.
* Neste ensino não queremos esgotar o assunto, pois a riqueza do tema é muito grande.
* Apresentamos apenas algumas linhas de orientação para que cada qual possaaprofundar o estudodesse magnífico meio de crescimento espiritual.

**3 - Apresentação do Ensino**

a) Tema: ***JEJUM***

b) Itens:

b.1) O que é o Jejum

b.2) Efeitos desta prática espiritual

b.3) Como aplicar o Jejum

**II - DESENVOLVIMENTO**

**1 - O QUE É 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***” (CIC, 2043).
* 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.
* Para o Papa Bento XVI, **“*jejuar significa aceitar um aspecto essencial da vida cristã. Énecessário redescobrir também o aspecto corporal da fé, a abstinência do alimento é um desses aspectos*”** (Joseph Ratzinger, no livro *A Fé em crise?*).
* **O que é?**
* Jejum é uma palavra usada para definir o ato de alguém optar por diminuir sua dieta alimentícia o mais próximo do zero por um período de tempo.
* É uma forma de domínio próprio, de autocontrole e de temperança
* O Jejum é um recurso espiritual através do qual lutamos contra a gula e mortificamos a nossa carne e dominamos o nosso desejo.
* **O Jejum na Sagras Escrituras**:
* O Antigo Testamento é rico em passagens que revelam a prática do jejum associada à vida espiritual.
* Lv 16,29; Nm 29,7; 1Rs 21,9; Esd 8,21; Tb 12,8; Jl 1,14,2Sm 12,16.
* **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).

**2 - OS EFEITOS DESTA PRÁTICA**

* 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 despensas: “***Boa coisa é aoração acompanhada de jejum, e a esmola é preferível aos tesouros de ouro escondidos***” (Tb12,8).
* 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 particularda Penitência ou Confissão e da Eucaristia.
* Produz maior qualidade de vida interior, vida na graça e união íntima, real, natural, pessoal econstante 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.
* **O que o Jejum produz**:
* Produz maior qualidade de vida interior, vida na graça e união intima, real, natural, pessoal e constante com Deus.
* Docilidade e abertura ás 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 renuncia á gula, luxuria,preguiça e demais pecados capitais.
* É uma poderosa arma contra as tentações do inimigo nos abre a graça de Deus.

**3 - COMO PRATICAR O JEJUM**

* Existem várias modalidades de jejum: Jejum da Igreja, Pão e Água, A base de líquidos e o completo.

1. **Jejum da Igreja**: pode ser praticado por toda igreja, inclusive doentes e idosos, pois se baseia em 03 refeições - café da manhã, uma refeição completa e um lanche.

* Neste jejum são evitadas balas, doces, chocolates, biscoitos, refrigerantes, bebidas alcoólicas e os cafezinhos.

1. **Jejum a Pão e Água**: consiste em comer pão quando se tem fome e beber água quando se tem sede e nunca comer pão e beber água ao mesmo tempo, porque esta mistura geralmente gera dores de cabeça.
2. **Jejum a base de líquidos**: neste tipo de jejum a alimentação é líquida.
3. Exemplo: sucos de frutas e de legumes (não é vitamina),chá, água de coco, soro caseiro, caldo (não é canja, nem sopa).
4. **Jejum Completo**: é indicado para aqueles que através de treino e disciplina já passaram pelos outros tipos.

* A pessoa deve ingerir apenas água, ou seja, não pode comer/beber nenhum tipo de alimento sólido ou líquido.
* O fundamental é ingerir água várias vezes ao dia.
* **Importante**:
* Nenhum jejum exclui o café da manhã, este deve ser tomado como de costume, se você não possui este hábito um copo de água morna pela manhã é o bastante para evitar dores de estômago, irritabilidade e dor de cabeça.
* **Algumas advertências**:
* Algumas pessoas não podem praticar o Jejum por razões de natureza física (diabetes, pressão arterial alterado, doenças cardíacas, úlceras, câncer, hemopatias, doenças pulmonares etc...)
* Não devem jejuar sem a aprovação médica ou sob tratamentos médicos.
* A volta da alimentação normal deve ser feita após o jejum com porções pequenas de alimentos.
* Não adicionar sal aos alimentos, preferir alimentos simples, integrais e naturais,
* Ingerir bastante água durante o dia (1 litro).
* Comer devagar utilizando a mastigação por mais tempo
* O Jejum não é uma forma de pressionar Deus e nem obrigá-lo a nos abençoar.

**III - CONCLUSÃO**

**1 - RESUMO**

**a) Recapitulação**

a.1) O que é o Jejum

a.2) Efeitos desta prática espiritual

a.3) Como aplicar o Jejum

b) Avaliação (Sanar Dúvidas):

c) Fecho (Fixar - Síntese):

* O jejum é poderoso! É instrumento para o crescimento, proximidade com o divino e compromisso com o Reino. Sobretudo, é uma ferramenta eficaz contra o descontrole e a escravidão imposta por uma sociedade baseada no consumo desenfreado.
* Grandes jejuadores, sempre se utilizaram desta prática, visando ser um bom instrumento do Espírito Santo, e apoio e incentivo aos menos fortes.

**2 - CHAMAR À AÇÃO**

* 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 parao genuíno sentido da penitência também os que não estão obrigados à lei do jejum e da abstinência em razão da pouca idade***” (Can. 1252).
* A Igreja de Deus precisa redescobrir esta prática sadia, para se tornar mais forte e mais eficiente na Construção do Reino de Deus.

**3 - ORAÇÃO FINAL**

Amém. Muito obrigado. Deus abençoe!

**REFERÊNCIAS**

* APOSTILA, **Grupos de Perseverança da RCC**, Comissão Nacional de Formação da Renovação Carismática Católica, Vol 01 - Escritório Administrativo da RCCBRASIL, 2013.
* [**www.rccbrasil.org.br**](http://www.rccbrasil.org.br) (Projeto Amigo de Deus)
* Roteiros de Ensinos organizados por:

**Tarcísio Augusto, RCCBRASIL**

**Núcleo Nacional do Ministério de Pregação**

**Grupo de Oração “Guiados por Maria”**

**Diocese de Bragança - Pá**

E-mail: augustorccbraganca1@yahoo.com.br