

I - A OPÇÃO POR MIM MESMA

1º exercício: A -A BAGAGEM DE MINHA VIDA

“Meu jugo é suave e o meu peso é leve” – Mt 11,30



1. Preparar o coração



- Escolher um lugar que favorece o recolhimento; é o meu “lugar sagrado”.
- Tomar consciência de que estou na presença de Deus
- Saber que Deus me quer junto Dele.
- Pacificar-me, acalmar-me

Faço calar dentro de mim palavras e pensamentos. Tomo consciência dos sons ao meu redor... os mais próximos, os mais distantes; os mais agradáveis, os menos agradáveis. Tento perceber as sensações do corpo: sinto cansaço, dor, paz? Respiro várias vezes, profundamente. Inspirando o ar puro, inspiro vida, o dom do Deus da vida. Expirando, vou entregando-me nas mãos deste Deus da vida. Acolho a paz, descansando na presença de Deus que inunda o meu ser.

2. **Petição:** Invoco o Espírito Santo e peço a graça de me conhecer e aceitar assim como sou.
3. **Rezo.** Hoje quero rezar a bagagem de minha vida. Peço a Maria, Senhora e Mãe dos meus passos que me acompanhe no percurso dos dias e anos que vivi até agora.

Imagino-me diante de minha mochila. Posso colocar nela tudo o que levo comigo, desde os anos de minha infância até agora. Os dias felizes e menos felizes. Tudo o que me pesa e aborrece, O que sinto como importuno. O que me pressiona e abate. Talvez alguma coisa que me parece insuportável.

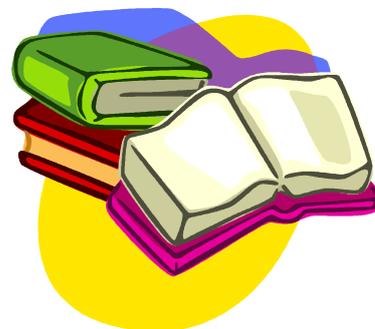
Com certeza, vou colocar coisas e experiências bonitas e enriquecedoras em minha bagagem. Guardo-as com carinho. São importantes para mim.

Dirijo-me ao Senhor e Amigo e converso sobre o conteúdo de cada situação de minha vida que fui “empacotando” na “mochila”, a bagagem de minha vida. Conforme o que sinto, ora louvo o Senhor, dizendo: “*Bendize, ó minh’alma o Senhor*” ! *Jamais esqueças de todos os seus benefícios*” (Sl 102/103); ora suplico; “*Ó Deus, ouve o meu grito, atende a minha prece*” (Sl 61/60,2). Volto-me ao Senhor Jesus, que me afirma: “*Meu jugo é suave, meu fardo é leve*” (Mt 11,30)

Quando vai terminando o tempo para rezar, pego a mochila na minha mão, tentando sentir o seu peso. Faço-o diante do Senhor, na consideração simples e sincera da fé. O que me ocorre? O que constato? Rezo conforme o que sinto: louvo, agradeço.

Quem sabe, posso concluir a oração com sentimentos de total confiança, cantando: “ Se as águas do mar da vida quiserem te afogar, segura na mão de Deus e vai...”

No final, faço memória do tempo da oração pessoal, registrando em meu “Diário Espiritual” as maravilhas que o Senhor operou em mim na estrada da vida.



A OPÇÃO POR MIM MESMA

2º exercício: MEUS PONTOS DE CONVERGÊNCIA

1. Preparar o coração



- **Escolher** um lugar que favorece o recolhimento; é o meu “lugar sagrado”.
- **Saber** que Deus me quer junto Dele.
- **Tomar** consciência de que estou na presença de Deus.
- **Pacificar-me e acalmar-me:**

Valho-me de minha respiração: sinto a qualidade do ar passando pelas narinas. Quente? Frio? Procuo perceber se entra mais ar por uma das narinas do que pela outra. Tomo consciência dos movimentos que se produzem no meu corpo, nos pulmões, no diafragma. Pacífico-me, procuro entrar no meu EU mais profundo e dispor-me a entrar em comunicação com Deus, neste silêncio. Posso imaginar que cada inspiração de ar corresponde ao desejo de Deus de dar-se a mim... e que cada expiração expresse o meu desejo de me entregar a Ele com tudo o que tenho e sou.



2. Petição: Invoco o Espírito Santo, pedindo que Ele ilumine a minha mente, meu coração e encoraje todo o meu ser para estar à escuta d’Aquele que quer comunicar-se comigo nesta oração.

3. Rezo – Rezo, considerando, neste momento, a minha condição humana. Em cada pessoa humana há pontos de convergência, ao redor dos quais giram muitas coisas: impressões, pensamentos, decepções, alegrias, empreendimentos... Em minha vida, também, existem tais vivências. Tomo tempo para ocupar-me delas agora junto do Senhor.

Presto atenção para as última semanas que vivi. Em redor de que ponto tem girado a minha vida, as pessoas, os pensamentos, as atividades?

Permito-me, neste momento, que volte à tona o que quer que seja... Detenho-me... Paro. O que acontece comigo quando assim volto o olhar para esses pontos de convergência? O que sinto? – alegria? – gratidão?- Preocupação?- Aflição? – descontentamento?. Entro em diálogo com Deus sobre estes pontos de minha vida.

Posso agora servir do **Sl 138/139**. Leio-o, pausadamente. Paro onde me sentir tocado. Ler devagar e ouvir o que Deus quer falar-me.

Posso cantar: “Para onde irei? Para onde fugirei? – Se subo ao céu ou se me prostro no abismo, eu te encontro lá.”

Vou concluindo a oração, com a certeza de que ajudada pelo Senhor, tudo pode ser reorientado em minha vida. Peço-lhe que, na força de seu amor, tudo ocupe o seu devido lugar. “Livra-me, Senhor, de todo o mau caminho! Quero viver, quero sorrir, cantar!

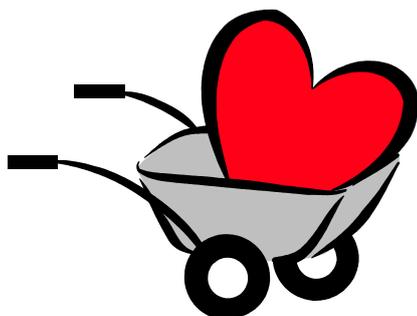
Revendo o meu momento de Encontro com o Senhor, vou anotar o que me parece mais importante para crescer no conhecimento de mim mesma e de Jesus.



- A OPÇÃO POR MIM MESMA

3º exercício: REVIRAVOLTAS DA VIDA

“Não se pode dizer: Isto é pior do que aquilo, pois, no seu tempo,



1. Preparar o coração;

- **Escolher um lugar** que favorece o recolhimento; é o meu “lugar sagrado”.
- **Saber** que Deus me quer junto Dele.
- **Tomar consciência** de que estou na presença de Deus.
- **Pacificar-me, acalmar-me:**

Fixo o olhar em determinado ponto à minha frente. Por exemplo, na parede, na janela, numa flor, numa imagem ou gravura, mantendo a atenção concentrada sobre este ponto. Se a atenção se desviar, volto, suavemente, ao ponto escolhido... até estar pacificada. Acolho o silêncio interior que se faz. Respiro profundamente, acolhendo a vida de cada inspiração e entregando-a a Deus, a cada expiração.

2. **Petição:** Invoco o Espírito Santo, pedindo luz para conhecer-me mais e mais, amando-me assim como Deus me chamou à vida e me presenteou com tantos dons.
3. **Rezo,** novamente, minha vida. Recordo-me de uma ou outra situação alegre, triste, de algum acontecimento ou fato que me machucou... ou um fato que foi ocasião de crescimento interior. Ponho-me lá com o uso de minha imaginação.

Que ligação faço com estas lembranças? Descoberta de vida nova? – Superação de um obstáculo? – Alegria? Amargura? - Mágoa?

Sirvo-me da seguinte passagem do Evangelho para ajudar-me a fazer a oração sobre estes fatos ou acontecimentos havidos. Vejo: **Mt 18, 15-17** – Paro – Reflito – Rezo.

Pergunto-me: “Sinto-me presa a alguma realidade de “não-perdão”? Como me sinto agora, após ouvir a palavra do Mestre, em relação às experiências vividas? O que me sustenta e ampara? – A que estou apegada? O que me deixa livre?”

Vou concluindo a oração, colocando nas mãos do Senhor toda a minha vida., agradecendo porque vejo que Ele me conduz. Peço libertação e salvação: “*Mantenho minha alma em calma e sossego, tal como uma criança no seio materno*” (Sl 130)

Acabada a oração, acostumo-me a **registrar** alguma coisa que me tocou, inspirou, moveu de modo particular. Vou percebendo a voz de Deus em mim. São as moções interiores.

As boas, vou acolhendo; as más, vou repelindo.

Anotar isto é um bom uso do meu “Diário Espiritual”.



III. JESUS CRISTO, DEUS DE TERNURA E COMPAIXÃO

Exercício: O Bom Samaritano



1. Preparar o coração

- Escolher o seu “**lugar sagrado**” para a oração;
- Pacificar-me, acalmar-me;
- Saber que Deus me quer junto Dele;
- Tomar consciência de que estou na sua presença.

2. Petição da graça

Invocando o Espírito Santo, pedir a graça de amar sinceramente o meu próximo; a graça de ser curado da minha cegueira e assim enxergar Jesus nos meus irmãos e irmãs.

1. Ler, pausadamente, o texto: Lc 10, 20-37

- Imagine o caminho que vai de Jericó a Jerusalém. Veja as pessoas: o doutor da lei, o homem que caiu nas mãos dos ladrões, o sacerdote, o levita, o samaritano. Faça-se presente. Escute o que é falado nesta cena. Observe o que é feito. Tire conclusões.
 - Entre em oração... reflita... examine-se. Procure identificar-se com os personagens da parábola. Pergunte-se:
 - Costumo agir como o samaritano da parábola que é o próprio Jesus?
 - Já experimentei o amor misericordioso do meu próximo? Em que situações?
 - Há pessoas ou situações em que me comporto como um omissor, como se não percebesse a dor e a necessidade dos outros?
 - Percebo os gestos que o samaritano fez com a vítima dos assaltantes?
 - Sei reconhecer o bem mesmo quando é praticado por pessoas que não são da minha religião?
 - O grande mandamento do amor a Deus e ao próximo já é a pauta de minha vida?
 - Enfim, estou interessado na vida eterna? Busco o caminho para alcançá-la?
 - Estou disposto a olhar para Jesus e dele aprender a ter um coração cheio de compaixão e ternura para com o próximo?
 -
 - Fechando a Bíblia, coloque-se diante de Jesus como sendo a pessoa machucada e deixar Jesus ser o meu bom samaritano. Apresente-lhe as suas dores e feridas e sinta o seu amor por você. Permite-lhe que ele cure você.
 - Você pode ainda, nesta intimidade com Jesus, colocar diante Dele pessoas sofridas que você conhece para que Jesus as cure, as conforte e lhes dê ânimo e coragem para viver.
 - Ouça Jesus dizer a você: “**Vá e faça você a mesma coisa**”
- #### 2. Concluir:
- Termine com súplicas fervorosas para praticar as lições que o Senhor lhe deu nesta oração pessoal. Pode despedir-se como um amigo se despede de seu amigo. Reze o Pai-Nosso
- Anotar o que foi mais significativo neste momento de oração

III – JESUS CRISTO, MEU FUNDAMENTO

Exercício: DESCOBRIR A PÉROLA – JESUS



1. Preparar o coração

- Escolher o seu “lugar sagrado.”
- Pacificar-se, acalmar-se;
- Acolher amorosamente a presença de Deus: deixar-se olhar por Deus;
- Ato de fé: Ele está em mim.

2. Petição da graça

Invocar o Espírito Santo, que venha ajudar à minha oração; pedir a graça de você colocar toda a sua confiança em Deus, em Jesus, o verdadeiro tesouro de sua vida e a graça de descobrir a pérola que é Jesus, descobrir a pérola que vive em nossos irmãos.

3. a) Ler com atenção e pausadamente o texto: Mt 13, 44-46: Is 43, 1-4

- A “pérola preciosa,” - Jesus – encontra espaço em você para desabrochar em você, para ser encontrada? O que ainda a impede?
- A que “pérola” você tem se dirigido para aquietar suas angústias, ansiedades? Que “tesouro” seu coração busca?

b) Ler a seguinte historiazinha: **O Mendigo e o Diamante**

Numa pequena cidade do interior, havia um pobre mendigo, Fazia o que todo o mendigo faz. Dormia nas calçadas, pedia pão e roupas velhas. Ganhava estas coisas e as colocava dentro de uma mochila. Nos dias bonitos de sol, ele sentava na praça, tirava do saco os trapos, lavava-os na fonte da praça e os estendia no chão para secar. Pegava o pão velho e **amassava-o com uma pedra que ele trazia também no saco, comia como se fosse uma sopa. Era um mendigo que não incomodava, até gostava de conversar e brincar com algumas crianças. Assim levava a vida... Quando ele demorava para aparecer, o povo sentia falta, mas ele, mais cedo ou mais tarde sempre chegava.**

Acontece, porém, que num dia muito frio, o mendigo não apareceu. Estava morto lá no começo da rua principal. O povo correu para ver o homem morto. Do lado dele estava a mochila e mais nada. O povo “cheio de bondade”, ajeitou o enterro e o levou para o cemitério. Um jovem curioso revirou a mochila e gostou da pedra. Levou para casa a pedra e, lavando-a descobriu: **UMA PEDRA PRECIOSA- DIAMANTE** que todo o dinheiro da cidade não daria para comprar.

- O que esta historinha provocou em você? Relacione-a com sua própria realidade.
- Você já descobriu o “Diamante” que há dentro de cada pessoa (esposo/a, familiares, parentes, amigos, pessoas de seu relacionamento)?
- O difícil da vida fraterna é a gente ter a coragem de mexer na mochila do mendigo que convive conosco; pensamos sempre que dentro da mochila do mendigo só tem trapo e pão velho. Orgulho desgraçado!
- E se a gente fizesse uma busca nas mochilas dos que conosco convivem conosco!?
- É o amor que nos faz descobrir o DIAMANTE dos “mendigos” que vão conosco pela vida afora.
- Parar, acolher as iluminações, orar, falar com Jesus, pedir, agradecer.

4. Concluir

- Finalizar, acolhendo em sua vida aquilo que o Senhor lhe revelou como importante.
- Ir cantarolando o refrão: Jesus meu tesouro mais rico que o ouro.(bis)

Jesus, alegria que vem todo dia.

Anotar o que foi mais significativo nesta hora de oração

II - A OPÇÃO DE DEUS POR MIM

2º Exercício: “... eu te chamo pelo nome, és meu”

1. Preparar o coração

- Escolher o seu “lugar sagrado” para a oração;
- Pacificar-me, acalmar-me;
- Saber que Deus me quer junto Dele;
- Tomar consciência de que estou na sua presença.



2. Petição da graça

Iniciar, invocando o Espírito Santo para compreender a Palavra de Deus, escutar o que Ele tem a me falar. Pedir a graça que Deus revele a você a sua identidade, os sinais digitais divinos que deixou em você, o seu NOME autêntico, aquele nome que Ele pronunciou no momento em que você foi criado(a) por amor.

3. Ler, pausadamente, o texto: Is 49, 1-16

➤ Refletir e rezar:

- Deus ama a criatura que chamou à existência. A partir das Escrituras, podemos escutar as declarações de amor que nos faz: “*Eu ainda estava no ventre materno, e Javé me chamou ; eu ainda estava nas entranhas de minha mãe, e ele pronunciou o meu NOME*”.

- Logo, eu não fui inventado/a por mim mesmo/a. Fui feito por alguém, que desde toda a eternidade pensou em mim! Não estou neste mundo por acaso.

- “*Você é meus servo ... eu me orgulho de você*”. “*Faço de você uma luz para as nações*”

- Parar onde me sentir tocado.

- “*Veja, eu tatuei você na palma de minha mão*”

Vou deixando estes versículos passar e repassar pela minha mente várias vezes e deixar-me tocar até nascer a convicção de fé no coração: sou amado/a e por isso chamado/a à vida.

- Nome é o “por dentro” da pessoa: o ser, o rosto, o coração. Procure descobrir e elencar os dons que você tem recebido do Senhor. Agradeça a Ele por tudo.

- Deus alimenta um “sonho” a seu respeito. Como concretizá-lo?

- Sabendo o que Deus Pai pensa de você, descubra o seu **NOME**, a sua **IDENTIDADE**: dons, qualidades, aptidões

- Acolher atentamente o que me vier, neste momento: deixe amar por Deus, repetindo frases, palavras, ou versículos dos textos acima;

4. Concluir

- Conversar com Deus sobre o mais importante que você descobriu nesta oração. Agradecer, louvar, pedir com muita devoção.
- Anotar aquilo que lhe parece importante para o seu caminho de fé.

II – A OPÇÃO DE DEUS POR MIM



Exercício: “O DEUS QUE BUSCO JÁ ME BUSCAVA ANTES”

1 - Preparar o coração

- Escolher um lugar que favorece o recolhimento; é o meu “lugar sagrado”.
- Pacificar-me, acalmar-me
- Saber que Deus me quer junto Dele
- Tomar consciência de que estou na presença de Deus.

2. **Petição da graça:** Iniciar, invocando o Espírito Santo, a fim de ouvir e entender a Palavra de Deus; e pedir a graça de perceber o amor gratuito que o Senhor tem por mim e sentir sua presença íntima, no mais profundo do coração.

3. Refletir e rezar:

- É consoladora esta afirmação: “o Deus que busco já me buscava antes”! Esta verdade é o que dá ânimo para todos os momentos de nossa vida. Não estamos em “solidão”.
- Está certo isto que diz um místico árabe: “Durante trinta anos caminhei à procura de Deus e quando, no fim deste tempo, abri os olhos, descobri que era Ele quem me procurava”.
- ‘Escute agora o que diz o Senhor Deus por Oséias: “Do Egito chamei o meu filho...fui eu que ensinei Efraim a andar, segurando-o pela mão. ... Eu os atraí com laços de bondade, com cordas de amor. Fazia com eles como quem levanta até o seu rosto uma criança; para dar-lhes de comer, eu me abaixava até eles” (Os 11,1-4)
- Parar onde me sentir tocado.
- Tome agora o Is 41, 8-20. Leia-o devagar e deixe-se amar por Deus. Sinta sua ternura. Louve e agradeça. Sim também para você pode tornar-se verdadeira a afirmação: “o Deus que busco já me buscava antes”.
- Lembra alguma vez em que você sentiu a presença de Deus?
- Ir acolhendo atentamente o que o me vier à mente, o que tocar meu coração neste momento: lembranças, sentimentos, desejos, apelos, luzes ...
- Acolher tudo com louvores, pedidos, súplicas, agradecimentos ...

3. Concluir

- Dando-se conta de quanto você é agraciado por Deus, peça-lhe a graça de corresponder aos seus gestos de ternura e carinho.
- Anotar o que foi mais significativo neste momento.

“Em Deus o silêncio é soberanamente fecundo e eloquente.
Em Deus, o silêncio fala sem palavras e a palavra fala em silêncio
O espírito é levado ao silêncio de Deus para aí ouvir sua Palavra.”

III – JESUS CRISTO, O FUNDAMENTO



Exercício: BATISMO, UM CHAMADO

1. Preparar o coração

- Escolher um lugar que favorece o recolhimento; é o meu **“lugar sagrado”**. Pacificar-me, acalmar-me
- Saber que Deus me quer junto Dele
- Tomar consciência de que estou na presença de Deus.

2. **Petição:** Senhor, dá-me a graça de viver como filho (a) muito amado (a) e de assumir a vida deste modo; invoco o Espírito Santo para entender nossa missão, a partir do Batismo como Jesus entendeu a sua.

3. Ler, pausadamente, Rm 6, 1-11; Lc 4, 16-19

Refletir e rezar :

- O nosso Batismo, sendo o ato litúrgico de iniciação no cristianismo, é também um ato pelo qual somos incorporados e configurados a Jesus Cristo. Pelo mergulho na fonte batismal os homens e as mulheres são sepultados com Cristo na sua morte para serem pessoas ressuscitadas, plenas de vida, inseridas no seu Corpo (1Cor 12,13), para na diversidade de carismas servirem à comunidade e à humanidade. O Batismo significa e realiza uma incorporação mística, mas real, no corpo crucificado e glorioso de Jesus.

- O cristão, pelo Batismo, é vocacionado, chamado pelo Pai a ser ouvinte da Palavra. Adotado como filho bem amado e justificado dos seus pecados, é incorporado a Jesus Cristo. Ungido pelo Espírito para a missão é inserido na Igreja. No Batismo, a mesma voz que um dia foi ouvida, declarando Jesus Filho amado, é ouvida por nós. O mesmo Espírito que o ungiu e o enviou em missão (Lc 4, 16-19), nos unge e nos consagra para vivermos uma vida nova (At 2,17). A missão de Jesus dá sentido, acompanha e impulsiona o envio missionário do cristão ao mundo.

- Como nos exercícios anteriores, pôr-se à escuta:
- Deixe-se batizar de novo; sinta a água escorrer-lhe, desde a cabeça, sobre todo o corpo; a água purifica, mata a sede.
- Deixe-se ungir com o óleo, na força do Espírito, para saber renunciar ao mal e aderir sempre ao bem.
- Segure a vela, símbolo da Luz. No Batismo, ela significa a fé, a vida nova em Cristo, o Cristo que somos chamados a testemunhar. Jesus diz: “Vós sois a luz do mundo”.
- Reze por seu pais e padrinhos que ajudaram a você crescer na fé.
- Acolher tudo com louvores, pedidos, súplicas, agradecimentos ...

4. Concluir

Termine sua oração louvando a Deus por seu Batismo, todas as graças e dons que você vem recebendo dele. Sentindo-se, filho/a reze: Pai Nosso

- Anotar o que foi mais significativo neste momento