

QUARESMA DE SÃO MIGUEL ARCANJO

Exercícios Espirituais – 2016

(21/agosto – 29/setembro)

Queridos Irmãos e Irmãs,

A Quaresma de São Miguel é um tempo que Deus nos oferece para nos afeiçoar ainda mais a Ele. É um tempo propício de oração e de um revigorar no Espírito da Vocação Santos Anjos.

Lembrando nossa Regra de Vida: “Desde os primeiros anos da fundação da Comunidade Santos Anjos, a Quaresma de São Miguel Arcanjo é celebrada com início em 21 de agosto até a festa dos arcanjos, em 29 de setembro. A quaresma marca um tempo de profunda atividade espiritual envolvendo toda a fraternidade. Bem como se encontra em nossa Regra de Vida, 326 e 327. Nos primeiros tempos da fundação de nossa Comunidade SANTOS ANJOS, o Senhor, no esplendor de Seu zelo amoroso, nos alertou para as semanas que antecedem a data de nossa Consagração. Sabedor das artimanhas do mal, que quer sempre e obstinadamente destruir os projetos de Deus, o Espírito Santo nos levou ao discernimento para que houvesse uma preparação especial de todos aqueles que desejam consagrarem-se a Deus na Comunidade SANTOS ANJOS. Nesse sentido então, fomos levados a descobrir na história de algumas congregações religiosas, e mesmo na vida de São Francisco de Assis, a prática da quaresma de São Miguel Arcanjo como um tempo de reflexão”.



“Assim, nesses quarenta dias que antecedem ao dia 29 de setembro, assumiremos um tempo de oração incluindo o compromisso diário da oração do Rosário de São Miguel Arcanjo. Portanto, essa quaresma de São Miguel deve promover uma reflexão interior que questione com profundidade, a caminhada pessoal de cada um de nós. Ressaltando a busca da santidade, a necessidade de uma participação mais intensa na vida comunitária, o acolhimento e a disponibilidade alegre para o serviço na Comunidade e nas Paróquias. Esse tempo será precioso para que o Espírito Santo possa nos conduzir a reconciliação com Deus e com os irmãos; a termos um verdadeiro encontro com Jesus, razão pela qual sempre podemos recomeçar”.

1- Oração a SÃO MIGUEL ARCANJO (pequeno exorcismo de São Leão XIII)

Oremos: “São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede nosso refúgio contra a maldade e as ciladas do demônio! Ordene-lhes Deus, instantemente o pedimos; e vós, príncipe da Milícia Celeste, pela virtude divina, precipitai ao inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém”!

2- Oração a NOSSA SENHORA RAINHA DOS ANJOS

Oremos: “Augusta Rainha do Céu, altíssima Senhora dos Anjos. Vós que desde o princípio recebeste de Deus o poder e a missão de esmagar a cabeça de Satanás, nós vos suplicamos humildemente, que

envieis vossas santas legiões para que, sob vossas ordens e por vosso poder, persigam os demônios, os combatam por toda parte, reprimam sua audácia e os precipitem no abismo do inferno. Quem como Deus? São Miguel, Santos Anjos e Arcanjos, defendei-nos. Ó boa e terna Mãe, vós sereis sempre o nosso amor e a nossa esperança. Amém!”

3- **Oração ao SANTO ANJO DA GUARDA**

Oremos: ”Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, se a ti me confiou à piedade divina, sempre me rege, guarde, governe e ilumine. Amém!”

4- **Como participar da Quaresma de São Miguel Arcanjo (QSMA)**

O importante em toda campanha de oração é a nossa *fidelidade diária e as intenções que apresentamos a Deus*, nesse caso pela intercessão do Arcanjo Miguel e dos 9 Coros Celestiais dos Santos Anjos. Desse modo, a Quaresma de São Miguel Arcanjo deverá ser para todos e, de modo particular, para os membros da Comunidade SANTOS ANJOS, um tempo de reconciliação com Deus, com a família e com os irmãos, onde deveremos nos submeter à misericórdia do Senhor através de uma bem preparada Confissão Sacramental. Sim porque essa é a vontade de Deus para nós: a santidade!

Esses 40 dias de oração deverão ser de uma verdadeira peregrinação a Deus com São Miguel Arcanjo. Buscando maior abertura à conversão, ao aprimoramento da vocação à santidade, maior docilidade à formação e um amadurecido esforço de despojamento para o crescimento fraterno e missionário, principalmente para aqueles que são comprometidos com o Evangelho e que devem ter nesse tempo uma bela oportunidade de reflexão.

Assim, a partir do dia 21 de agosto, devemos reservar diariamente um tempo de oração para essa quaresma, sempre que possível e não obrigatório, em companhia de irmãos de Comunidade e/ou de familiares.

Se você puder dispor de uma gravura de São Miguel Arcanjo coloque-a em lugar visível em sua casa e diante dela faça suas orações de cada dia segundo os seguintes passos:

- Comece com o **Sinal da Cruz** rezando a **oração do Espírito Santo**;
- Apresente a São Miguel sua **intenção do dia**;
- **Faça as Orações** seguindo a ordem dos itens de **1 a 3**;
- Reze o **Rosário de São Miguel Arcanjo**, incluindo além da intenção do dia e de suas intenções particulares; 1) lembrando de rezar pela Igreja, pelo Papa Francisco, pelo seu Bispo Diocesano e por todos os sacerdotes; 2) pelos casais, pelos jovens e por todas as nossas famílias; 3) pelos nossos doentes; 4) pelas pessoas que nos pedem oração ou pelas quais temos o compromisso de rezar diariamente. Além dessas intenções faça uma intenção para cada um dos 9 Coros dos Anjos.
- Nos últimos dias venha **celebrar conosco o Tríduo dos Arcanjos (27, 28 e 29 de setembro)**.

5- **Oração Final – Consagração Diária a SÃO MIGUEL ARCANJO**

Oremos: “São Miguel Arcanjo, guardião da Igreja e príncipe das milícias celestiais, eu me apresento diante de vós e dos Santos Anjos de Deus. Confiando na vossa guarda poderosa vos escolho hoje para meu protetor e meu particular intercessor, propondo-me honrar-vos fielmente com as minhas orações. Assisti-me durante todo esse dia a fim de que jamais eu ofenda a Deus com meus pensamentos, palavras, atos e omissões. Fortalecei e orientai a minha resposta ao chamado de Deus e protegei-me de todo engano e de toda a negligência. Arcanjo São Miguel guarde em vossa santa e poderosa defesa,

meus familiares e irmãos de Comunidade. Defendei-me contra as tentações do maligno e alcançai para mim e para meus queridos, uma morte serena e a pátria da eterna glória. São Miguel Arcanjo, rogai por nós para que sejamos dignos das promessas de Cristo, Amém!”

EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS – QSMA 2014

Texto de Margarete B. de Oliveira (Consagrada Definitiva e Membro do Conselho Geral)

“Ocupai-vos com tudo que é verdadeiro, nobre, justo, puro, amável, tudo que há de louvável, honroso, virtuoso ou de qualquer modo mereça louvor”(Fl 4,8).

A graça que foi derramada por Deus em nossos corações para vivermos o carisma Santos Anjos, deve sempre ser o objeto da nossa maior afeição. Estamos sendo conduzidos por essa graça para trilhar nos caminhos das veredas de Deus, ou seja, é o Senhor mesmo que vai indicando as nossas ações. A palavra caminhos, metaforicamente, são as virtudes; e a palavra veredas, a prática das mesmas.

Que o Senhor nos abençoe e nos proteja sob a guarda dos Santos Anjos e da Virgem Maria. -

Este ano nós somos convidados a meditar acerca de nossa vida relacionada às práticas das virtudes cristãs, teologais e humanas. As virtudes humanas proporcionam sempre um novo impulso para nosso desenvolvimento na busca do bem. Mas sabemos que sem o auxílio divino, mesmo a alma mais virtuosa, não conseguirá crescer na prática das virtudes. Ainda que a santificação se deva inteiramente a Deus, Ele quis, na sua bondade infinita, que fosse necessária a correspondência humana, e colocou na nossa natureza a capacidade de acolher a ação sobrenatural da graça.

As Virtudes Cristãs

- **Virtudes Teologais e Virtudes Humanas** (CIC, 1803 a 1829)
- **A Graça Santificante – Os Dons e os Frutos do Espírito Santo** (CIC, 1830)

1- VIRTUDES TEOLOGAIS E HUMANAS

As virtudes sobrenaturais, que Deus nos comunica graciosamente e que, quando são vividas em plenitude, conformam a santidade. Na proclamação dos santos não se faz outra coisa que investigar e sancionar que naquela vida existem provas de que tenha praticado, em grau heroico, as virtudes teologais da fé, da esperança e da caridade bem como as virtudes humanas. A virtude - e as obras virtuosas - é o que dá o toque de perfeição no ser e no agir da natureza humana; sobretudo se o ser natural vem elevado e enobrecido pelas virtudes sobrenaturais, já que "a graça não destrói a natureza, mas a aperfeiçoa."

Dinâmica para todas as semanas:

Fazer propósitos – refletir – determinar – realizar

Meditar – A meditação é um meio excelente para progredir nas virtudes porque nos orienta como determinar propósitos e realizá-los.

PRIMEIRA SEMANA: Virtudes Teologais FÉ E ESPERANÇA

A Fé teologal torna seguro o coração do homem capacitando-o a dar testemunho do Cristo Vivo. O dom da fé é o encontro da alma com a Verdade de Deus

A Palavra orante é fonte de vida que nos inspira para a Verdadeira Vida.

Dia 21/08 - Ef 1, 15-19 – Eu louvo e agradeço a Deus pelo dom da fé que foi derramado em meu coração? Tenho dado graças pelo meu chamado ao dom da comunidade? Lembro-me sempre de orar pelos irmãos que abraçaram a fé, especialmente, os fundadores, pedindo sabedoria para eles?

Dia 22/08 - Hb 11, 5-6 – Como eu tenho vivido a minha Fé? Tenho agradado a Deus no meu coração e nas minhas atitudes?

Dia 23/08 - Gal 3, 1-14 - São Paulo questiona a comunidade de Gálatas e ao mesmo tempo os instrui. Qual é a minha resposta para os mesmos questionamentos?

Dia 24/08 - Meditar - O Concílio Vaticano I ensina que a obediência da fé exige o empenho da inteligência e da vontade:” (...) quando Deus se revela, somos obrigados a prestar-lhe, mediante a fé, a plena submissão da nossa inteligência e da nossa vontade” (Const. Dogm. sobre a fé católica Dei filius, III:3008)

Como tenho vivido a obediência a fé católica e também a Regra da comunidade? Obedeço com toda a minha inteligência e toda a minha vontade?

Dia 25/08 - Meditar - A Esperança do povo escolhido, alimentada durante séculos, é reforçada pela vinda do Messias, encarnação e redenção de Cristo. Esta Esperança trás às almas cristãs a certeza da obtenção da eterna salvação.

O princípio da virtude teologal da esperança é a graça, e Deus é o seu fim. Este dom faz-nos passar pelo mundo - "como se não fôssemos do mundo" - sem nos prender a ele.

Tenho dado testemunho trazendo na minha alma a certeza da eterna salvação? Tenho vivido a graça da Esperança, demonstrando-a em meio as tribulações?

26/08 - Hb 11, 1 – É na Fé em Jesus cristo que está fundamentada a minha Esperança!

“Orai e vigiai” diz o Nosso Senhor: Obedecendo a ordem que o senhor nos dá oremos para que o Espírito Santo nos ensine a vigiar sobre meus apegos afetivos sem idolatrá-los; a vigiar sobre meus apegos materiais aprendendo a possuir como se não possuísse; a enfrentar os problemas com minha inteligência, mas contando sempre com a sabedoria de Deus. Porque a esperança messiânica deve ser o centro da minha vida, ou seja, devo elevar a minha vida para além desta, mesmo em face a todas as vicissitudes. Eu deixo agora o Espírito vir me libertar de tudo que tem me impedido de viver a graça da Esperança.

27/08 - Dia especial - hoje vamos retomar as reflexões da semana e destacar as novidades, as reformas, os reajustes e até mesmo as surpresas que tivemos através da nossa oração e a ação do Espírito Santo, para em seguida, partilharmos com os irmãos. A partilha é um dos sinais mais autênticos para exprimir a fraternidade.

Devo sempre anotar os propósitos para não esquecê-los.

SEGUNDA SEMANA: Virtude Teologal CARIDADE

O Amor romperá as portas da eternidade e para sempre viverá. No Céu, a Fé será substituída pela visão de Deus; a Esperança, pelo seu desígnio - mas o Amor viverá eternamente.

Dia 28/08 - Meditar – Trechos da “Pequena Via”- Manuscrito B. História de uma Alma Santa Teresinha do Menino Jesus.

...“Ah! Perdoa-me Jesus se disparo querendo relatar novamente meus desejos, minhas esperanças que alcançam o infinito. Perdoa-me e cura a minha alma dando a ela o que espera!!!...

Ser carmelita e esposa e pela minha união a Ti, ser a mãe das almas, deveria ser-me suficiente... mas não é ... Sem dúvida, a minha vocação é um privilégio. Todavia sinto em mim outras vocações; a de Guerreiro, a de Sacerdote, a de Apóstolo, a de Doutor, a de Mártir; enfim, sinto a necessidade, o desejo de realizar, para Ti Jesus, as mais heroicas obras... Sinto na minha alma a coragem de um cruzado, de um zuavo pontifício. Queria morrer num campo de batalha pela defesa da igreja...

Ó Jesus! Meu amor, minha vida, como conciliar esses contrastes?

Ah! Apesar da minha pequenez, queria iluminar as almas como os profetas, como os doutores. Tenho a vocação de apóstolo... Gostaria de correr a terra, propagar teu nome e fincar tua cruz gloriosa no solo infiel. Ó meu amor, uma missão só não seria suficiente... Queria ser missionária... Mas, sobretudo, meu amado Salvador, Quero derramar meu sangue para Ti até a última gota...

O martírio, eis o sonho da minha juventude... Como Joana d’Arc, minha irmã querida, queria murmurar teu nome na fogueira, ó Jesus... As ações de todos os santos, gostaria de tê-las realizado para Ti... Ó meu Jesus o que vais responder a todas essas loucuras?... Abri as epístolas de São Paulo a fim de procurar alguma resposta. Meus olhos caíram os capítulos 12 e 13 da primeira epístola aos Coríntios... A resposta estava clara... O apóstolo explicava que nem todos podem ter todos os dons e explicava também como os mais perfeitos dons não valem nada sem o amor... Que a Caridade é a via excelente para levar seguramente a Deus... .Enfim tinha encontrado repouso”“...

No início desse trecho Teresinha pede perdão por suas santas aspirações. Do jeito que o Espírito nos inspirar, peçamos a graça de um coração verdadeiramente contrito. Lutemos conosco mesmo! Hoje precisamos deixar vir à tona, desde as nossas vãs preocupações e vazias aspirações, até onde a nossa consciência permitir. Depois disso, confessar.

Dia 29/08 – Meditar - “Apesar da minha pequenez, queria iluminar as almas”...

A doutora do amor nos ensina que o meio mais eficiente para amar as almas é a humildade. Vamos refletir sobre suas palavras: “... afim de que o amor seja pleno é preciso que se abaixe até o nada para transformar o nada em fogo.” (fogo de Amor).

Nas situações, que provei a humilhação, qual foi a minha reação?

Dia 30/08 – I Cor 13, 1-13 - Mesmo com as nossas imperfeições, Deus nos chamou no dom da Comunidade, nos encorajando a dar passos concretos para expressar este Amor. Alguns passos para se alcançar a Caridade estão nos versículos desta palavra. Oremos com cada um dos v. para que nos ajude a nos perceber em relação a Deus, a mim mesma e ao próximo.

Dia 31/08 – I Cor13, 4-7 - Como expressar a Caridade?

Respondendo a esta pergunta, vamos refletir e caminhar, concretamente, sobre estes versículos, novamente e mais aonde o Espírito me revelar, fazendo propósitos e anotando.

Dia 01/09 – Teresa também é a padroeira das missões, mesmo sem sair do Carmelo.

Refletindo sobre o Carisma Santos Anjos, como anda a minha Caridade na missão de acolher?

Dia 02/09 - “Pelo dom da caridade somos capazes de amar a Deus sobre todas as coisas e ao nosso próximo como a nós mesmos por amor a Deus. Ela é o “vínculo da perfeição”(Col 3,14) e a forma de todas as virtudes.(CIC 1844) Peçamos, de todo coração, para que o Senhor aumente em nós o dom da Caridade.

O convite hoje é para nos debruçar aos pés do Senhor, demoradamente, nos oferecendo como instrumento de Caridade.

Dia 03/09 – Dia especial – A Caridade, isto é, o Amor, é o dom que nos impulsiona para o outro e por isso mesmo é a virtude que mais nos torna semelhantes à imagem da Santíssima Trindade. A Trindade, que é fonte de partilha. Hoje é aquele dia que vamos retomar nossas reflexões da semana, colher os frutos e partilhar. Refletir sobre o “maior dos Dons” requer de nossa parte, também maior empenho.

É bom anotar todos os frutos da Semana.

TERCEIRA SEMANA: Virtudes Humanas PRUDÊNCIA E JUSTIÇA

Ao contemplar Jesus Cristo, o cristão toma consciência da verdadeira dignidade da razão e, com o auxílio das potências de uma “Nova Natureza,” age através das virtudes e assim, eleva a Deus, sua condição meramente humana.

Dia 04/09 – Oremos com Is 5, 21 e I Pd 4, 7 No dia de hoje oremos ao Espírito. Nosso propósito será pedir, incessantemente, o dom de Conselho, para purificar nosso entendimento e nos fazer conhecer e encontrar a vontade Deus na prática da virtude da Prudência.

Dia 05/09 - Oremos com Pr 14, 15 - A prudência é a virtude que dispõe a razão prática para discernir, em toda as circunstâncias, o verdadeiro bem, escolhendo os meios justos para realizá-lo. É a virtude do reto agir.

Tenho sido sentinela sobre os meus passos, para que eles sejam firmes e caminhem com toda a coerência cristã, não deixando dúvidas e portanto dando testemunho como pessoa do bem, justa e honesta?

Dia 06/09 – Oremos com Rm 12, 16a – A prudência é racional e honesta por isso é considerada a “rainha das virtudes morais”. Ela vigia os pensamentos, orienta as intenções, regula os afetos, sentimentos, vontade, para que sejam sempre voltados para o Senhor.

A começar pelos meus relacionamentos humanos, inquirimos sobre o exercício das virtudes. Tenho sido paciente, amável, leal, sincero, prestativo, delicado, mesmo em situações conflitantes, buscando na prudência o autocontrole? Nos relacionamentos de trabalho exercito a laboriosidade, o otimismo, o interesse do bem comum, a pontualidade? No meu relacionamento com as coisas de Deus, com a Comunidade, tenho os mesmos propósitos? Exercito a diligência e o zelo?

Dia 07/09 – Meditar – Maria viveu as virtudes em plenitude. E como já vimos que a prudência é a rainha das virtudes, Maria, recebe então o título de Virgem Prudentíssima e também de tantos outros títulos relativos as virtudes. Pela prudência ela soube agir com toda humildade quando disse o seu Sim para Deus: “Eis aqui a serva do Senhor... a humilde serva, em seguida demonstra as suas virtudes de total obediência e confiança em Deus quando completa a frase dizendo “... faça-se em mim segundo a tua palavra.” Maria guardava tudo em seu coração. Sabia esperar os momentos que Deus lhe propiciava.

No meu relacionamento pessoal com Deus, tenho sido prudente exercendo a fidelidade aos compromissos firmados por mim? Confio a minha vida a Deus? Mantenho o meu coração puro, casto e obediente diante de Deus como nos ensina a nossa Regra? Exerço a sobriedade? Respeito o tempo de Deus? Sei me silenciar como Maria?

Dia 08/09 – Hoje vamos orar ao Espírito Santo, pedindo o dom da Piedade. Clame ao Espírito!

A alma piedosa se abandona nos braços do Pai, como uma criancinha que anseia por aquele momento, onde se reconhece justificada em plena atitude de filha.

Ore profundamente ao Espírito, tomando posse da graça que o Senhor nos deu, de nos tornarmos filhos de Deus. Louvores e glórias a Ti, Senhor e ao teu Santo nome. Santo é o Senhor Jesus! Justo é o Senhor Jesus!

Este tempo de oração torna a nossa intenção mais reta e purificada pelo dom da piedade. Este dom nos confere a atitude de filhos de Deus e, portanto, nos faz desejar a perfeição, isto é, desejar uma unidade profunda de vida com Jesus Cristo. Com o Justo de Israel.

Voltemos agora a orar no Espírito Santo para que o Senhor venha nos falar. Façamos propósitos para crescermos na prática da Justiça. (Anotar o fruto).

Dia 09/09 – Pro 8, 20 e Dan 9, 7 – Pela justiça se guarda a equidade e fidelidade com o próximo e a Deus, declaramos que Ele é justo em suas obras. A justiça é a virtude que nos inclina a dar a Deus e ao próximo o que lhes é devido.

Inquirimos, então em nossa alma, o que devemos dar a Deus?

O que é justo dar a Deus é a virtude da religião. Primeiro, reconhecendo que Deus é justo e Dele provem toda justiça por isso devemos ser fiéis a todos os seus preceitos, inclusive e muito exclusivamente, fiéis a nossa Regra e constituições. E depois, mesmo com a nossa imperfeição, devemos lhe oferecer nossos dons. Fazer a comunhão de bens materiais e espirituais.

E ao próximo devemos respeitar os seus direitos, os bens materiais e morais. Promover a equidade de um modo geral.

Se por ventura causei algum dano material a alguém, devo ressarcir-lo. Mas se causei um dano moral, um dano à reputação, tais como juízos temerários, fofocas maledicências, difamação, calúnia. Essas injustiças, além de graves, são difíceis de serem reparadas. Porém deve-se buscar um meio de confessar publicamente a injustiça.

Peçamos mais uma vez o dom da Piedade. E como nos ensina o Nosso Senhor Jesus Cristo, que possamos ter “fome e sede de justiça” (Mt 5, 6-10) e, sobretudo, “buscar o reino de Deus e a sua justiça” (Mat 6, 33).

Dia 10/09 – Dia especial – Conforme o Espírito nos inspirar, façamos uma verdadeira peregrinação, recordando as experiências que tivemos nesta semana sobre as virtudes da prudência e justiça.

Anotemos tudo, principalmente no nosso coração.

QUARTA SEMANA: Virtude Humana FORTALEZA

A alma, quando se percebe em sua humanidade, reconhece que, por si só, não consegue transpor nem mesmo os mais simples obstáculos, quanto mais alçar vôos aos cumes dos montes. A não ser quando ganha asas de Águia. Louvemos ao Senhor pelos dons do Espírito Santo! A igreja nos ensina que os dons do Espírito Santo estão ligados ao coração do homem e são como uma potência, como uma força que nos impulsiona sempre para o bem.

Dia 11/09 – Oremos com Dt 8, 17-18a Hoje, especialmente, vamos pedir pelo dom da Fortaleza. Oremos com toda a nossa alma, de todo coração; peçamos com todas as nossas forças, mesmo quando estamos sem força, mesmo assim, peçamos o dom da fortaleza. Ele opera despertando em nós o sentido do céu e purificando a nossa vontade.

Estamos sempre dizendo que queremos fazer a vontade de Deus. Só que entre querer e fazer, há uma certa distância. Vamos refletir então, como anda a nossa “vontade”. Alguns sentimentos podem contaminar a nossa vontade. Por exemplo, quando sentimos medo e deixamos que ele nos paralise; outro exemplo, quando desejamos o aplauso dos outros (cf. II cor 10,17). E outros sentimentos que vão contaminando a nossa vontade e nos afastando da vontade de Deus. Precisamos nos libertar de tais sentimentos e assim nos abrimos a graça. Que a nossa vontade seja purificada pelo dom da fortaleza. Oremos.

Dia 12/09 – Oremos com Pro 10, 29 – Já vimos que a prática das virtudes colaboram com a Graça. Diante das tentações, inclusive, espirituais, a virtude moral da fortaleza, que, ao ser praticada, vai resistir as tentações que cismam em nos perseguir. Na nossa caminhada, praticando a virtude da fortaleza, aprendemos a resistir muitas tentações, pelo menos aquelas mais “gritantes” já nos libertamos, não é assim? Mas algumas tentações tomam formas tão sutis que podem passar despercebidas. Que Deus possa nos revelar em que área da nossa vida isto acontece, para que tenhamos o firme propósito de resistir. Oremos.

Dia 13/09 – Meditar – Muitas vezes somos visitados pelo “inverno vida”, obstáculos que vão se apresentando em nossa vida com o qual temos que lutar para superar. Outras vezes, são adversidades que nos obriga a passar por mudanças radicais, situações que nos impele a uma adaptação imediata. São dificuldades que necessitamos colocar energia concreta para acharmos soluções. Em muitas

situações chegamos a dizer: - Não sei onde arranjer forças! – É a virtude da fortaleza que age concretamente, nos fazendo superar os obstáculos da vida. Especialmente, a virtude da fortaleza, ajuda no pleno desenvolvimento espiritual. O crescimento da alma não é isento de dificuldades, ao contrário, cresce em paralelo ao desabrochar das virtudes. Irmãos, é na vida ordinária que vamos sendo provados na nossa vocação. Em relação a esta meditação possamos nos perguntar: Qual é o meu testemunho?

Dia 14/09 – Meditar - Existem também os obstáculos que se encontram dentro de nós mesmos. Estes que estão dentro (orgulho, cobiça, ganância sensualidade, más inclinações),devemos dominá-los e combatê-los em primeiro lugar. Após exercitarmos a fortaleza dentro de nós mesmos nos tornamos aptos e mais fortes para enfrentarmos as dificuldades da vida externa. Em relação esta meditação, façamos bons propósitos para nossa vida com disposição de realizá-los. Oremos para que o Senhor nos inspire na nossa força de vontade.

Dia 15/09 – Meditar - A virtude da fortaleza consiste em empreender coisas árduas, ou seja, não fugir da nossa cruz, mas ao contrário, abraçá-la. Ninguém mais que a Virgem Maria, viveu a virtude da fortaleza. Podemos dizer que é o Dom que a Virgem teve no mais alto grau, quando de pé no calvário, completou o sacrifício do Filho. A contemplação desse mistério precisa nos fazer refletir de como temos vivido os nossos sofrimentos, as nossas dores. Será que estamos conseguindo nos manter de pé, suportando as provações, as humilhações e perseguições?

Dia 16/09 – Oremos com I Cor 15, 58 – A virtude da fortaleza me leva a decidir com firmeza a cumprir as exigências da vida Cristã, na minha vocação. Mas não basta decidir, é necessário agir, deliberadamente com constância e com esforço na prática de hábitos autênticos de vida Cristã, de pessoas consagradas a Deus. Se não, a vida passa de modo vazio e estéril. Ao contrário, se dá na constância de exercícios, dia após dia, na virtude da fortaleza. Começamos, então, a dar bons frutos, os frutos do Espírito Santo. Tomemos a palavra em Gal 5, 22 para que possamos refleti-la e trazê-la para a nossa vida.

Dia 17/09 – Hoje é o dia que vamos retomar os exercícios da semana. Deixemos que o Espírito Santo nos guie.

É necessário recolher os frutos e anotá-los, para que nada se perca.

QUINTA SEMANA: Virtude Humana TEMPERANÇA

Se alguém ama a Sabedoria, experimenta a vida sobrenatural, porque ela nos dá o gosto pelas coisas divinas.

Dia 18/09 – “A oração controla nossos afetos e dirige a nossa vida para Deus” (São Bernardo). Antes de meditarmos sobre a virtude da temperança, vamos orar pedindo, que o dom do Espírito Santo venha aperfeiçoar a nossa prática da Temperança. O dom do Espírito que mais se refere a essa virtude é o dom do Temor de Deus. É o temor ao Bem Supremo. Teme-se por amor, e este amor nos faz cautelosos e equilibrados. Uma alma cautelosa e equilibrada é uma alma sábia, pois “o Temor de Deus é o início da Sabedoria”. O temor de Deus nos aproxima Dele e nos afasta do pecado, santificando a nossa vontade. Hoje vamos transformar o nosso dia num terço bizantino, pedindo o Dom do Temor de Deus.

Dia 19/09 – Oremos com I Ts 5, 23 – Por vezes é difícil nos conservar irrepreensíveis por causa da desordem que o pecado provocou em nós. Mas fomos chamados para o encontro com o Senhor nesta vida feita de espírito, alma e corpo. É nesta carne mesmo. Não há outro caminho; ou somos capazes de encontrar o Senhor na nossa vida cotidiana ou nunca o encontraremos, disse São Josemaria Escrivá. No meu dia a dia, o desejo do encontro, vigia sobre os meus pecados?

Dia 20/09 – Oremos com II Cor 4, 10 – O Dom da salvação de Cristo nos concede as graças necessárias para caminhar progredindo na virtude da temperança. A Temperança nos leva à mortificação. Refreia os apetites dos prazeres sensíveis, trazendo equilíbrio. Modera o prazer segundo a fé e a razão. Como estou vivendo esta palavra em relação a mortificação? Tenho refreado meus apetites? (Eclo 18,30)

Dia 21/09 – Meditar – O jejum é oração da alma e do corpo. A igreja nos convida a prática do jejum não só como forma de oração, mas também como prática da virtude do autodomínio e do equilíbrio. Quando a igreja evoca Cristo jejuando quarenta dias no deserto, nos ensina através de suas atitudes, o domínio sobre a natureza e sobre o mal. Jejuar, ainda, significa fazer espaço em si e abrir espaço para Deus e para o próximo. É abrir espaço para os valores que permanece, porque, pelo jejum exercitamos o domínio de toda forma de apego. Oremos ainda com a palavra Mt 6, 16-18 – Esta palavra nos faz refletir o jejum como prática da virtude da religião. É a oração do corpo e da alma. O jejum espiritual atinge o coração de Deus e Ele nos responde. Que possamos refletir, nestas duas perspectivas, como é a minha prática de jejum?

Dia 22/09 – Oremos com Tt 2, 11-12 – Os efeitos da graça é uma resposta salutar a Deus. É a nossa cooperação, é o nosso esforço de demonstrar com a nossa vida, o que aprendemos. Esta palavra nos faz refletir sobre como tenho orientado a minha conduta. Tenho sido zelosa em relação a honestidade, a discrição e a humildade? Tenho renunciando as paixões desordenadas, tais como os vícios?

Dia 23/09 – Dia especial – Hoje é o último dia dos exercícios espirituais. Temos ainda quatro dias até o tríduo de São Miguel. Vamos aproveitar para voltar aos exercícios da semana com mais tempo e deixando o Espírito nos conduzir.

Ao anotar nossos propósitos, que seja no fogo do Espírito e com determinação para realizá-los!

ATENÇÃO: Os dias que restam para o derradeiro 29 de setembro deverão ser preenchidos com as orações que por ventura deixamos de fazer durante a quaresma.