

PASSOS PARA A ORAÇÃO DE MEDITAÇÃO

DISPOR-SE

Após a escolha de um texto bíblico, busque um **lugar tranquilo** que ajude a concentrar e a rezar, encontre uma **posição corporal** confortável para permanecer o tempo de oração determinado.

PREPARAR-SE

Fazer **silêncio** interior e exterior. **Respirar** lentamente por várias vezes. Em seguida, tomar consciência que está na presença de Deus e com devoção fazer o sinal da cruz.

SITUAR-SE

Conversar com Deus sobre o desejo de estar em sintonia com Ele e fazer a oração preparatória proposta por Santo Inácio: **“que todas as minhas intenções, ações e operações sejam ordenadas puramente ao serviço e louvor de Sua Divina Majestade” (EE 46).**

IMEDITAR

Depois de ler o texto bíblico algumas vezes, fechar a Bíblia e com os olhos fechados, usar a imaginação para entrar na cena descrita. **Ver** as pessoas que participam do mistério contemplado. **Ouvir** o que as pessoas dizem. **Observar** o que as pessoas fazem. Como elas procedem diante do Senhor. Colocar um **olhar** demorado sobre Jesus, prestando atenção nas suas palavras. **Focar** na cena sem querer explicar ou entender, **apenas viver** esse momento ao lado de Cristo. Observar as pessoas. Participar da cena. **Estar presente**, por meio da imaginação e da fé, deixando que a Palavra de Deus transforme a vida.

REVISAR

Conversar com Deus sobre o que experimentei na contemplação. **Falar, escutar, pedir, louvar, perguntar, silenciar** segundo os sentimentos experimentados na oração. Encerrar a oração rezando um **Pai Nosso** ou aquilo que brotar no coração. Por fim, **recordar** o encontro com Deus e **anotar** no caderno espiritual aquilo que foi mais importante na oração.

TARDE DE ESPIRITUALIDADE 10/MAIO

Maria, a jovem da esperança que ilumina as juventudes

“Eis a serva do Senhor. Faça-se em mim segundo a tua palavra.” (Lc 1,38)

Oração preparatória

“Senhor e criador, que os meus sentimentos, desejos e ações estejam ordenados somente para ti.”

Pedido de graça

Senhor, dê-me a graça de não ser surdo a sua voz e de me deixar crescer na esperança de seu amor e generosidade!

Proposta

O mês de maio é reservado no coração da devoção popular como tempo propício de exercícios de piedade em honra de Maria. Desde o século XVI, existem registros que de variadas formas nas múltiplas regiões do nosso país nos dedicamos a “coroar” Maria através de cantos, terços, novenas, procissões... Em comunhão com nossas comunidades e com o ano jubilar da esperança somos chamados a rezar esse bonito tema. Maria é a mulher do discipulado, mulher da esperança! Sinal verdadeiro da redenção humana ela nos convoca a uma compreensão do amor de Deus e dos sinais de seu reino entre nós. Santo Anselmo em sua catequese afirma: “Por conseguinte, Deus é o Pai das coisas criadas, e Maria a mãe das coisas recriadas. Deus é o Pai da criação universal, e Maria a mãe da redenção universal. Pois Deus gerou aquele por quem tudo foi feito, e Maria deu à luz aquele por quem tudo foi salvo. Deus gerou aquele sem o qual nada absolutamente existe, e Maria deu à luz aquele sem o qual nada absolutamente é bom.” (Meditações de S. Anselmo – Se. XII – LH)

Motivação

No nosso caminho de catequeses, hoje encontramos a Virgem Maria como Mulher orante. Nossa Senhora rezava. Quando o mundo ainda não a conhece, quando é uma simples donzela, noiva de um homem da casa de David, Maria reza. Podemos imaginar a jovem de Nazaré, recolhida em silêncio, em diálogo contínuo com Deus, que em breve lhe teria confiado a sua missão. Ela já é cheia de graça e

imaculada, desde a concepção, mas ainda nada sabe sobre a sua vocação surpreendente e extraordinária, e sobre o mar tempestuoso que terá de sulcar. Uma coisa é certa: Maria pertence ao grande exército dos humildes de coração, que os historiadores oficiais não incluem nos seus livros, mas com quem Deus preparou a vinda do seu Filho. [...]

Maria não governa autonomamente a sua vida: espera que Deus tome as rédeas do seu caminho e a guie para onde Ele quer. É dócil, e com esta sua disponibilidade predispõe os grandes acontecimentos que envolvem Deus no mundo. [...]

Maria encontra-se em oração, quando o arcanjo Gabriel lhe vai levar o anúncio a Nazaré. O seu “Eis-me!”, pequeno e imenso, que naquele momento faz saltar de alegria toda a criação, na história da salvação tinha sido precedido por muitos outros “eis-me!”, por muitas obediências confiantes, por tantas disponibilidades à vontade de Deus. Não há melhor maneira de rezar do que colocar-se, como Maria, em atitude de abertura, de coração aberto a Deus: “Senhor, o que Tu quiseres, quando Tu quiseres e como Tu quiseres!”. Ou seja, o coração aberto à vontade de Deus. E Deus responde sempre. Quantos fiéis vivem assim a sua oração! Quem é mais humilde de coração, reza assim: digamos com humildade essencial; com humildade simples: “Senhor, o que Tu quiseres, quando Tu quiseres e como Tu quiseres!”. Reza assim, sem se zangar porque os dias estão cheios de problemas, mas indo ao encontro da realidade e consciente de que é no amor humilde, no amor oferecido em cada situação, que nos tornamos instrumentos da graça de Deus. Senhor, o que Tu quiseres, quando Tu quiseres e como Tu quiseres! Uma oração simples, mas que consiste em pôr a nossa vida nas mãos do Senhor: que Ele nos guie! Quando estou inquieto, rezo e a oração abre o meu coração, tornando-me disponível à vontade de Deus. Nos poucos instantes da Anunciação, a Virgem Maria soube rejeitar o medo, embora tenha previsto que o seu “sim” lhe teria causado provações muito duras. Se na oração compreendermos que cada dia concedido por Deus é uma chamada, então dilataremos o coração e acolheremos tudo.

Na Virgem Maria, a natural intuição feminina é exaltada pela sua união singular com Deus na oração. Alguém comparou o coração de Maria com uma pérola de esplendor inigualável, formada e limada pela aceitação paciente da vontade de Deus, através dos mistérios de Jesus meditados na oração. Que bom se também nós pudéssemos assemelhar-nos um pouco à nossa Mãe! Com o coração aberto à Palavra de Deus, com o coração silencioso, com o coração obediente, com o coração que sabe receber a Palavra de Deus, deixando-a crescer com uma semente do bem da Igreja.

(Catequese do Papa Francisco: A virgem Maria, mulher orante - AUDIÊNCIA GERAL Biblioteca do Palácio Apostólico 18/11/2020)

Texto Bíblico: Lucas 1, 26- 38

No sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia, chamada Nazaré, a uma virgem desposada com um homem que se chamava José, da casa de Davi e o nome da virgem era Maria. Entrando, o anjo disse-lhe: “Ave, cheia de graça, o Senhor é contigo”. Perturbou-se ela com essas palavras e pôs-se a pensar no que significaria semelhante saudação. O anjo disse-lhe: “Não temas, Maria, pois encontraste graça diante de Deus. Eis que conceberás e darás à luz um filho, e lhe porás o nome de Jesus. Ele será grande e será chamado Filho do Altíssimo, e o Senhor Deus lhe dará o trono de seu pai Davi; e reinará eternamente na casa de Jacó,* e o seu reino não terá fim”. Maria perguntou ao anjo: “Como se fará isso, pois não conheço homem?” Respondeu-lhe o anjo: “O Espírito Santo descera sobre ti, e a força do Altíssimo te envolverá com a sua sombra. Por isso, o ente santo que nascer de ti será chamado Filho de Deus. Também Isabel, tua parenta, até ela concebeu um filho na sua velhice; e já está no sexto mês aquela que é tida por estéril, porque a Deus nenhuma coisa é impossível”. Então disse Maria: “Eis aqui a serva do Senhor. Faça-se em mim segundo a tua palavra”. E o anjo afastou-se dela.

Provocações

Coloque-se diante de Deus. Leia o texto bem devagar prestando atenção a cada palavra e frase. Imagine o local onde a jovem Maria se encontrava, o que estava fazendo, como o anjo a abordou e qual a reação dela.

1 - Como você tem respondido aos apelos de Deus? Está pronto (a) como Maria?

2- Existe alguma coisa dificultando que diga seu “sim”? De que tens medo nesse peregrinar da Esperança?

3- De que medos e dúvidas podemos rogar a Deus que nos livre nesse momento da Igreja e do mundo?

Revisão da oração

- O que rezei?
- O que senti?
- Qual o apelo de Deus para mim?

