

TARDE DE ESPIRITUALIDADE

07 / FEVEREIRO

Uma paz desarmada e desarmante

“Paz esteja com vocês! Assim como o Pai me enviou, eu os envio” - João 20, 21

Num mundo marcado por conflitos e divisões, o **Papa Francisco** nos ajudou a reconhecer a gravidade do tempo que vivemos, falando de uma “terceira guerra mundial em pedaços”. Em continuidade, o **Papa Leão XIV** coloca no centro de sua preocupação pastoral o chamado a **uma paz desarmada e desarmante**, dom de Cristo e tarefa de todos. Entramos agora em oração, pedindo a graça de deixar Deus tocar o coração, para que nos tornemos **construtores de uma paz justa e duradoura**.

Preparação

Escolha um lugar simples e silencioso. Acomode o corpo. Respire profunda e lentamente. Reconheça-se na presença amorosa de Deus, que já o(a) espera.

Sinal da Cruz

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Oração Preparatória

Senhor, que todas as minhas intenções, ações e desejos sejam purificados e ordenados para acolher o teu dom da paz e colaborar com a tua obra de reconciliação no mundo. Amém.

Composição de lugar

O mundo está ferido, e Jesus está presente. Ele não se afasta: caminha no meio das feridas, olha com compaixão, escuta com verdade e oferece uma paz que nasce do coração visitado pelo Ressuscitado. Permaneça com Ele. Em silêncio, respire, perceba como chega este coração e apresente tudo isso ao Senhor.

Graça a pedir

Pedir a graça de **acolher a paz como dom de Cristo** e deixar-me envolver por ela, tornando-me **instrumento de uma paz desarmada e desarmante**, no coração, nas relações e na sociedade.

Texto Bíblico

Evangelho de João 20,19-23

“A paz esteja com vocês! Assim como o Pai me enviou, eu também envio vocês.”

Para meditar

A paz nasce no coração e se constrói nas relações. Ela começa no modo como olhamos, ouvimos e falamos dos outros; na coragem de **desarmar as palavras** rejeitando discursos que ferem, dividem e matam; na escolha diária pela **justiça**, pela verdade e pelo cuidado com os mais frágeis.

Construir a paz exige diálogo e encontro, superação das desigualdades, atenção ao grito dos pobres e da terra, compromisso com uma cultura que constrói pontes, não muros. A paz verdadeira é obra paciente, coletiva e cotidiana. **É dom de Cristo... e tarefa nossa.**

Perguntas para a oração

- Onde hoje sou chamado(a) a ser construtor(a) da paz?
- Que palavras, atitudes ou posturas preciso desarmar em mim?

- Que feridas do mundo o Senhor me convida a olhar com mais compaixão e responsabilidade?

Converse com Deus sobre isso, com simplicidade e verdade.

Convite ao colóquio

Fale com Jesus como um amigo fala a outro amigo. Apresente-lhe seus conflitos, medos, resistências e desejos. Permaneça escutando o que Ele deseja lhe dizer.

Revisão da oração

Ao concluir, observe: onde senti consolação? onde houve resistência? que apelo concreto permanece?

Agradeça ao Senhor pelo dom recebido.

Anoto minha oração

(Registre brevemente luzes, sentimentos, apelos e decisões.)

Oração final

Senhor Jesus,

Tu és a nossa paz.

Dá-nos um coração desarmado e desarmante,
capaz de ouvir, dialogar e cuidar.

Liberta-nos da indiferença,
cura nossas palavras feridas,
fortalece-nos na justiça, na verdade e no amor.

Faz de nós **construtores da paz**,
no mundo, na Igreja e no cotidiano da vida.

Amém.



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).*

MEDITAR

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.