

## Retiro da Quaresma – Passo-a-rezar / Lugar Sagrado

www.passo-a-rezar-net

### Introdução

Benvindo (a) ao retiro da Quaresma 2014 para o Passo-a-Rezar / Lugar Sagrado. Um Retiro é um tempo fora do normal habitual para olharmos para trás e olhar aquilo que aconteceu, dar conta do que aconteceu e fazer as mudanças necessárias para um futuro melhor. Deus trabalha continuamente connosco, incitando-nos, comunicando e procurando entrar em contacto connosco; a nossa tarefa é dar tempo para escutar a “mensagem”, ou o que quer que seja! Rezar é simplesmente “ ser verdadeiro(a) com Deus e deixar mesmo Deus entrar” na nossa realidade tantas vezes confusa. Santo Inácio lembra-nos que Deus está nos nossos desejos mais profundos. Escutar os desejos do nosso coração significa ‘ficar quieto por dentro’, dando um passo atrás, deixando as coisas vir à superfície, escutar a ‘voz interior’. É como uma piscina onde a água, quando agitada e encrespada, não deixa ver nada lá para dentro. Mas quando a água está calma e sem ondulação, é possível ver o fundo. Daí, a necessidade de silêncio, ‘retiro’ e tempo livre.

### O nosso texto : A Carta aos Romanos

Em determinada altura das suas viagens, talvez 25 anos depois da morte e ressurreição de Jesus, S. Paulo decidiu visitar Roma. Esperava servir-se aquela cidade como base da sua navegação para o Mediterrâneo Oeste, um território novo para ele, e talvez mesmo chegar a Espanha, um país na extremidade do mundo conhecido. Antes de partir, escreveu uma carta aos cristãos que já viviam em Roma. Queria apresentar-se e dar-lhes uma ideia da forma como pregava o Evangelho. É essa carta que vamos considerar e rezar durante este retiro da Quaresma.

O tema do retiro é tirado da frase que Paulo usou para se dirigir aos cristãos a quem estava a escrever. Fala deles como aqueles ‘chamados a ser santos’. Paulo não era um sonhador optimista , que os olhava com óculos cor de rosa. De facto, nesta carta, vai procurar corrigir o que viu como falsas interpretações e até práticas erradas em que tinham caído alguns pequenos grupos de Roma. Mas vai também apresentar-lhes um grande ideal. Eles eram, na verdade, ‘chamados a ser santos’ chamados pelo Deus da boa nova que Paulo andava a pregar. E se Deus os tinha chamado, também lhes daria tudo o que fosse necessário para responder ao chamamento.

## **O nosso Tema: Chamados a ser santos**

Paulo compara a fé de Abraão à fé daqueles que confiam na acção de Deus em e através de Jesus no seu próprio tempo. Afinal, a vida de Jesus na terra terminou repentinamente quando foi executado pelos romanos. A situação dos seus seguidores parecia mesmo desesperada. Porém, o Evangelho conta-nos que, ao ressuscitar Jesus dos mortos, Deus trouxe uma vida nova a toda essa situação impossível. De que modo a Ressurreição de Jesus afecta a nossa fé sobre o que Deus pode fazer e fará por cada um(a) hoje e no futuro?

Nós, que somos “chamados a ser santos” estamos unidos pela fé em tudo o que Deus fez e continua a fazer, através da vida do Seu Filho Jesus. Acreditamos que vive ainda no meio de nós e continua a moldar as nossas vidas em cada dia. Tome alguns momentos agora para falar e escutar Jesus sobre o que Ele possa querer fazer na sua vida neste preciso momento.

Se estas palavras encontram lugar em si mesmo(a), pode terminar esta oração repetindo o pedido que tantas pessoas fizeram a Jesus: “Senhor, aumenta a minha fé.”

### **Antes de começar**

Tem aqui algumas questões em que pode pensar ao iniciar esta caminhada quaresmal. Primeiro, recorde-se de algumas das melhores pessoas que conhece. O que é que nelas é tão bom? Haverá alguma maneira delas mostrarem o que significa ser “chamados a ser santos”, na frase de Paulo? Depois, então, pense em si e num aspecto da sua vida em que gostaria de ser melhor. Que ajuda precisa de Deus para o conseguir? Pedir este dom a Deus é uma boa maneira de começar a olhar a carta que S. Paulo escreveu para Roma.

# Sessão 1

## Preparando a Oração

Quando se começa um tempo de oração e reflexão, vale sempre a pena deixar uns momentos para se acalmar, silenciar e focalizar. Há diferentes maneiras de o fazer, e até pode acontecer que já conheça algumas que o(a) ajudem. Durante algum tempo tome consciência das sensações nas diferentes partes do seu corpo. Não importa se está sentado(a) confortavelmente, ou deitado(a) ou a passear. Primeiro tome consciência dos seus pés, dos sapatos que traz calçados ou do chão que pisa. Nesta altura, talvez ajude esticar os dedos dos pés!

## Continuando a preparação

A seguir vamos trabalhar o nosso corpo – das pernas, ancas, tronco, braços e mãos até ao rosto e cabeça. Procure sentir cada parte do seu corpo e só avança quando isso acontecer.

Quando chegar à cabeça, volte a dar atenção aos pés e continue devagar pelo corpo acima uma e duas vezes.

Então pare, no centro de si próprio(a).

É a partir desse centro silencioso que pode escutar a maneira como Paulo começa a carta aos seguidores de Cristo em Roma.

## Escritura

*Rom 1, 1-7*

Eu, Paulo, servo de Jesus Cristo, chamado a ser apóstolo e escolhido para anunciar o Evangelho de Deus, que por Deus foi prometido por meio dos seus profetas nas Sagradas Escritura. Esse Evangelho refere-se ao Filho, de Deus que, como homem, foi descendente de David, e, segundo o Espírito Santo foi constituído Filho de Deus com poder pela Ressurreição dos mortos: Jesus Cristo, Nosso Senhor. Através de Jesus, recebemos a graça de ser Apóstolo, a fim de conduzir todos os povos pagãos à obediência da fé para glória do Seu nome. Entre eles, estais também vós, chamados por Cristo Jesus. Escrevo a todos vós que estais em Roma, chamados a ser santos. Que a graça e a paz da parte de Deus, nosso Pai, e do Senhor Jesus Cristo estejam convosco.

## Reflexão

- Paulo considera-se “servo de Jesus Cristo”. Ficava feliz se isto também se aplicasse a si?
- Se sim, que diferença faz na sua vida? Se não, como descreve a sua relação com Jesus Cristo? Como um amigo, um estranho interessado, ou um espectador atento? Como é que, por palavras suas, sintetiza este tempo da sua vida?
- Paulo vê-se como alguém a quem foi confiada uma tarefa, um objectivo de vida. Deve proclamar o evangelho de Jesus Cristo. Quando Paulo estava a escrever esta carta, os quatro evangelhos que temos – Mateus, Marcos, Lucas e João – ainda não tinham sido escritos. Por isso, teve de falar àqueles a quem escrevia sobre Jesus, o que aprendera com a sua vida. Se lhe pedissem para “espalhar o Evangelho” desta forma, quais os aspectos mais importantes que gostava de incluir? Como é o Jesus que vai conhecendo?

## Conversando com o Senhor

- Paulo dirige a sua carta a ‘todos os amados de Deus que estais em Roma, chamados a ser santos’. Em vez de Roma ( a não ser que seja de Roma, claro!) ouça esta frase com o nome da sua própria terra. ‘A todos os amados de Deus em, Lisboa, Porto, Coimbra, Braga, etc, chamados a ser santos’. Que sentido tem ser assim chamado (a) ?
- No final da novela, ‘Poder e Glória’, de Graham Greene, um padre que não teve uma vida muito santa está prestes a ser baleado pelos inimigos da sua igreja. Enquanto espera a morte, vai reflectindo com sabedoria, como teria sido fácil ser santo, com um pouco mais de esforço, um pouco mais de dedicação. Em contraste, muitos(as) de nós provavelmente também pensamos nesse nível de santidade fora da nossa esfera. Porém, S. Paulo, aqui, também pensa em todos aqueles a quem escreve como ‘chamados a ser santos’. Agora, fale com Jesus, com Deus, por alguns momentos, sobre as suas reacções ao ouvir este chamamento.
- Finalmente, pense em algum aspecto da oração de hoje que gostava de levar consigo – um critério, um sentimento, ou qualquer coisa que gostasse de fazer. Pense nisso por momentos ao terminar a sua oração.

## Conclusão

Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. Amen.

## Sessão 2

### Preparando a Oração

Comece a oração com alguns momentos para ficar em silêncio profundo, centrando-se na sua respiração. É importante não tentar mudar o ritmo e a profundidade. Tudo o que tem a fazer é dar-lhe atenção. Repare como inspira e expira. Dê conta do ar que vai entrando nos pulmões; e depois, também, saindo para a atmosfera à medida que expira. Com calma, dê atenção às próximas seis respirações.

### Continuando a preparação

Nesta altura, enquanto respira deixe que a sua atenção siga a respiração no seu peito. Em hebreu, as palavras para 'sopro' e 'espírito', como no Espírito Santo, são as mesmas, ruah. Por isso imagine-se a respirar no Espírito de Deus, e deixe que o centro de si mesmo(a) se inunde do calor e da luz do Espírito.

Continue a respirar, calmamente, mas deixe que a sua atenção continue com o Espírito no seu coração, descansando aí, nesse lugar de tranquilidade.

E nesse lugar de tranquilidade, dê atenção à palavra de Deus que lhe chega pelas palavras da carta de Paulo.

### Escritura

#### *Romanos 4, 18-25*

Esperando contra toda esperança, Abraão acreditou e tornou-se assim o pai de muitas nações, conforme lhe foi dito: "Assim será a sua descendência". Ele não fraquejou na fé, embora já visse o seu corpo sem vigor – ele tinha quase cem anos - e o ventre de Sara já estivesse amortecido. Diante da promessa divina não duvidou, mas foi fortalecido pela fé e deu glória a Deus. Ele estava plenamente convencido de que Deus podia realizar o que havia prometido. Eis o motivo pelo qual, isso lhe foi creditado como justiça. Ora, não é para um só que está escrito: "Isso foi-lhe creditado"; mas também para nós. Será igualmente creditado para nós, pois acreditamos n'Aquele que ressuscitou dos mortos, Jesus, nosso Senhor o qual foi entregue à morte pelos nossos pecados e foi ressuscitado para nos tornar justos.

## Reflexão

- Nesta leitura da carta à igreja de Roma, Paulo convida-nos a considerar o que significa ter fé em Deus. Fá-lo oferecendo o patriarca Abraão do Velho Testamento como exemplo. Já em idade avançada, Abraão foi convidado por Deus a deixar a sua casa e país para um lugar desconhecido, com a promessa de que, assim, viria a ser o fundador de uma grande dinastia. Já era velho e a sua mulher já não tinha idade para gerar uma criança. Por um momento, pense como é que teria reagido se estivesse na pele de Abraão, ou de Sara, sua mulher.
- Sabemos que Abraão, mesmo assim, confiou na promessa de Deus, por mais impossível ou improvável que parecesse. Consegue imaginar-se capaz de confiar assim plenamente em Deus? Já houve alguma vez na sua vida ter de confiar em Deus, quando a situação parecia impossível?
- (PEQUENA PAUSA) Se se lembra de uma altura assim, pare um pouco e recorde-a. O que é que o(a) ajudou ou tornou possível confiar dessa maneira?

## Conversando com Deus

- Paulo compara a fé de Abraão à fé daqueles que confiam na acção de Deus em e através de Jesus no seu próprio tempo. Afinal, a vida de Jesus na terra terminou repentinamente quando foi executado pelos romanos. A situação dos seus seguidores parecia mesmo desesperada. Porém, o Evangelho conta-nos que, ao ressuscitar Jesus dos mortos, Deus trouxe uma vida nova a toda essa situação impossível.
- De que modo a Ressurreição de Jesus afecta a nossa fé sobre o que Deus pode fazer e fará por cada um(a) hoje e no futuro.
- Nós, que somos “chamados a ser santos” estamos unidos pela fé em tudo o que Deus fez e continua a fazer, através da vida do Seu Filho Jesus. Acreditamos que vive ainda no meio de nós e continua a moldar as nossas vidas em cada dia. Tome alguns momentos agora para falar e escutar Jesus sobre o que Ele possa querer fazer na sua vida neste preciso momento.
- Se estas palavras encontram lugar em si mesmo, pode terminar esta oração repetindo o pedido que tantas pessoas fizeram a Jesus: “Senhor, aumenta a minha fé.”

## Conclusão

Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. Amen.

## Sessão 3

### Preparando a oração

Ao começar este tempo de oração hoje, dê atenção a um qualquer som que consegue ouvir à sua volta. Pode estar num lugar sossegado, no entanto pode ouvir algum som. Ou até pode haver muito barulho à sua volta, o barulho da vida de todos os dias. Pode estar num lugar muito sossegado, ou pode apenas ouvir música a acompanhando a sua oração, mas mesmo assim, é provável que ainda ouça alguma coisa. Seja qual for o ruído, repare nos diferentes sons e também de onde vêm.

Volte a sua atenção para dentro e concentre-se apenas nos sons mais próximos de si. Esqueça os outros – que ainda se conseguem ouvir. Mas concentre-se no que ouve perto. No quarto onde está ou vindo de qualquer lado ou de alguém perto de si. Dê atenção, por uns momentos aos sons mais próximos.

### Continuando a preparação

Esqueça esses sons, deixe que se calem enquanto volta a atenção para o seu interior. Procure um lugar calmo dentro de si e fique aí por um ou dois minutos, no silêncio do seu interior.

E deixe a palavra de Deus entrar nesse lugar, enquanto volta a ouvir o que S. Paulo escreve aos seus seguidores em Roma.

### Escritura

*Romanos 7, 14-25*

Sabemos que a Lei é espiritual, mas eu sou humano e fraco, vendido como escravo ao pecado. Não consigo entender nem mesmo o que faço; pois não faço aquilo que quero, mas aquilo que mais detesto. Ora, se faço o que não quero, reconheço que a Lei é boa; portanto, não sou eu que faço, mas é o pecado que mora em mim. Sei que o bem não mora em mim, isto é, nos meus instintos egoístas. O querer o bem está em mim, mas não sou capaz de fazê-lo. Não faço o bem que quero, mas o mal que não quero. Ora, se faço aquilo que não quero, não sou eu que o faço, mas é o pecado, que mora em mim. Assim, encontro em mim esta lei: quando quero fazer o bem, acabo por encontrar o mal. No meu íntimo, eu amo a lei de Deus; mas vejo nos meus membros outra lei que luta contra a lei da minha razão e que me torna escravo da lei do pecado que está nos meus membros. Infeliz de mim! Quem me libertará deste corpo de morte? Sejam dadas graças a Deus, por meio de Jesus Cristo, nosso Senhor. Assim, pela razão sirvo a lei de Deus, mas pelos instintos egoístas sirvo a lei do pecado.

## Reflexão

- Há uma característica partilhada por muitos biógrafos de santos e que pode parecer um pouco estranha à primeira leitura. Muitas vezes, os maiores santos clamam ser ou terem sido os maiores pecadores. Um ou outro, é verdade, fizeram coisas que hoje os levaria à prisão. Noutros casos o biógrafo pode apontar o contraste: vejam que, com a ajuda de Deus, esta pessoa que era realmente má tornou-se realmente boa! Mas muitas vezes é porque os santos têm consciência da bondade de Deus para com eles, que também compreendem que a resposta que deram a Deus foi uma resposta pobre. Se, como Paulo acredita, somos chamados a ser santos, qual seria hoje a sua resposta a Deus?
- Paulo sente-se confuso pelas suas próprias acções. Acha que uma e outra vez, sabe o que seria bem fazer em determinada situação. Porém, uma e outra vez não escolhe fazer o que é bem, mas faz o que é mal. Lembra-se de algumas situações em que também procedeu assim?

## Conversando com o Senhor

- Paulo descreve esta situação como uma batalha que se passa dentro dele. Parte dele quer, realmente fazer o bem, servir a Deus e às pessoas à sua volta. Outra parte dele revela auto-suficiência, não está interessada em Deus ou no que Deus possa querer, e não se importa com os outros. E uma terceira parte fica de fora, sem apoio, enquanto esta batalha continua dura. É, sem dúvida, uma linguagem dramática. Mas é uma batalha que se passa também em si, pelo menos algumas vezes? Se sim, como é estar assim no meio disto tudo?
- Face a tudo isto, Paulo sente-se totalmente sem ajuda. Durante anos procurou vencer o lado pecaminoso do seu carácter, uma vez e sempre, sem sucesso. Isto toca-lhe?
- Paulo não se entrega ao desespero, ou simplesmente desiste. Esta passagem termina com um clamor de acção de graças Àquele que é o único que o pode libertar, Jesus Cristo. Nestes momentos finais de oração, talvez possa fazer eco a este clamor de acção de graças, ou falar com Jesus, por palavras suas, sobre a experiência deste tempo de reflexão.

## Conclusão

Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. Amen



## **Sessão 4**

### **Preparando a oração**

Vamos começar esta parte do retiro usando um exercício de quietude que vem das práticas de Zen Buddhism. Comece então, por se tornar fisicamente parada. Não importa o que escolhe: ficar de pé, sentado(a) confortavelmente ou deitado(a). Escolha a posição que quer e, por uns minutos, relaxe mas fique atento(a). E mantenha-se assim durante algum tempo.

Entretanto vá notando o que se passa no seu interior, na sua mente e coração. Que pensamentos que surgem na sua mente? Que sentimentos? Enquanto se vai tornando mais calmo(a) o que enche a sua consciência?

### **Continuando a preparação**

Enquanto se fica por estes pensamentos e sentimentos, provavelmente vai dar conta que eles vão e vêm, enrolando-se como redemoinhos num rio que corre. Alguns talvez pareçam mais importantes e duradouros. Outros mais rápidos, que vêm e vão depressa. Continue, por mais algum tempo a observar o fluxo e refluxo destes pensamentos e sentimentos que vão passando em si.

E assim, tome consciência que está a observar o rio destes pensamentos e sentimentos – você não é o rio, mas é o(a) que observa. Como alguém que observa, pode pacificamente ir vendo tudo o que se está a passar, sem necessidade de se envolver imediatamente. Deixe o rio dos pensamentos e sentimentos continuar a sua viagem. Entretanto, nesta situação de quietude em que olha a corrente, escute outra passagem da carta que S. Paulo escreve ‘àqueles que são chamados a ser santos’.

### **Escritura**

*Romanos 8, 31-39*

O que nos resta dizer? Se Deus está a nosso favor, quem estará contra nós? Ele não poupou o Seu próprio Filho, mas entregou-O por todos nós. Como não havia de nos dar também todas as coisas com o Seu Filho? Quem acusará os escolhidos de Deus? É Deus quem torna justo! Ele que morreu, ou melhor, que ressuscitou, que está à direita de Deus e intercede por nós? Quem nos poderá separar do amor de Cristo? A tribulação, a angústia, a perseguição, a fome, a nudez, o perigo, a espada? Como diz a Escritura: “Por Tua causa somos entregues à morte o dia inteiro, somos considerados como ovelhas destinadas ao matadouro”. Mas, em todas estas coisas somos mais do que vencedores por meio d’Aquele que nos amou. Estou convencido que nem a morte

nem a vida nem os anjos nem os principados, nem o presente nem o futuro, nem os poderes nem as forças das alturas ou das profundidades, nem qualquer outra criatura, nada nos poderá separar do amor de Deus, manifestado em Jesus Cristo, nosso Senhor.

### **Reflexão**

- Todo(a)s os(as) que sentem o chamamento interior a ser santos(as), provavelmente julgam-se indignos(as). A leitura da semana passada centrou-se nessa indignidade. Mas Paulo, não nos deixa aqui. Não, convida-nos a tentar a tornarmo-nos dignos do amor de Deus. Pelo contrário, ele é claro. 'É Deus que nos justifica'. Se eu permitir, Deus cuidará de tudo o que é mal na minha vida. Deus nunca permitirá que os meus pecados e falhas sigam esse caminho. Qual é a minha primeira resposta a estas palavras?
- Paulo reflecte sobre um certo tipo de dificuldades que ele próprio enfrentou na sua tentativa de ser um fiel seguidor de Cristo e ser santo. Conheceu a dureza, a perseguição, a fome, ameaças de morte e até foi fisicamente atacado. Porém, a lista de Paulo não é necessariamente a sua. Qual tem sido, para si, o preço de ser cristão?
- Concretamente, o que lhe parece que está a acontecer entre si e Cristo?

### **Conversando com o Senhor**

- Uma das dificuldades que Paulo enfrentou foi a condenação de outras pessoas. Alguns dos seus amigos mais próximos não compreenderam a forma de vida que ele escolheu viver. E além disto, esta situação pode ter sido tão difícil de suportar como os desafios físicos que menciona. Conhece pessoas próximas de si que acham difícil compreender e aceitar a sua fé? Fale um pouco com Deus sobre elas.
- Reflectindo nos desafios que enfrentou no passado e na forma como Deus o ajudou a ultrapassá-los, Paulo sente-se confiante. Se nada na sua vida conseguiu separá-lo de Cristo, tem ainda maior certeza que, no futuro, será também capaz. Se partilha da confiança de Paulo, talvez queira rezar como ele agradecendo a Deus a certeza que lhe tem dado. Se não se sente tão seguro(a), peça a Deus que lhe dê uma maior confiança no amor carinhoso que Ele tem por si.

### **Conclusão**

Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. Amen.

## Sessão 5

### Preparando a oração

A oração de cada uma das sessões deste retiro convida-o(a) a uma forma diferente de ficar cada vez mais calmo(a), mais centrado(a) na preparação para ouvir a palavra de Deus. Hoje podia começar por pegar num objecto material, qualquer coisa que possa segurar confortavelmente. Pode ser uma taça, uma peça de fruta, uma pena, ou uma pedrinha. Se não tiver nada à mão, pode centrar-se numa peça de roupa que esteja a usar. Escolha qualquer coisa, sente-se e segure-a calmamente, por uns instantes.

Vire o objecto que tem nas suas. Olhe-o fixamente. Repare na forma como o sente, se é pesado, se é áspero ou macio, duro ou mole. Deixe que toda a sua atenção se fixe nesse objecto que tem na mão.

### Continuando a preparação

Olhe novamente. O que há nesse objecto que não viu logo à primeira? O que é que o torna único, diferente? Mesmo que seja algo feito em série, deve haver alguma coisa que o diferencia de outros do mesma qualidade.

Passe um tempo a apreciar o objecto que escolheu que, no fim de contas, faz parte da criação de Deus. Escute as palavras do nosso Criador, ditas por S.Paulo.

### Escritura

*Romanos 12, 3-13*

Em nome da graça que me foi concedida, eu digo a cada um de vós: não tenhais de vós mesmos conceito maior do que convém, mas um conceito justo, de acordo com a fé, na medida que Deus concedeu a cada um. Num só corpo há muitos membros, e esses membros não têm todos a mesma função. O mesmo acontece connosco: embora sendo muitos, formamos um só corpo em Cristo, e, cada um por sua vez, é membro dos outros. Mas temos dons diferentes, conforme a graça concedida a cada um de nós. Quem tem o dom da profecia, deve exercê-lo de acordo com a fé; se tem o dom do serviço, que o exerça servindo; se do ensino, que ensine; se é de aconselhar, aconselhe; se é de distribuir donativos, faça-o com simplicidade; se é de exercer a misericórdia, faça-o com alegria. Que o vosso amor seja sem hipocrisia: detestai o mal e aderi ao bem; no amor fraterno, sede carinhosos uns com os outros, rivalizando na mútua estima. Quanto ao zelo, não sejais preguiçosos; sede fervorosos de espírito, servindo ao Senhor. Sede alegres na esperança, pacientes na tribulação e perseverantes na oração. Sede solidários com os cristãos em suas necessidades e aperfeiçoai-vos na prática da hospitalidade.

## Reflexão

- Esta carta de Paulo que estamos a ler esta semana não foi escrita a uma só pessoa, mas a uma comunidade, a comunidade cristã de Roma. É como comunidade e não individualmente que são chamados a ser santos. O Papa Francisco lembra-nos que quando Deus chama cada pessoa chama-a a ser um povo, uma comunidade. Lembra-se de grupos de outras pessoas que tenham sido importantes para si no seu seguimento de Cristo?
- Tem-se apontado muitas vezes que as pessoas hoje levam uma vida mais isolada do que era normal no passado. As famílias estão mais dispersas. O emprego muitas vezes é de curto prazo. Talvez nem conheça os seus vizinhos. Que papel tem realmente a comunidade na sua vida? Que papel gostaria que tivesse?

## Conversando com o Senhor

- As pessoas que Deus chama são tão únicas como o objecto com que começou esta oração. Cada um(a) de nós tem um mixto de forças e fraquezas, talentos e pontos fracos. A comunidade constrói-se com estas forças e talentos. São eles que apoiam cada um(a) de nós nas nossas fraquezas e desafiam os nossos pontos fracos. Paulo sugere que o melhor é que cada um(a) tenha uma visão realista de si próprio(a), e não supervalorize orgulhosamente o que pode oferecer, mas também não esconda ou desvalorize os seus talentos. De que forma específica pode contribuir para as comunidades a que pertence?
- Já teve a experiência de comunidades que o(a) apoiaram nas suas fraquezas? Onde se sentiu desafiada nos seus pontos fracos? Paulo termina esta passagem com uma lista completa da maneira como cada um (a) de nós pode actuar, para fazermos das comunidades a que pertencemos, lugares de apoio confortante. É a lista dele! Que conselho daria a alguém que lhe perguntasse qual a melhor maneira de contribuir para a vida de uma das comunidades a que pertence?
- Termine esta oração agradecendo a Deus por aquilo que a comunidade representa na sua vida, ou peça-lhe que o(a) conduza a uma comunidade que o(a) possa ajudar, como refere Paulo.

## Conclusão

Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. Amen.

## Sessão 6

### **Preparando a oração**

Se tem vindo a seguir as diferentes sessões deste retiro, foi encontrando diferentes maneiras de se acalmar e de se centrar. Fez a experiência da sua respiração, de dar atenção às diferentes partes do corpo, de calmamente observar o fluxo e refluxo dos seus pensamentos e sentimentos. A concentração num objecto material levou-o(a) ao silêncio e a dar atenção aos sons que à sua volta pode descobrir, um silêncio interior. Tome um momento para recordar alguns destes métodos e veja se se consegue lembrar de um que tenha dado efeito.

### **Continuando a preparação**

Se achou que algumas destas técnicas o(a) ajudaram repita-a. Se é novo(a) nestes métodos, hoje pode, simplesmente não querer fazer nada e preparar-se para ouvir a carta de S. Paulo.

### **Escritura**

*Romanos 15, 7-13*

Acolhei-vos uns aos outros, como Cristo vos acolheu, para a glória de Deus. Digo-vos que Cristo se tornou servidor dos judeus em vista da fidelidade de Deus, a fim de cumprir as promessas feitas aos patriarcas. As nações pagãs, porém, dão glória a Deus por causa da misericórdia d'Ele, conforme diz a Escritura: "Por isso Eu te celebrarei entre as nações pagãs e cantarei hinos ao Teu nome." A Escritura também diz: "Nações pagãs, alegrai-vos com o povo de Deus". E diz ainda: "Nações pagãs todas, louvai ao Senhor, e todos os povos O celebrem". E Isaías também diz: "Aparecerá o rebento de Jessé, Aquele que se levanta para governar as nações pagãs. N'Ele as nações pagãs colocarão a sua esperança". Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo.

## Reflexão

- A Igreja em Roma a quem Paulo escrevia, incluía os cristãos de duas procedências. Alguns eram convertidos do judaísmo. A tendência deles era manter as práticas – circuncisão, leis da alimentação, maneiras de rezar – que achavam que os ajudava, antes de se tornarem seguidores de Cristo. Os outros, referidos aqui como os gentios, nunca tinham sido judeus. Não viam qualquer interesse nestas observâncias religiosas. Na perspectiva de Paulo, ambas as posições eram compatíveis com a resposta a ‘chamados a ser santos’. É importante, porém, que a igreja permaneça unida. Lembra-se de grupos ou pessoas individuais cujas práticas religiosas acha estranhas, mas a quem quer estar unida?
- No princípio, foi uma surpresa para Paulo, como judeu praticante, descobrir que o Deus em Quem ele acreditava também se ocupava dos pagãos. Levou muito tempo a reconhecer o que Deus fazia com eles. Lembra-se de grupos ou pessoas individuais em quem é difícil acreditar que Deus trabalha neles?

## Conversando com o Senhor

- Quando Paulo acreditou que Deus se encontra num âmbito muito mais alargado de pessoas e circunstâncias do que originalmente pensava, louva o Senhor. Ao ler a Escritura a esta luz, agora, consegue reconhecer muitas promessas de que Deus, na verdade, é assim que trabalha? Na leitura de hoje ecoam estas promessas. Se louvasse Deus pelas promessas que Ele fez a pessoas improváveis, a quem apontava?
- O louvor e a alegria caminham, naturalmente, juntos. S. Paulo partilha com Inácio de Loyola a compreensão de que ser santo implica um chamamento a viver com alegria. É provável que, quando ouviu pela primeira vez este chamamento e percebeu que Deus queria que fosse um(a) dos seus santos(as), isso lhe parecesse assustador ou mesmo aterrorizador. Mas Paulo termina não com uma nota de desencorajamento, mas de esperança. ‘Para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo’. Porque é o Espírito que fará de si o(a) santo(a) que Deus quer que seja. Vamos terminar esta oração pedindo a Deus esta esperança; pedindo a Deus que modele a nossa vida.

## Conclusão

Que o Deus da esperança vos encha de completa alegria e paz na fé, para que transbordeis de esperança, pela força do Espírito Santo. Amen.

## Sessão 7

### Preparando a oração

No livro dos Exercícios Espirituais, Inácio de Loyola sugere algumas formas de preparar o tempo de oração. Uma delas é muito simples, mas pode parecer estranha quando a encontramos pela primeira vez. “Considerar”, sugere, “como Deus Nosso Senhor me olha”. Qual é a sua primeira reacção ao ouvir este convite?

Há várias passagens nos evangelhos onde nos dizem que Jesus olhava as pessoas com dureza, como se as estivesse a julgar. Mas este olhar era sempre compassivo, nunca de julgamento severo. Talvez isto ajude a ver o que Inácio tinha em mente. Num ou dois momentos, agora, considere como é que Deus olha para si.

### Continuando a preparação

Jesus é Deus com rosto humano. Por isso, é possível imaginar o olhar no rosto de Jesus quando olha e fixa a atenção em si. Como descrevia esse olhar a um amigo que lhe perguntasse como era? Deixe que Jesus continue a olhá-lo(a) assim, enquanto se prepara para escutar de novo as palavras de S. Paulo aos cristãos de Roma.

### Escritura

*Romanos 6, 3-11*

Não sabeis que todos nós, que fomos baptizados em Jesus Cristo, fomos baptizados na Sua morte? Pelo baptismo fomos sepultados com Ele na morte, para que, assim como Cristo foi ressuscitado dos mortos por meio da glória do Pai, assim também nós possamos caminhar numa vida nova. Se permanecermos completamente unidos a Cristo com morte semelhante à Sua, também permaneceremos com ressurreição semelhante à d’Ele. Sabemos muito bem que o nosso homem velho foi crucificado com Cristo, para que o corpo do pecado fosse destruído e assim já não sejamos mais escravos do pecado. De facto, quem está morto está livre do pecado. Mas, se estamos mortos com Cristo, acreditamos que também viveremos com Ele, pois sabemos que Cristo, ressuscitado dos mortos, já não morre; a morte já não tem poder sobre Ele. Porque, morrendo, Cristo morreu de uma só vez por todas para o pecado; vivendo, Ele vive para Deus. Assim também vós considerai-vos mortos para o pecado e vivos para Deus, em Jesus Cristo.

## Reflexão

- Ao chegar ao fim deste retiro, aproximamo-nos da Semana Santa e da Páscoa. Tradicionalmente, este era o tempo em que os adultos convertidos se baptisavam. A cerimónia devia ser dramática. Os adultos eram despidos; metiam as cabeças numa piscina com água; e depois de emergidos, vestiam vestes brancas para simbolizar a vida nova que agora viviam em Deus. Ninguém presente perdia ou esquecia aquela descida ao túmulo com Cristo morto e depois serem elevados para uma nova vida com ele. O que significa para si a “nova vida” que recebeu quando foi baptizado(a)?
- Paulo sugere que nós estamos “mortos para o pecado”. Não é uma má imagem para aqueles que são “chamados a ser santos”? Contudo, no início da sua carta, Paulo reconhece francamente o peso que alguns pecados têm nele. Reconhece –se como alguém que está também “morto(a) para o pecado?

## Conversando com o Senhor

- Mas mais importante, Paulo acha que nós estamos “vivos para Deus, em Jesus Cristo”. É aqui que está centrada a sua vida agora. Antes, o pecado tinha a última palavra e parecia inevitável. Agora está livre para focar também a sua vida em Deus e em tudo de bom que ele quer para si, agora e por toda a eternidade. Como é esta liberdade? Como deseja aproveitá-la melhor?
- Todo o tempo pascal celebra esta liberdade que Deus conquistou para nós, em Cristo. O grande escritor cristão C. S. Lewis assemelha-a ao aterrar duma força libertadora, num país ocupado. Pode ainda haver conflitos e bolsas de resistência da parte do inimigo. Mas a vitória de Deus está assegurada e é apenas uma questão de tempo, até que todos o reconheçam. Entretanto, aqueles que já estão libertos, podem ajudar outros a apreciar esta liberdade recém encontrada. Por uns momentos, deixe que esta imagem de libertação toque o seu espírito e o seu coração.

## Reflexão sobre o retiro

Antes do retiro acabar, é bom olhar para trás e ver o que permanece em si e o que pode ser útil levar consigo para as próximas semanas e meses. Comece, então, por pegar em três palavras que possam descrever este retiro da Quaresma e como o viveu.

Algum do tempo de oração, ou uma das leituras da Escritura ou imagens que permanecem no seu espírito? Se sim, quais são? Vale a pena parar uns momentos a reviver essa oração, tanto quanto puder e verificar o que vai no seu espírito e coração agora ao recordar essa experiência.



## **Olhando em frente**

Procure ver se houve alguma mudança em si, na sua oração ao longo das semanas desde que o retiro começou. Talvez tenha pedido a Deus alguma graça particular e já tenha ideia se essa graça lhe foi concedida, totalmente ou em parte. É provável que Deus lhe tenha dado muito mais do que pediu ou que possa imaginar quando começou esta caminhada com ele. Em breves minutos, agradeça a Deus tudo o que ele fez em si ao longo deste tempo.

Olhe em frente, para os próximos dias e semanas. Há ainda algum “ assunto inacabado” deste retiro? Uma zona da sua vida onde Deus continua a trabalhar? Uma graça que sente precisar mas que ainda espera? Peça a Deus tudo o que reconhece que ainda lhe falta e espera para o futuro imediato.

## **Conclusão**

Esta carta que S. Paulo escreveu àqueles que ele esperava virem a ser seus amigos quando visitou Roma, termina com uma doxologia, uma pequena oração de louvor e ação de graças. Vamos terminar este retiro escutando a oração e, nestes últimos momentos, em silêncio, faça suas estas palavras:

*Romanos 16, 25-27*

Seja dada glória a Deus, que tem o poder de vos conservar firmes, de acordo com o meu Evangelho e a mensagem de Jesus Cristo. Esta é a revelação de um mistério que estava envolvido no silêncio desde os tempos eternos. Agora, este mistério foi manifestado pelos escritos proféticos e, por disposição do Deus eterno, foi anunciado a todos os pagãos, para os conduzir à obediência da fé. A Deus, o único sábio, por meio de Jesus Cristo, seja dada a glória para sempre, Amen!