

PRÁTICAS ESPIRITUAIS CATÓLICAS

Um tesouro de coisas novas e velhas

Organizado por

Colleen M. Griffith e Thomas H. Groome



EDITORIAL A.O.

Título original

Catholic Spiritual Practices: A Treasury of Old and New

Copyright © 2012 by The Trustees of Boston College

ISBN 978-1-61261-246-1

Paraclete Press, Brewster, Massachusetts

Tradução

Maria do Rosário de Castro Pernas

Capa

Romão Figueiredo

Paginação

Editorial AO

**Impressão
e Acabamentos**

Sersilito, Empresa Gráfica, Lda.

Depósito Legal nº

493590/21

ISBN

978-972-39-0932-6

Janeiro de 2022

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA | Tel.: 253 689 443

livraria.apostoladodaoracao.pt | livros@snao.pt

www.redemundialdeoracaodopapa.pt

INTRODUÇÃO À EDIÇÃO PORTUGUESA

António Valério, sj

No dia 13 de maio de 2020, na segunda de uma série de catequeses que o Papa Francisco fez sobre a oração, referiu um aspeto que define aquilo que é a oração cristã: *«A oração do cristão nasce de uma revelação: o “Tu” não permaneceu envolvido no mistério, mas entrou em relação connosco. O Cristianismo é a religião que celebra continuamente a “manifestação” de Deus, ou seja, a sua epifania»*. Este aspeto a que o Santo Padre se refere é a Encarnação, na qual Deus se revela plenamente na pessoa de Jesus. O que antes estava oculto manifestou-se, podendo nós dizer com São João: *«O que era desde o princípio, o que ouvimos, o que vimos com os nossos olhos, o que contemplámos, o que tocámos com as nossas mãos acerca do Verbo da Vida, é o que nós vos anunciamos»* (Jo 1, 1-2).

Logo desde o início do Cristianismo, as primeiras comunidades passaram a dar ao mundo temporal um significado que ia mais além de o considerar apenas como uma realidade criada por Deus, olhando-o, ao mesmo tempo, como uma

realidade habitada e assumida por Ele. Isto aparece de modo muito claro na importância da matéria nos sacramentos, especialmente da Eucaristia, mas também na presença visível do próprio Jesus em realidades humanas que manifestam o divino, a saber: a Igreja como Corpo místico de Cristo, o próprio ser humano, cujo mistério é esclarecido plenamente em Cristo (cfr. *Gaudium et Spes*, 22), ou o modo como o rosto de Jesus é encontrado no rosto sofredor dos mais pequenos e dos mais pobres (cfr. *Mt* 25, 40).

Vemos, assim, que a Igreja, ao longo dos séculos, foi encontrando modos concretos de expressar e «ver» a sua fé, como comunidade. Neste caminho, os sacramentos aparecem em primeiro lugar, como dom primeiro do Espírito Santo à Igreja, mas, ao longo dos tempos e segundo tantas e diversas circunstâncias, os cristãos foram trazendo também a expressão da sua fé para a vida de todos os dias, através de gestos, palavras, rituais, ritmos, símbolos que foram integrando o longo e fecundo caminho da Tradição da Igreja.

É, pois, com muita alegria que a Editorial AO publica a tradução portuguesa do livro organizado por Colleen M. Griffith e Thomas H. Groome, *Catholic Spiritual Practices*, uma vez que nestas páginas encontram-se as principais razões de ser deste projeto editorial: ajudar a vida de oração, de fé e de celebração, seja dos cristãos individualmente, seja de grupos e comunidades.

Esta publicação torna-se igualmente oportuna neste tempo de grandes desafios para a Igreja, quando muitas práticas

espirituais aqui contidas foram deixando de ser realizadas com a consciência da sua profunda vitalidade e passaram a ser expressões tradicionais mais «mecanizadas», digamos assim; ou, simplesmente, porque caíram em desuso ou se deixou de saber o que significam e qual o seu valor e lugar na vida da Igreja. Recuperar estes tesouros antigos da tradição cristã surge como uma oportunidade de revitalizar a expressão da fé de uma forma mais renovada e adaptada a um estilo de vida e conceção do mundo mais vividos e experimentados do que pensados. Ao recuperar estas práticas, radicando-as na sua espiritualidade e teologia, estas poderão passar a ser um modo prático de conhecer os mistérios da fé, até atingir o seu pleno objetivo: a experiência do amor de Deus e a transformação da própria vida segundo o Evangelho.

Por fim, esta publicação também se situa na linha do que tem vindo a acontecer nos últimos anos na Recriação do Apostolado da Oração como Rede Mundial de Oração do Papa, onde se sentiu a necessidade de traduzir e adaptar práticas espirituais profundas, como o Oferecimento das Obras do Dia, a devoção ao Coração de Jesus, a devoção Eucarística, aos novos tempos e adotando novas linguagens.

Este caminho de recriação trouxe um maior apreço e conhecimento das raízes espirituais da Rede Mundial de Oração do Papa que hoje, como Fundação Pontifícia, se propõe a todos os cristãos como um Caminho do Coração movido por uma Missão de Compaixão pelo Mundo. Ao aderir de coração à pessoa de Jesus e partilhando os senti-

mentos do seu Coração, cada cristão é chamado a dirigir-se ao mundo com um renovado dinamismo missionário, através das atitudes que decorrem dos desafios que o Santo Padre aponta como mais urgentes no mundo e na missão da Igreja, expressos nas suas intenções mensais de oração. Para melhor conhecer esta proposta e o itinerário proposto, recomendamos visitar o site www.redemundialdeoracaodopapa.pt.

Para terminar, é conveniente ainda referir um aspeto que ajudará o leitor na hora de iniciar a leitura deste livro. A obra é escrita num contexto cultural e eclesial anglo-saxónico, particularmente nos Estados Unidos, que difere, em vários pontos, da cultura eclesial católica mais própria da realidade portuguesa. Certamente que a maioria das práticas aqui apresentadas são fundamentalmente as que conhecemos ou já ouvimos falar, mas outras são diferentes. Uma destas diferenças, por exemplo, é o capítulo dedicado ao *Día de los Muertos*, distinto do modo como celebramos aqui o dia dos Fiéis Defuntos, a 2 de Novembro, mas a espiritualidade ali descrita ajuda a iluminar as celebrações tão significativas que temos, nos nossos meios, para recordar aqueles que já partiram. Outra realidade diferente é encontrada no capítulo dedicado às práticas digitais, onde são apresentadas diversas iniciativas nascidas neste contexto particular. Para além, claro, de as poder conhecer e utilizar, também sugerimos que possa aplicar a proposta espiritual que vem descrita nesse capítulo às iniciativas digitais promovidas em Portugal através da Rede Mundial de Oração do Papa, como *O Vídeo do Papa*

Introdução à edição portuguesa

(www.ovideodopapa.org), a plataforma de oração *Click To Pray* (www.clicktopray.org) ou o projeto *Passo-a-Rezar.net* (www.passo-a-rezar.net).

Esperamos que a leitura e, sobretudo, a *prática* deste livro o ajude a dar um maior sentido ao tesouro da tradição católica nas nossas comunidades e contribua para um renovado empenho e proveito espiritual na sua realização.

ESPIRITUALIDADE CATÓLICA

PASSADA À PRÁTICA

Colleen M. Griffith

A espiritualidade constitui um “chavão” da nossa época, um chavão gerador de uma grande receptividade positiva. Abundam os interessados em espiritualidade e existem miríades de recursos disponíveis que dão pelo nome de “prática espiritual”. Os materiais espirituais existentes nas livrarias e na *internet* continuam a multiplicar-se a um ritmo alucinante, visto que «tornar-se espiritual» se tem revelado como o principal objetivo da vida de pessoas pertencentes a todos os estratos da sociedade e a qualquer crença religiosa.

O termo *espiritualidade* pode ser considerado uma verdadeira estrela no início do século XXI, embora haja uma grande confusão à volta do seu verdadeiro significado. Aliás, ficamos perplexos quando temos de escolher entre tudo aquilo que se nos apresenta como prática espiritual. Essa tarefa torna-se ainda mais desafiante tendo em conta o contexto no qual uma crescente opinião comum considera que espiritualidade e religião constituem entidades separadas.

Os investigadores na área da espiritualidade manifestam uma preocupação significativa com o fosso cada vez maior entre a espiritualidade e as tradições religiosas. É caso para nos interrogarmos se a espiritualidade não se estará a transformar numa espécie de mercadoria nesta nossa cultura consumista. Infelizmente, por vezes parece que sim. Com demasiada frequência, a espiritualidade tem sido apresentada ou vendida como o novo sucedâneo da religião. Disso deriva uma dicotomia entre espiritualidade e tradição religiosa, dicotomia essa repleta de perigos que este livro pretende abordar.

Espiritualidade e religião

Atravessando qualquer *campus* universitário, nos tempos que correm, é muito provável que se ouça alguma variante do seguinte comentário: «Eu cá sou espiritual, mas não religioso». Tal afirmação sugere habitualmente mais do que falta de familiaridade com a própria tradição religiosa. Muitas vezes é sinal de insatisfação com alguma expressão particular de determinada instituição religiosa. Por vezes indica que se considera a religião anémica e rígida, mais preocupada com o rigor das crenças do que com práticas capazes de orientar a vida das pessoas.

As afirmações de que se é «espiritual» mas «não religioso» merecem ser analisadas. Não há dúvida que as instituições

Espiritualidade católica passada à prática

religiosas, sempre humanas, precisam de se envolver num diálogo, numa autocrítica, numa renovação e numa reforma mais substanciais. E também é verdade que se deve prestar mais atenção às práticas espirituais como sendo fundamentais para o «conteúdo» da fé transmitida de geração em geração. Contudo, não nos devemos permitir ver a espiritualidade como um sucedâneo da religião.

Uma espiritualidade que esteja desligada da tradição religiosa fica privada tanto da comunidade como da história; não pode aproveitar os benefícios de um conjunto mais alargado de discursos e práticas; e carece de responsabilização. Esse tipo de espiritualidade rapidamente se torna privatizado e sem raízes, algo diretamente oposto ao sentido cristão de «vida no Espírito».

Espiritualidade cristã

Na perspetiva cristã, a espiritualidade remonta às cartas de São Paulo, nas quais usa o termo grego *pneuma*, que significa “sopro”, “espírito” ou “alma”, para indicar uma vida vivida segundo Deus. A espiritualidade cristã pressupõe um desejo humano e a capacidade de crescer, mediante a graça de Deus, em comunhão com o Deus uno e trino. Abrange o carácter dinâmico da vida humana vivida numa relação consciente com Deus, em Cristo, através do Espírito, tal como é experimentada numa comunidade de crentes. Viver uma

espiritualidade cristã consiste em atender continuamente ao que diz respeito a Deus e aprofundar uma vida de conversão que tem por objetivo o discipulado. A espiritualidade cristã existe na sua expressão suprema na vivência pessoal das promessas batismais. No âmago dessas promessas destaca-se a rejeição de tudo o que não é de Deus e uma decisão de viver em conformidade com as energias e as formas de atuação do Deus uno e trino. O empenho renovado relativamente às nossas promessas batismais torna-se possível pela graça de Deus, sendo sustentado pela comunidade cristã e reforçado pelo envolvimento em práticas espirituais com sentido.

Este livro apresenta uma diversidade de práticas espirituais cristãs que têm alimentado a vida dos cristãos católicos ao longo de muitas gerações, no passado e no presente. As práticas incluídas têm longas raízes na tradição católica. Resistiram ao teste do tempo, demonstrando a sua adaptabilidade em múltiplos contextos socioculturais. Nesta obra foram reunidas *práticas de oração*, *práticas de solicitude* e *práticas de crescimento*, visto que a espiritualidade cristã católica tem sublinhado, ao longo da história, quer uma forte ligação entre oração e práxis, quer a necessidade de desenvolvimento da fé. As práticas abordadas refletem um sentido católico da pessoa, uma teologia católica da revelação e um sentido católico da sacramentalidade. «Tirando do seu tesouro coisas novas e velhas» (cf. *Mt* 13, 52), esta coleção proporciona aos leitores uma viva introdução à forma e ao caráter da prática espiritual católica de hoje.

*Natureza e objetivo
da prática espiritual*

As práticas espirituais são concretas e específicas. São atos intencionais conscientemente escolhidos que conferem à fé um objetivo prático. Situadas entre a vida tal como nós a conhecemos e a vida na sua plenitude esperada, as práticas espirituais estão imbuídas de um sentido da nossa relação com Deus, com os outros e com o planeta. Influenciando as nossas disposições e perspectivas sobre o mundo, as práticas espirituais tornam-nos mais abertos e recetivos à atividade dinâmica da graça divina, impelindo-nos para uma maior maturidade espiritual.

O leitor talvez esteja particularmente preocupado com os passos práticos envolvidos em práticas específicas. Nas páginas que se seguem, esperamos que descubra que estes autores abordam diretamente as perguntas sobre «como fazer», permitindo-lhe aprender determinada prática espiritual e envolver-se nela pela primeira vez. É realçado sobretudo o objetivo e a relevância de práticas específicas.

Porquê prática? Nós envolvemo-nos em práticas espirituais porque procuramos uma *forma de vida*, uma fé encarnada que nos toque e nos transforme. Na prática espiritual, optamos por um “conhecimento” que brota do âmago do coração, o *lev*, a que se referem as Escrituras hebraicas como centro dos nossos afetos (*Sl* 4, 7), fonte da nossa reflexão (*Is* 6, 10) e fundamento da nossa vontade (*1 Sm* 24, 5). O

sentido da prática espiritual nunca é o domínio, mas uma vida relacional mais profunda, um tipo de vida que tira o máximo partido da riqueza da própria fé.

Com efeito, o Cristianismo católico constitui uma tradição com práticas abundantes. Esperamos que os leitores descubram neste livro um tesouro de práticas formativas que vivifiquem e alimentem a sua vida espiritual. No vasto depósito da tradição cristã católica, poderão encontrar todo o tipo de pedras preciosas, de práticas a receber, a viver e a remodelar em termos de tempo e de lugar para as gerações futuras. É por isso que estamos aqui.

ÍNDICE

<i>Introdução à edição portuguesa</i>	
António Valério, sj.....	5
Espiritualidade católica passada à prática	
Colleen M. Griffith	11
Primeira Parte	
PRÁTICAS DE ORAÇÃO	
A Oração do Senhor	
N. T. Wright	19
Rezar com os santos	
Elizabeth A. Johnson, csj	25
A Oração de Jesus	
Joseph Wong, osb, cam	33
A oração de intercessão	
Ann Ulanov e Barry Ulanov	37
A Oração centrante	
Joseph G. Sandman	43

O Rosário	
Thomas H. Groome.....	47
A Liturgia das Horas	
Elizabeth Collier	57
Rezar com imagens	
Colleen M. Griffith	65
Orações de cada dia	
Thomas H. Groome	71

Segunda Parte
PRÁTICAS DE SOLICITUDE

Viver o princípio sacramental	
Esther de Waal	81
Praticar a hospitalidade	
Ana María Pineda, rsm	87
Praticar o perdão	
Marjorie J. Thompson	95
A vida familiar como prática espiritual	
Wendy M. Wright	101
Día de los muertos	
Alex García-Rivera	111

Praticar a solicitude para com o ambiente

Conferência Episcopal Católica dos Estados Unidos 117

Terceira Parte

PRÁTICAS DE CRESCIMENTO ESPIRITUAL

O Exame inaciano

Dennis Hamm, sj 127

A direção espiritual

Kathleen Fischer 133

Retiros

Anne Luther 139

Lectio divina

Sandra M. Schneiders, ihm 143

O discernimento

David Lonsdale 147

A adoração eucarística

Brian E. Daley, sj 153

O *Angelus*

Thomas H. Groome 161

Via-Sacra

Thomas H. Groome 163

O jejum

Joan D. Chittister, osb 165

Ação de graças depois da comunhão

Thomas H. Groome 173

A prática espiritual torna-se digital

Barbara Radtke 175

Conclusão:

Continue a praticar, irá melhorando cada vez mais

Thomas H. Groome 181

Autorizações e agradecimentos 187

Sobre os Autores 191

Índice 195