

Rezar
o meu
Dia

Textos

Esquema 1: Passo-a-Rezar

Esquemas 2-8: Jesuits in Britain (tradução:

Gonçalo Miller Guerra, sj)

Ilustração

Nuno Branco, s.j.

Design e paginação

Francisca Cardoso

Impressão e acabamentos

Progresso e Vida, Lda.

Depósito Legal

469017/20

ISBN

978-972-39-0898-5

Abril de 2020

Com todas as licenças necessárias

©

SECRETARIADO NACIONAL

DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO

Rua S. Barnabé, 32 - 4710-309 BRAGA

Tel.: 253 689 440 * Fax: 253 689 441

Introdução:

O que se encontra neste livro e como usar as suas propostas?

O Passo-a-Rezar, iniciado em 2010, em Portugal, pelo Secretariado Nacional do Apostolado da Oração, disponibiliza aos seus utilizadores uma oração diária, em formato áudio, para ser descarregada ou ouvida em dispositivos móveis, através do *site*, aplicação móvel, *e-mail* diário ou Redes Sociais. Partindo da escuta de uma das leituras da liturgia do dia, são apresentadas ao utilizador uma série de meditações e perguntas que ajudam a trazer para o dia a dia as provocações e inspirações da palavra de Deus. Assim, a graça do Senhor, a partir da disposição e abertura de cada um, transforma o dia e os espaços onde cada um habita num lugar e num tempo em que o Evangelho de Jesus pode encarnar-se em palavras e gestos. Pouco a pouco, vai-se dando conta de como o contacto assíduo com a Palavra é, na verdade, fonte de transformação da vida e do mundo.

Para além da oração diária, ao longo do tempo, foram sendo acrescentados alguns conteúdos, os chamados «Passos para mais», que consistem em propostas para ser rezadas em determinadas alturas do ano litúrgico, ou em determinadas circunstâncias da vida, como a oração do Terço, a Via-Sacra, Via

Lucis, esquemas de peregrinação a Santiago ou a um santuário mariano, retiros para o Advento e para a Quaresma, etc.

Destes conteúdos «extra», o primeiro que surgiu foi o Rezar o meu dia, que consiste numa releitura do que aconteceu ao longo da jornada, num dinamismo de reconhecimento da passagem da graça de Deus ao longo do dia e dos eventuais obstáculos que se foram colocando à ação da mesma graça. Mais recentemente, por especial cedência dos @Jesuits in Britain, que dinamizam o «irmão» do Passo-a-Rezar em língua inglesa (Pray-as-you-go), foram introduzidas as traduções de mais seis destas propostas, de modo a possibilitar que se possa rezar uma diferente a cada dia da semana. Além destas, acrescentou-se outra, mais simples, para ser rezada por pessoas ou grupos mais jovens.

Tradicionalmente, chama-se a este exercício o «Exame de Consciência». Porém, para evitar associá-lo à preparação que se faz habitualmente para a celebração do sacramento da Reconciliação, onde o foco é mais posto naquilo que há a pedir perdão e melhorar na nossa vida, preferimos usar a expressão Revisão do Dia, de modo a preservar o seu objetivo principal, a partir da sua génese, que é a proposta que Santo Inácio de Loiola, fundador dos jesuítas, faz nos seus Exercícios Espirituais.

Rever o dia é, essencialmente, um exercício de tomada de consciência daquilo que, ao longo do dia, esteve presente no nosso coração, a nível dos sentimentos, dos desejos, das decisões, do impacto afetivo que as pessoas e as situações tiveram em nós. Aquilo a que Inácio chama as «moções interiores», o que se move dentro de nós. Assim, podemos identificar as coisas da nossa vida que têm maior peso, o que nos alegra e entusiasma, o que nos entristece e preocupa, o que nos move, o que determina a forma como encaramos as situações e as pessoas.

Este exercício, porém, não é simplesmente uma autoanálise, mas um tempo de oração autêntico e transformador. Para isso, segue um itinerário muito preciso que faz com que se evitem esquemas de intelectualizar os sentimentos ou cair num exame moralista, que vê apenas o que correu bem ou correu mal. É um tempo a dois, com Deus, a partir do seu olhar providente, misericordioso e inspirador, seguindo estes cinco passos:

Agradecer, pois tudo é dom de Deus e a gratidão é a porta de entrada para nos reconhecermos filhos e filhas amados pelo Pai do Céu.

Pedir luz, para que seja o Espírito Santo a guiar este tempo e não os próprios preconceitos, justificações ou impressões subjetivas.

Rever o dia (a parte central deste exercício), que consiste então em tomar consciência do que mexeu interiormente, os sentimentos dominantes, o impacto afetivo das coisas e as consequências que essas moções interiores tiveram no que fiz e no que disse.

Pedir perdão, como atitude humilde de necessitar da graça de Deus que converte o nosso coração e continua a acreditar em nós e na nossa capacidade de deixar o mal e aderir ao bem.

Fazer um propósito para o dia seguinte, reagindo de forma prática a aspetos concretos que se encontraram e podem ser melhorados, numa dinâmica de crescimento progressivo.

As várias propostas que se encontram neste livro, umas mais longas que outras, mais contemplativas ou mais práticas, pretendem ser ajudas diversas a rever o dia no espaço de uma semana, lendo-as nesta publicação ou ouvindo-as na plataforma do Passo-a-Rezar.

Desejamos que esta publicação possa ser uma ajuda para o crescimento espiritual e cristão de quem a usa como subsídio de oração, de modo a identificar em cada dia a vontade amorosa do Pai e a pô-la em prática, ao estilo de Jesus.

P. António Valério, sj



Pode descarregar
todos os Exames em áudio aqui:

www.passo-a-rezar.net/rezar-o-meu-dia





EXAME DE
CONSCIÊNCIA

I

1. Ponho-me na presença de Deus.

Estou diante do Pai, que me ama, que continua HOJE a história da minha salvação.

Estou diante de Jesus, que vive e cresce em mim, que me quer transformar para dar vida através de mim.

Estou presente ao Espírito que habita em mim.

Peço simplicidade, humildade para encontrar-me comigo mesmo, tal como sou e desde o olhar de Deus que me ama.

2. Na presença de Deus, começo por dar graças.

Procuro ter um olhar positivo sobre mim, sobre a minha realidade, sobre as pessoas que me rodeiam.

De que devo dar graças esta noite? Acontecimentos, experiências, pessoas...

Tomo consciência dos dons e benefícios que Deus me deu neste dia, repousadamente, atentamente.

3. Em paz, confronto-me com o meu dia.

Faço uma leitura cristã da minha vida. A chave desta leitura é JESUS, no seu modo de viver.

Como foi o meu dia? O que me aconteceu?

Quais foram os movimentos em mim de que tenho consciência?... Na minha relação com os outros, na minha relação com Deus...

Quais foram as minhas reações, as minhas inclinações? Tristeza, pessimismo, inércia, gozo, alegria, otimismo, paz?

Onde é que me senti bem, em paz de espírito, e onde é que me senti mal, sem paz.

De onde vieram as forças que me moveram, ao longo deste dia: de Deus? Do mundo?

4. Tomo consciência do meu verdadeiro eu.

Confrontando-me com Jesus, percebo como ando longe do seu modo de viver e peço perdão.

Peço perdão em atitude de fé e não de vergonha, à medida que vou descobrindo o incompreensível amor de Deus por mim.

5. Perdoado, abro-me à esperança.

Que posso fazer por Ti, Senhor? Que queres que eu faça? Como posso responder ao teu amor? Confio-Te, Senhor, a minha decisão de seguir pelo caminho da liberdade e da conversão, para ser teu discípulo.

(Terminar com um Pai-Nosso)