

FORTALECIDOS E DISCIPLINADOS PARA CRESCER E VENCER



Padre Sérgio Luiz e Silva, C.Ss.R.



Campanha
"40 DIAS NO DESERTO COM JESUS"
de Jejum e Oração 2019

O SENTIDO DE DESERTO

"Cheio do Espírito Santo, voltou Jesus do Jordão e foi levado pelo Espírito ao deserto, onde foi tentado pelo demônio durante quarenta dias." (Lc 4, 1-2ª)

Também nós queremos que o Espírito Santo nos conduza ao deserto! Na tradição bíblica e também nos escritos dos primeiros séculos da Igreja, o deserto é considerado um lugar especial de encontro com Deus: *"Por isso a atrairei, conduzi-la-ei ao deserto e falar-lhe-ei ao coração"* (Os. 2, 16).

Ir ao deserto com Jesus durante este tempo de quaresma – ou outro tempo que você mesmo eleger (não necessariamente a quaresma) – é colocar-se no firme propósito de ter um encontro com Deus e com nossa própria verdade. O deserto não é um lugar, mas uma disposição espiritual.

Os *"demônios"* que precisamos enfrentar estão, antes de tudo, dentro de nós. São nossos próprios traços de personalidade, inclinações, atitudes que precisam ser reconciliados ou até mesmo vencidos, "exorcizados" para vivermos sob a Vontade de Deus.

Uma batalha que se trava no decorrer de toda a vida. Sempre precisaremos de mudança, conversão. Ninguém se sinta pronto por ter percorrido um determinado trecho de sua senda espiritual. Sempre haverá a necessidade de se colocar novamente a caminho, de se confrontar, de mudar, de crescer. É tarefa de uma vida inteira.

É preciso ainda lembrar que, sem a graça de Deus, toda ascese (disciplina espiritual) é vã. A iniciativa é de Deus! É o Espírito Santo quem conduz Jesus ao deserto. *"Porque é Deus quem segundo o seu beneplácito, realiza em vós o querer e o executar."* (Fp 2, 13)

ENTRANDO NO DESERTO

Entre no deserto! Mas entre com a determinação de abrir-se à Palavra e à Graça de Deus. Ninguém julgue estar pronto para essa empreitada por si

mesmo. Não temos que provar nada a Deus. Não temos que “obrigá-lo” a fazer algo por nós, pois suas ações em nosso favor são sempre amorosas. O jejum é uma prática voltada para nosso crescimento e não para um Deus que exige sacrifício. Jesus já realizou o único e definitivo sacrifício, oferecendo-se por todos nós na cruz (Hb 10, 10).

Os **40 DIAS** nos lembram os 40 dias que Jesus esteve no monte das tentações. O tempo dedicado ao jejum é reservado para buscar o Senhor, mesmo em meio às atividades cotidianas. Em Mt 6, 1-18, vemos como Jesus indica o jejum, a oração e a esmola (a solidariedade com os mais pobres) como sinais característicos da vida de um cristão fiel. Em alguns momentos de decisão, porém, somos convocados a intensificar nossa comunhão com o Senhor.

Outro fator importante em um tempo de jejum é o propósito que nos move a fazê-lo. Um jejum sem **propósito definido** é como vagar num túnel escuro, sem saber de onde ou para onde se vai. Olhando as Sagradas Escrituras, encontraremos muitas razões que levaram as pessoas ao jejum. Se vamos jejuar temos que **ter objetivos firmes e claros** pelos quais lutar:

- Estar com Deus; receber sua Palavra e alguma orientação concreta; interceder por alguém ou alguma situação; fortalecer-se no ministério que Deus quer confiar a você; enfrentar o “inimigo” e suas tentações etc...

COMO FAREMOS NOSSO JEJUM?

Jejuaremos às **QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS**, durante o período de nossa Campanha, como estará indicado no roteiro a cada semana. Mas, durante os 40 dias, **evitaremos alimentos** pelos quais buscamos mais **saciar nosso gosto** do que as necessidades de nosso organismo (doces, refrigerantes, excesso de frituras ou outros alimentos que constituem hábitos alimentares aos quais estamos apegados). Além disso, **evitando extravagâncias**, vamos escolher entre duas opções:

- Iniciar a alimentação diária só a partir das 12h, ou simplesmente cortar uma das refeições do dia.

Cuidado somente para não “descontar” na próxima refeição para compensar o que não foi comido. Pessoas que fazem **uso de medicação** devem estabelecer o jejum em conformidade com o horário dos remédios, bem como aquelas com problemas de pressão alta, diabetes ou outro tipo de **limitação de saúde ou restrição alimentar** podem fazer jejum de televisão, conversas ou outras coisas. **Mas lembre-se:** inicialmente o jejum consta de algum sacrifício na alimentação.

A PALAVRA QUE NOS GUIA

No Calendário que elaboramos na Paróquia da Glória, em Juiz de Fora, propus um ano na vivência de “12 Virtudes que iluminam a Vida”, doze forças (em latim, *virtus* significa força) para iluminar sua própria vida e a daqueles que estão por perto.

Pensei, desta forma, expandir estas meditações nos 40 dias de nosso Caminho Quaresmal. Afinal de contas, o deserto é um tempo de conhecer as disposições pessoais, de fortalecer-se para a missão que é confiada a cada um; é tempo de capacitar-se para lutar e vencer.

Veja o que diz o Catecismo da Igreja Católica: *"As virtudes humanas se fundam nas virtudes teologais, que adaptam as faculdades do homem para participarem da natureza divina. Pois as virtudes teologais se referem diretamente a Deus. Dispõem os cristãos a viver em relação com a Santíssima Trindade e têm a Deus Uno e Trino por origem, motivos e objeto"* (CIC 1812). As virtudes teologais são a Fé, Esperança e Caridade.

Que sejamos capacitados pelo Espírito Santo em nossas lutas, sobretudo de nos mantermos fiéis a Deus, enquanto vamos, aos poucos, retornando à Casa do Pai.

ORAÇÃO PARA TODOS OS DIAS

Oração das Virtudes (Pe. Sérgio Luiz e Silva, CSsR.)

Senhor, Criador de todas as coisas visíveis e invisíveis, fonte de meu ser, meu Pai.

Atrai meu coração a ti e que, pelo Espírito Santo, eu seja conduzido ao oásis de tua intimidade que, eu sei, passa pelo deserto de minha verdade. Conheces minha fraqueza e tudo que se passa em mim. Quero seguir em frente, quero perseverar, quero lutar e, com tua Graça, vencer. Por isso, eu te peço: concede-me as virtudes necessárias para seguir minha jornada.

Dá-me **Fé**, para que a dúvida e o medo não me sufoquem.

Dá-me **Esperança**, para que eu persevere sempre no caminho.

Dá-me **Caridade**, para que eu ame com o teu Amor.

Dá-me **Fidelidade**, para que eu seja constante no Amor.

Dá-me **Prudência**, para que eu não me afaste do Amor.

Dá-me **Temperança**, para que eu não fira o Amor.

Dá-me **Coragem**, para que eu tudo enfrente pelo Amor.

Dá-me **Generosidade**, para que eu reparta o Amor.

Dá-me **Justiça**, para que eu seja conduzido pelo Amor.

Dá-me **Compaixão**, para que eu me incline por Amor.

Dá-me **Pureza**, para que tudo eu viva no Amor.

Dá-me **Humildade**, para que eu sirva por Amor.

Dá-me **Simplicidade**, para que eu escolha o único necessário: o Amor.

Dá-me **Tolerância**, para que a todos eu respeite por Amor.

Dá-me **Gratidão**, para que eu saiba que fui criado por Amor, no Amor e para o Amor.

Por Cristo, Nosso Senhor.

Amém.

MEDITANDO A CADA DIA

1º Dia: Segunda, 11 de março

FÉ: DOM GRATUITO DE DEUS

Refleta: Quantos cristãos vão se enfraquecendo diante dos embates da vida. Dúvidas começam a crescer, o coração vai se fechando, a alma se debilita e a pessoa sente que está “perdendo” a fé. Eu lhe digo: você que é batizado, não perde a fé, porque ela faz parte da sua pessoa, é presença da graça santificante do Espírito Santo que está em você, pelo Batismo. Todavia, pode-se deixar de usufruir deste suprimento por falta de sintonia e cultivo. Que tal firmar-se nesse caminho ou, até, fazer o caminho de volta?

Medite: Lucas 24, 36-49

Pense: *"A fé e a razão constituem como que duas asas pelas quais o espírito humano se eleva para a contemplação da verdade."* (São João Paulo II)

Reze: Abre minha mente e coração, Senhor!

Pratique: Escolha um bom livro de inspiração cristã para ler nessa Quaresma.

2º Dia: Terça, 12 de março

FÉ: O AUTOR DE NOSSA FÉ

Refleta: Impressiona-me um versículo da Epístola de Tiago: *"Crês que há um só Deus. Fazes bem. Também os demônios creem e tremem"* (Tg 2, 19). Não basta dizer que se tem “muita fé”, pois até o diabo crê e treme. Não se trata, pois, de ter uma fé “genérica”, mas de crer em Jesus, de esperar em Jesus, de a Ele aderir. Desta forma, a “fé cristã é uma adesão completa, única e total, exclusiva a Jesus Cristo, Filho de Deus e único Salvador, à sua doutrina e sua Igreja”.

Medite: João 20, 24-29

Pense: *"Sem Jesus Cristo, o homem permanece para si mesmo um desconhecido, um enigma indecifrável, um mistério insondável; pois só Jesus Cristo revela o homem ao próprio homem."* São João Paulo II

Reze: Meu Senhor e meu Deus!

Pratique: Renove, de uma forma muito consciente, sua Profissão de Fé, rezando o Credo.

3º Dia: Quarta, 13 de março (Dia de Jejum)

FÉ: FORÇA DE VITÓRIA

Refleta: Não é poder da mente ou do cosmos; é a resposta possível e necessária para abrir-se ao que Deus quer realizar. Muitas vezes Jesus perguntava: "Você crê que Eu posso? O que você quer que Eu faça?" É claro que Jesus sempre pode e tudo pode, mas, se não há abertura por parte daquele que pede, pouco acontece. Imagine uma usina que produz muitos quilowatts de energia elétrica e todo o cabeamento que a leva à sua casa. Se você, entretanto, não ligar o aparelho na tomada, nada acontecerá. Não é que Deus não queira fazer; nós é que nos fechamos. Portanto, tenha fé! Ligue-se!

Medite: Marcos 9, 14-29 (confira também: 1 João 5, 4; Rm 1, 17; Hb 11, 6)

Pense: *"As pessoas, geralmente, têm uma visão plana, pegada à terra, de duas dimensões. - Quando a tua vida for sobrenatural, obterás de Deus a terceira dimensão: a altura. E, com ela, o relevo, o peso e o volume."*(São Josemaria Escrivá)

Reze: Creio, Senhor, mas aumenta minha fé!

Pratique: Ore um pouco mais hoje. Exercite sua fé.

4º Dia: Quinta, 14 de março

ESPERANÇA: COMPANHEIRA ATÉ O MOMENTO DERRADEIRO

Refleta: Costuma-se dizer que "a esperança é a última que morre". Dependendo de como se interpreta esta frase, está certa. A esperança, junto à fé, nos levará até o portal da morte. Ali, ela terá cumprido sua missão. *"Por ora subsistem a fé, a esperança e a caridade – as três. Porém a maior delas é a caridade"* (1Cor 13, 13). A esperança é, assim, a virtude companheira. Nas

horas em que se costuma dizer "não aguento mais", a esperança diz: um passo, só mais um passo. Ela não deixa a gente desistir.

Medite: Romanos 5, 1-5

Pense: *"Cada um tem o que espera. Confie em Deus e você já terá muito!"*
(São Pio de Pietrelcina)

Reze: Eu confio! Eu entrego! Eu espero!

Pratique: Que tal hoje ficar sem televisão? Faça o gesto.

5º Dia: Sexta, 15 de março (Dia de Jejum)

ESPERANÇA: ÂNCORA QUE FIRMA

Refleta: Se a esperança nos leva até o portal do céu, conduz-nos também ao mais fundo de nós mesmos. É quando ela se apresenta como âncora. A âncora, como instrumento náutico, é feita de um material maciço, geralmente ferro, que ligada a um cabo de aço ou corda, imobiliza o navio pelo tempo necessário, ao ser lançada no fundo rochoso ou arenoso. A âncora é metáfora de apoio, segurança, firmeza, abrigo. A âncora da esperança é lançada à nossa realidade mais abissal, onde habita Deus. Ali encontramos real segurança até que a tormenta passe.

Medite: Hebreus 6, 9-20

Pense: *"A Esperança não murcha, ela não cansa, / Também como ela não sucumbe a Crença, / Vão-se sonhos nas asas da Descrença, / Voltam sonhos nas asas da Esperança."* (Augusto dos Anjos)

Reze: Firme permaneço em tuas promessas, Senhor!

Pratique: Lembre-se que hoje é dia de Jejum. Que seja de solidariedade com os mais pobres.

6º Dia: Sábado, 16 de março

ESPERANÇA: ACREDITAR NO MELHOR

Refleta: Há uma frase do Papa Paulo VI que diz: *"o mal do mundo é o cansaço dos bons"*. E os bons se cansam por que lhes falta esperança que é substituída

pela indiferença, como, aliás, alerta o Papa Francisco. Que desoladora troca. A esperança, enquanto virtude que vem de Deus e nos liga a Deus, faz-nos também – em Deus – acreditar no ser humano. É fundamental que nos perguntemos: eu ajudo a firmar a esperança no coração das pessoas ou fortaleço a desolação? Eu acredito que o outro pode mudar e me torno agente dessa esperançosa mudança? A parábola relatada por Lucas acentua não apenas a misericórdia do pai, mas também sua esperança do retorno do filho. O pai acreditava no filho. Antes de acreditarmos em Deus, Ele acredita em nós.

Medite: Lucas 15, 11-32; Isaías 41, 8-16

Pense: *"A verdadeira esperança é uma qualidade, uma determinação heroica da alma. E a mais elevada forma de esperança é o desespero superado."*
(Georges Bernanos)

Reze: Não lançarei olhares desesperados!

Pratique: Uma palavra pode fazer toda a diferença. Ajude alguém a fortalecer a esperança.

7º Dia: Domingo, 17 de março

CARIDADE: NOSSA ORIGEM E NOSSO FIM

Refleta: Porque Deus é Amor, Deus é caridade. O que, de fato, configura o ser humano como semelhança de Deus não é sua inteligência, mas sua capacidade de amar. Uma inteligência não amorosa é capaz de produzir muitas mortes. Todo amor verdadeiro é reflexo da presença de Deus. E o fundamento deste Amor é a oblação, a oferta de si. É este amor que deve nos inspirar, não obstante não o consigamos viver totalmente.

Medite: 1João 4, 7-21

Pense: *"Quem quer dar amor, deve ele mesmo recebê-lo em dom. Certamente, o homem pode — como nos diz o Senhor — tornar-se uma fonte donde correm rios de água viva (cf. Jo 7, 37-38); mas, para se tornar semelhante fonte, deve ele mesmo beber incessantemente da fonte primeira e originária que é Jesus Cristo, de cujo coração trespassado brota o amor de Deus (cf. Jo 19, 34)."* (Papa Bento XVI)

Reze: Teu amor em mim. Meu amor em ti!

Pratique: Celebre o Amor (o Ágape) de Deus entre nós na Eucaristia.

8º Dia: Segunda, 18 de março

CARIDADE: DE VERDADE

Refleta: O amor tem feições muito concretas. Basta o cotidiano, dia após outro, para se colocar à prova se o amor é de verdade ou é apenas um simulacro de caridade, como exorta muito claramente o apóstolo Paulo: "*Que vossa caridade não seja fingida*" (Rm 12, 9). E não dá pra fingir o tempo todo; é insustentável. A morte colocará tudo manifesto. Mas será preciso isto? Não é melhor viver com qualidade e mais feliz ao fazer, também, o outro mais contente?

Medita: 1João 3, 16-24

Pense: "*Vivamos de amor, para morrer de amor e glorificar ao Senhor que é todo amor.*" (Beata Elizabete da Trindade)

Reze: Ama, Senhor, com teu amor em mim!

Pratique: Diga a alguém, sinceramente, que você o ama!

9º Dia: Terça, 19 de março (Dia de São José)

CARIDADE: DECISÃO QUE VENCE OBSTÁCULOS

Refleta: Eu costumo dizer que "amor, mesmo com dor, é sorte; dor, sem amor é morte". Mas amor, desse jeito, está bem longe de ser apenas emoção: é decisão! É escolha renovada, a despeito das circunstâncias, no decorrer do tempo. Não é sem motivo que se costuma dizer que "amor verdadeiro é amor de mãe". Via de regra, o amor materno tem uma característica bem próxima da forma como Deus nos ama: não desiste nunca; não deixa de amar porque não é correspondido; ama porque não sabe não amar. Amor assim, fruto de decisão amadurecida, ama, ainda que não se consiga, algumas vezes, conviver; ama, ainda que distante. Pense no amor com que São José amou Maria Santíssima!

Medita: Cânticos 8, 5-7

Pense: *"Todas essas coisas, o amor operará em vós / Para que conheçais os segredos de vossos corações / E, com esse conhecimento, / Vos convertais no pão místico do banquete divino."* (Kalil Gibran)

Reze: Quero amar, quero perdoar!

Pratique: Separe algo que você não use e dê a quem precisa.

10º Dia: Quarta, 20 de março (Dia de Jejum)

FIDELIDADE: CONSTÂNCIA DO AMOR

Refleta: Virtude que brota do amor e sustenta o amor, a fidelidade é a constância deste amor diante das adversidades e diversidades, das contrariedades e maldades. É a virtude que exerce retamente liberdade ao dizer e abraçar o sim e o não nas horas apropriadas. Fiel não é apenas quem não trai, mas quem dá o melhor de si; não é apenas quem olha numa direção, mas quem olha junto ao outro na mesma direção; não é apenas quem segue atrás, mas quem vai ao lado, nunca à frente.

Medite: Lucas 16, 10-16

Pense: *"Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos."* (Friedrich Nietzsche)

Reze: Em cada hora, faz-me fiel, precioso Jesus!

Pratique: Deixe mais limpo e organizado um ambiente do que você o encontrou.

11º Dia: Quinta, 21 de março

FIDELIDADE: VERSÁTEIS E FLEXÍVEIS

Refleta: Não penso na fidelidade como uma linha reta, previamente traçada, e que exige observância restrita no seu seguimento; não penso na fidelidade como uma estrada isenta de percalços ou possíveis desvios. Compõe também a fidelidade aquela versatilidade que permite a pessoa fazer as mudanças

necessárias para se manter firme no que realmente importa; dela faz parte a flexibilidade do que se curva diante das tempestades da vida, para que a inteireza permaneça, ainda que ferida (como a árvore que, para não quebrar, se dobra diante do vento). Os que usam o termo rigidez como sinônimo de fidelidade normalmente logo se partem.

Medite: Eclesiástico 11, 21-30

Pense: *"A polidez é a origem das virtudes; a fidelidade, seu princípio; a prudência, sua condição."* (André Comte-Sponville)

Reze: Que minhas escolhas brotem de minha fidelidade, Senhor!

Pratique: Procure limpar o que sujou. Prática para hoje e para todos os seus dias.

12º Dia: Sexta, 22 de março (Dia de Jejum)

FIDELIDADE: O CULTIVO NECESSÁRIO

Refleta: O agricultor sabe que só terá uma colheita abundante se preparar adequadamente o terreno, adubá-lo, escolher bem as sementes, plantá-las na época certa, aguar-las, saber aguardar a hora de brotarem, dispensar o cuidado correto, combater as pragas, precaver-se para minorar os efeitos externos das variações meteorológicas e assim por diante... Fidelidade é um pouco tudo isso! Todas as fases são importantes no cultivo das realidades fundamentais que devem ser preservadas em nossa vida pessoal. Quando se descuida de alguma delas, a colheita fica comprometida.

Medite: Marcos 4, 26-29

Pense: *"A fidelidade a Deus e ao ser humano converge-se num movimento dinâmico que toma a forma da mudança de nós mesmos e da realidade, criando espaços e trabalho para os jovens e ao seu futuro".* (Papa Francisco)

Reze: Ajuda-me a ser fiel, hoje!

Pratique: Pare para ajudar. Esteja atento a quem precisa de você.

13º Dia: Sábado, 23 de março

PRUDÊNCIA: BEM ALÉM DA CAUTELA

Refleta: "Eu não sou de confiar muito facilmente. Sempre fico com um pé atrás, principalmente com o fulano." Talvez você já tenha ouvido alguma expressão semelhante a esta ou até pense ou aja assim. Prudência é bem mais do que ficar com o "pé atrás", não podendo ser reduzida a uma simples "cautela". O Catecismo da Igreja Católica diz: "*A prudência é a virtude que dispõe a razão prática a discernir, em qualquer circunstância, o nosso verdadeiro bem e a escolher os meios adequados para realizá-lo*" (CIC 1806). Veja que há uma meta (*o verdadeiro bem*) e o aspecto prático (*meios adequados*).

Medita: Provérbios 8, 1-12

Pense: "*Sê bom, mas, ao coração, prudência e cautela ajuntam. Quem todo de mel se unta, os ursos o lambeirão.*" (Mário Quintana)

Reze: Que eu seja prudente em meus caminhos, Senhor!

Pratique: Diga a alguém que você o ama.

14º Dia: Domingo, 24 de março

PRUDÊNCIA: UMA VIRTUDE PRÁTICA

Refleta: Prudente não é aquele que é medroso, mas o que pesa os fatos antes de agir. A sabedoria pondera os fatos, o discernimento separa um do outro e a prudência aplica o que foi discernido. Ela é, pois, uma virtude prática: julga sobre a maneira adequada e eficaz de se fazer algo. "*Se algum de vós quer construir uma torre, porventura não se senta primeiro para calcular os gastos, para ver se tem o suficiente para terminar? Caso contrário, ele vai pôr o alicerce e não será capaz de acabar. E todos os que virem isso começarão a zombar: 'Este homem começou a construir e não foi capaz de acabar!'*" (Lc 14, 28-30). Percebe-se que ela é a virtude vigilante de todas as demais virtudes.

Medita: Mateus 10, 16-20

Pense: "*Sempre anda ocupado em alguma coisa. Quando não existe algum objetivo que o impressione, algum estímulo que o empurre ou incentivo que o acorde, toda a sua atividade se desvanece e apenas existe nele um surpreendente vazio.*" (Romano Guardini)

Reze: Torna-me vigilante em todos os momentos Senhor!

Pratique: Telefone ou visite alguém que precise deste gesto.

15º Dia: Segunda, 25 de março (Anunciação do Senhor)

TEMPERANÇA: A MODERAÇÃO NECESSÁRIA

Refleta: Comida boa é aquela bem temperadinha, onde nada se tem de mais nem de menos. E temperos há os mais variados. É claro que o único critério não é o paladar. Para alguns, uma comida bem temperada é cheia de sal, mas, caso a pressão arterial esteja bastante alterada, o sal só tenderá a agravar o quadro. Resultado: tempero bom, na verdade, depende de bom senso. Temperança é, pois, aquela moderação necessária. Não é porque se gosta de algo que isso seja bom ou apropriado: a medida certa é o melhor para cada situação. Excessos são perigosos, assim como carências desnutrem. Alegre-se hoje com o anúncio da vinda do Senhor feita pelo Arcanjo Gabriel à Santíssima Mãe Maria.

Medita: 1Coríntios 6, 12-20

Pense: *"Para ser grande, sê inteiro: / nada teu exagera ou exclui. / Sê todo em cada coisa. / Põe quanto és / no mínimo que fazes. / Assim em cada lago a lua toda / Brilha, porque alta vive."* (Fernando Pessoa)

Reze: Que eu tenha a medida certa em cada coisa, Senhor!

Pratique: Você costuma exagerar em alguma coisa? Hoje é dia de ser sincero consigo mesmo e esforçar-se para exercer a temperança (moderação).

16º Dia: Terça, 26 de março

TEMPERANÇA: AUTOCONTROLE QUE TORNA LIVRE

Refleta: Temperança também é autocontrole. Numa sociedade permissiva, como a que vivemos, a regra é não ter regra; tudo vale desde que se respeite o limite do outro. Só que estas fronteiras são muito sutis e a falta de controle pessoal normalmente esbarra nos limites do outro e tudo com uma dose não pouco excessiva de egoísmo, de autorreferencialidade. Resultado: as

consequências se tornam, por vezes, muito danosas na vida do outro e da própria pessoa. Lembre-se que temperança como autocontrole – ou autodomínio – é também fruto do Espírito Santo em nós. Sendo fruto, o Espírito vai nos amadurecendo aos poucos, à medida que formos dóceis ao seu trabalho em nosso interior e nos esforçarmos para corresponder, através de uma vida regrada.

Medite: Gálatas 5, 19-26

Pense: *"A temperança é essa moderação pela qual permanecemos senhores de nossos prazeres em vez de escravos. É o desfrutar livre, e que por isso mesmo desfruta melhor ainda, pois desfruta a própria liberdade."* ([Sir Hob](#))

Reze: Espírito Santo, vem controlar todo meu ser!

Pratique: Abstenha-se de uma bebida que você aprecia. O que não inclui água.

17º Dia: Quarta, 27 de março (Dia de Jejum)

TEMPERANÇA: RENUNCIAR PRA SER MAIS

Refleta: A renúncia também faz parte da virtude da temperança: abrir mão de algo que não é excesso nem desrespeito nem imoral. Como diz a canção: *"Renunciar e ter mais, perder pra ganhar, aceitar teu plano. Renunciar e ser mais, perder pra ganhar, aceitar teu plano..."* A renúncia é em vista de algo maior e melhor, ou seja, bem além de simplesmente deixar para trás o que é ruim. Maria e José abriram mão de seus planos pessoais de terem uma vida a dois para abraçarem a excelência que Deus lhes indicava, como celebramos na Festa da Anunciação. Este exercício da temperança não é agradável, haja vista que nossa natureza quer não apenas ter, mas reter, sem nada deixar para trás. Todavia, com o tempo, quem renuncia, por amor ao Amor, verifica como ficou mais leve e mais feliz.

Medite: Lucas 9, 23-29

Pense: *"Determinada flor é, em primeiro lugar, uma renúncia a todas as outras flores. E, no entanto, só com esta condição é bela."* ([Antoine de Saint-Exupéry](#))

Reze: Dá-me liberdade interior para abrir mão do que for necessário, Senhor!

Pratique: Renuncie hoje a algo que você gosta muito. O Espírito irá te iluminar.

18º Dia: Quinta, 28 de março

CORAGEM: FORÇA DE LIBERTAÇÃO

Refleta: A melhor forma de entender o que é coragem é buscar a origem da palavra: agir com o coração. O que significa que a pessoa está em sintonia com sua realidade mais profunda. Quem age, nessa base, com o coração, sempre consegue ultrapassar suas próprias limitações. Vamos refletir nestes dias, sobre três personagens que exercitaram a coragem em épocas e circunstâncias bem diferentes, mas os três provaram o mesmo resultado, ao agirem na base da coragem: libertação, vitória e superação. O primeiro é Josué, encorajado ele mesmo por Moisés, que muitas vezes enfrentou os mais terríveis medos e inimigos, para ser fiel a Deus e conduzir o seu povo. Josué seguiu a trilha de Moisés e introduziu o povo de Israel na Terra de Canaã. Quanto mais em sintonia com o seu coração você estiver mais você terá coragem para enfrentar os desafios que lhe apresentados.

Medite: Josué 1, 1-9

Pense: *"Não chora, meu filho, | Não chora, que a vida | É luta renhida, | Viver é lutar. | A vida é combate, | Que aos fracos abate, | Que aos fortes e aos bravos | Só pode exaltar."* (Gonçalves Dias)

Reze: Deus quer, Deus pode, hei de vencer!

Pratique: Corrija alguém por amor e não cale por medo.

19º Dia: Sexta, 29 de março (Dia de Jejum)

CORAGEM: FORÇA DE SUPERAÇÃO

Refleta: A coragem é a virtude que leva a pessoa a ir além do que a intimida e, conseqüentemente, a paralisa. O filósofo Mário Sérgio Cortella assim escreve: *"A virtude mais necessária, atualmente, é a da coragem. Importante compreender que coragem não é ausência de medo. E, sim, a capacidade para*

enfrentá-lo. Não confunda medo com pânico. O medo te defende; o pânico te paralisa". É importante também não confundir coragem com impetuosidade. A coragem pode ter uma certa marca de impetuosidade, mas nem toda pessoa impetuosa é corajosa; por vezes, é até inconsequente. O segundo exemplo bíblico para nossa meditação é o do cego que enfrentou todos os obstáculos para ir até Jesus. A verdadeira coragem é baseada no poder de Deus e conduz a Deus. Uma suposta "coragem" que leva a pessoa para longe de Deus é desvio.

Medite: Marcos 10, 46-52

Pense: *"Concedei-nos Senhor, serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguirmos umas das outras."* ([Reinhold Niebuhr](#))

Reze: Em teu nome e com tua graça, eu sigo em frente!

Pratique: Anime alguém que está triste, desanimado ou depressivo.

20º Dia: Sábado, 30 de março

CORAGEM: FORÇA DE VITÓRIA

Refleta: O início da coragem é a aceitação dos próprios riscos e os consequentes medos que a vida traz. Sem esta aceitação o que pode acontecer é precipitação e não coragem. Aceite as contingências diversas e as limitações que estão em você e no contexto em que você vive. À medida que você enfrentar os medos diversos – aqueles mais viscerais, como o medo de perder alguém, de doenças, da morte – crescerá dentro de você a fortaleza e é ela a base da coragem. Você se lembra que a fortaleza é um dos Sete Dons do Espírito Santo? Portanto, quanto mais você estiver alicerçado no Espírito, mais coragem terá. Quer, pois, coragem para enfrentar seus medos? Busque o Espírito Santo! Receba o que o Senhor promete: *"Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a minha destra vitoriosa"* (Is 41,10). Creio que nenhum de nós duvida da fortaleza e consequente coragem que este homem e servo de Deus viveu e testemunhou: o apóstolo Paulo.

Medite: Atos 23, 6-11

Pense: *"Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração."* ([Dalai Lama](#))

Reze: Tudo posso Naquele que me fortalece!

Pratique: Ajude alguém hoje para que possa descansar um pouco.

21º Dia: Domingo, 31 de março

GENEROSIDADE: QUEM DÁ, RECEBE

Refleta: Nosso mundo carece tanto de pessoas generosas! Há tantas segundas, terceiras e quartas intenções, até entre pessoas que parecem estar "acima de qualquer suspeita". Generosidade tem a ver com gratuidade. Mas somos gratuitos e generosos? Normalmente há sempre algum sentimento de permuta subjacente, o que não deixa de ser natural em nossa humana natureza. Totalmente gratuito e generoso só Deus mesmo, que entregou por puro amor o seu Filho por nossa salvação. De uma coisa não tenha dúvida: os generosos sempre provarão generosidade, pois a mesma mão que se abre para dar é aquela que estará aberta para receber. É lei divina! Quem dá boas coisas recebe boas coisas. Entretanto, é bom lembrar também que quem dá coisas más receberá coisas más. O grande exemplo que temos é do gesto de total generosidade da viúva. *"Seu gesto nos faz descobrir o coração da verdadeira religião: confiança grande em Deus, gratuidade surpreendente, generosidade expansiva, amor solidário, simplicidade e verdade. Não conhecemos o nome desta mulher nem seu rosto. Só sabemos que Jesus viu nela um modelo para os futuros dirigentes de sua Igreja."*

Medite: Marcos 12, 41-44

Pense: *"O egoísmo pessoal, o comodismo, a falta de generosidade, as pequenas cobardias do cotidiano, tudo isto contribui para essa perniciosa forma de cegueira mental que consiste em estar no mundo e não ver o mundo,*

ou só ver dele o que, em cada momento, for susceptível de servir os nossos interesses.”(José Saramago)

Reze: Quero partilhar o que sou e o que tenho!

Pratique: Já é dizimista? Seu Dízimo é o que sobra ou é gesto de generosidade? Dê o passo!