



## EXERCÍCIO ESPIRITUAL

DEZEMBRO | 2020

### A PAZ DE CRISTO!

Chegamos ao mês de dezembro e ainda vivemos esse tempo obscuro de pandemia.

A Palavra que nos é dirigida continua nos mostrando que não fomos esquecidos por Deus.

É preciso estar atentos aos sinais dos tempos para viver na graça esse momento, pois ele sempre nos surpreende com Boas Notícias e como ele falou a Maria pela boca do anjo Gabriel: “Para Deus nada é impossível” (Lc 1, 37).

Continuemos colocando nossa confiança e esperança nele!

Realize o Exercício Espiritual nas primeiras horas do dia, num local apropriado, seguindo os passos abaixo:

**Silenciamento:** É uma preparação indispensável antes de iniciar a Leitura Orante. Num lugar propício à oração, sente-se com os pés apoiados no chão, os braços soltos e a cabeça ligeiramente pendida. Concentre-se na respiração. Perceba cada parte do seu corpo (pés, pernas, tronco, ombros, braços, mãos, cabeça e face) e relaxe as tensões físicas. Respire profundamente e desligue-se dos barulhos externos. A cada respiração, desligue-se dos barulhos internos (sentimentos e pensamentos), esvazie-se e silencie. Volte plenamente sua atenção à voz de Deus. Quando sentir-se apaziguado inicie os passos seguintes.

**1º Passo - Leitura** - *O que o texto diz?* Ler e reler o texto várias vezes. Procurar entender o contexto em que foi escrito lendo as notas de rodapé da bíblia.

**2º Passo - Meditação** - *O que o texto diz para minha vida?* Trazer o texto para o momento que você está vivendo, buscando uma resposta para suas inquietações.

**3º Passo - Oração** - *O que o texto me leva a dizer a Deus?* A partir do texto e da meditação falar com Deus de forma pessoal e íntima, louvando, adorando, suplicando.

**4º Passo - Contemplação** - *O que Deus quer me dizer?* Silenciar e escutar o Espírito Santo que suscita em seu coração um versículo, um sentimento, uma palavra que vai acompanhá-lo ao longo do dia.

Que os Exercícios Espirituais diários aumentem a sua intimidade com o Senhor,

transformem a sua vida e lhe motivem a doar-se em comunidade por amor.

### 1ª SEMANA “Preparai o caminho dos Senhor!”

---

**07|12** - Mc 1, 1-8 - João convoca todo o povo de seu tempo e a nós também para uma profunda mudança no nosso modo de pensar e agir para acolher a Deus!

**Qual é seu propósito de mudança?**

**08|12** - Mt 3, 1-12 - Nossa mudança deve ser prática. Não basta uma fé de teorias ou de sentimentos.

**Como você tem mudado, por exemplo, no tratamento com as pessoas de seu convívio?**

**09|12** - Is 40, 1-11 - Mesmo na situação desesperadora de escravidão o profeta alegra-se com Deus porque vê na libertação a grande prova de seu amor.

**Não se desespere em nenhuma situação difícil. Deus pode mudar tudo!**

**10|12** - Sl 85 (84) - Na sua justiça Deus nos castiga para nos corrigir e na sua misericórdia nos perdoa para nos fazer ter de novo a alegria de viver.

**Aceite as correções de Deus com humildade!**

**11|12** - 2 Pd 3, 8-14 - Deus tem paciência conosco em vista de nossa conversão.

**Não desperdice o tempo que Deus lhe dá. Converta-se!**

**12|12** - Lc 3, 3-18 – **Na sua família, no seu trabalho, na sua vida como Igreja, no que você precisa mudar?**

### 2ª SEMANA “Sou a voz que grita no deserto!”

---

**14|12** - Jo 1, 19-28 - A missão de João era preparar a chegada do Messias, por isso ele não deseja ocupar o lugar dele, mas com muita humildade o aponta.

**Nunca deseje ocupar um lugar que não é o seu!**

**15|12** - Is 61, 1 - 11 - Com Jesus chegou esse tempo novo anunciado pelo profeta. É preciso abertura do nosso coração para aceitar essa nova realidade.

**O Natal tem algum sentido sem a busca da justiça?**

**16|12** - Lc 1, 46-55 - A oração da Virgem Maria é um louvor ao Deus que olha e cuida dos humilhados.

**A oração da Virgem Maria era comprometida com a realidade. Como é a sua oração?**

**17|12** - 1Ts 5, 16-24 - A vida do discípulo de Jesus deve ser marcada pela alegria e a esperança.

**Você tem vivido como cristão, sem desanimar na esperança e nem perder a alegria?**

**18|12** - 1Sm 2, 1-10 - Na sua oração Ana reconhece a ação de Deus em sua vida que a retira da humilhação.

**Mesmo na humilhação, renove sua confiança em Deus!**

**19|12** - Jo 1, 6-13 - A verdadeira luz do mundo é Jesus no mistério de sua encarnação, morte na cruz e ressurreição. A fé é a porta que nos abre para acolher essa luz.

**Diante do mistério cuja memória se aproxima, renove seu compromisso com o Deus Amor!**

**3ª SEMANA** *“Eis aqui a serva do Senhor!”*

---

**21|12** - Lc 1, 26-38 - Maria aceita na fé a obra de Deus em favor de toda a humanidade.

**Diante do mistério da Virgem Maria, entregue-se a Deus!**

**22|12** - 2 Sm 7, 1-16 - Nós reconhecemos em Jesus a realização da promessa que Deus fez a Davi. Ele faz de nossos corações templos vivos para Deus.

**Seu coração é morada de Deus ou de sentimentos de ódio, orgulho, preconceito, enfim, de pecado?**

**23|12** - Sl 89 (88) - Nos momentos de angústia e derrota em sua oração, o povo lembra-se da promessa de Deus a Davi.

**Em todas as dificuldades, lembre-se do amor fiel de Deus!**

**24|12** - Rm 16, 25-27 - Vivemos esse tempo da alegria da realização do mistério da salvação, por isso glorifiquemos a Deus!

**Cuide para que o Natal tenha verdadeiro sentido para você e sua família!**

**25|12** - Lc 2, 1-20 - Releia esse texto e contemple o mistério do Natal!

**26|12** - Sl 98 (97) - Rezando esse salmo, deixe-se envolver pela verdadeira alegria do Natal!

**4ª SEMANA** *“Crescia e tornava-se forte”*

---

**28|12** - Lc 2, 22-32 - Os pais de Jesus eram tementes a Deus e oferecem ao Senhor a oferta dos pobres.

**Pense no que você pode fazer para que sua família seja ainda mais temente a Deus.**

**29|12** - Lc 2, 32- 40 - Os pobres tementes a Deus reconhecem no recém nascido o salvador da humanidade.

**O que você pode fazer para que em sua família todos possam crescer como pessoas?**

**30|12** - Eclo 3, 3-16 - O respeito para com os pais é respeito para com Deus e garantia de bênçãos.

**Como tem sido sua relação com seus pais e com as pessoas mais velhas?**

**31|12** - Sl 128 (127) - Viver na serenidade com a família e no trabalho é a maior felicidade.

**Faça uma avaliação de sua vida familiar a partir desse salmo!**

**01|01** - Cl 3, 12- 21 - Viver em harmonia, como família em todos os níveis é o ideal do discípulo de Jesus.

**Faça uma avaliação de como você tem tratado as pessoas em casa, na Igreja, no trabalho.**

**02|01** - Ef 5, 25-33 - O amor manifestado sobretudo no respeito garante a paz e a harmonia na família e em todas as organizações humanas.

**Você lembra-se de ter desrespeitado alguém? Peça perdão!**