

# VEM, SENHOR JESUS!

---

Retiro do Advento & Natal - 2023

- Na mística da encarnação -



## Proposta - Introdução

---

### 1. O QUE É O RETIRO DO ADVENTO & NATAL?

Olá, companheiras, companheiros, compas de caminhada, muita paz! Mais uma vez chegamos até vocês com esta proposta do Retiro do Advento & Natal, neste tempo litúrgico tão bonito e tão profundo contemplando este Deus que vem morar definitivamente com o seu povo.

#### **Advento, tempo das raízes!**

Tempo oportuno que nos mobiliza a descer ao nosso chão existencial, a olhar o mais profundo de nós mesmos e da realidade que nos cerca, para descobrir ali os ricos recursos de vida que ainda não foram ativados. O novo vem das raízes, vem de baixo, da base, do chão. A fecundidade tem lugar no oculto, nas entranhas da terra.

Somos chamados a descobrir mais e mais a riqueza da oração pessoal cotidiana! A mergulharmos nestes belíssimos textos bíblicos fazendo sempre esta relação fé e vida. Na vivência do Advento, na oração profunda, nos é pedido que mergulhem os pés no “chão da vida”, como as raízes mergulham na terra de modo profundo, silencioso e lento. O Advento nos faz lançar raízes no mais profundo de nossa condição

humana e despertar todas as energias criativas, todas as grandes motivações adormecidas, toda bondade aí presente, toda decisão de assumir-nos como cooperadores de um novo tempo.

O retiro pode ser vivenciado em grupo, está é a melhor proposta. Você tem seus tempos cotidianos de oração pessoal, mas também, uma vez por semana, a possibilidade da rica experiência de partilha em pequenos grupos. E isto pode ser vivenciado virtualmente por uma plataforma: grupos no WhatsApp, Skype, Google Meet, etc.

Procure organizar a experiência do **Retiro do Advento & Natal**, faça a divulgação, convide as pessoas, com estas duas exigências:

- Um tempo de oração pessoal cotidiano;
- Um pequena partilha da experiência semanal;

Como será a partilha? Podem organizar, fazendo-a na reunião virtual, ou pelo WhatsApp, escrita ou áudio. Tudo a combinar!!!

Bem, este caminho de oração pessoal é feito no dia-a-dia, por um determinado tempo, baseando-se em exercícios de oração, sugeridos e elaborados neste material que ora apresentamos.

Elementos básicos para fazer este Retiro do Advento & Natal são:

- a) dedicar trinta (30) minutos à oração pessoal diária;
- b) rever esta oração durante alguns minutos;
- c) fazer, no final do dia, durante aproximadamente dez (10) minutos, a Oração de Atenção Amorosa, como uma retrospectiva do dia que passou.

## **2. ROTEIRO PARA A ORAÇÃO DIÁRIA**

Esquema, como possível ajuda, para os trinta (30) minutos de oração diária.

- a) Escolher a hora e o lugar mais apropriados para a oração.
- b) Acolher a presença de Deus, saber que Ele me quer junto de si.
- c) Pedir a luz do Espírito Santo para que Ele me dirija e inspire.
- d) No início de sua oração pessoal, rezar esta oração preparatória:

### **ORAÇÃO PREPARATÓRIA**

Aqui estou, meu Deus, diante de ti,  
tal como sou agora.

Estou tranquilo e pacificado diante de ti, Senhor,  
como um discípulo atento a seu Mestre.

Estou na tua presença e me deixo conduzir.

Abro-me à tua proximidade.

Dá-me um coração de discípulo, para que, cada dia, possa ouvir a tua Palavra. Tu és a fonte da vida, a força da vida que me penetra. Tu és meu ar que me oxigena e dilata. Deixa que a tua paz me habite. Concede-me a graça de me deixar “limpar” por ti, ser uma concha que se enche de ti, meu Deus. Que todos os meus pensamentos e sentimentos, minha vontade e liberdade sejam orientados para o teu serviço e louvor, meu Mestre e Senhor.

Assim seja!

e) Dois modos de orar os textos indicados:

### **1º - CONTEMPLAÇÃO INACIANA** (se o texto for um fato bíblico ou um mistério da vida de Cristo)

Como proceder?

- Recordo a história e use a imaginação para entrar na cena evangélica.
- Procuro ver, contemplando cada pessoa da cena; dou um olhar demorado, sobretudo, na pessoa de Jesus (se for o caso). Olho sem querer explicar ou entender.
- Tento ouvir, prestando atenção às palavras ditas ou implícitas: o que podem significar? E, se fossem dirigidas a mim...?
- Observo o que fazem as pessoas da cena. Elas tem nome, história, sofrimentos, buscas, alegrias. Como reagem? Percebo os gestos, os sentimentos e atitudes, sobretudo, de Jesus.
- Participo ativamente da cena, deixando-me envolver por ela. Além de ver, ouvir, tente apalpar e sentir o sabor das coisas que nela aparecem.
- E, refletindo, tiro proveito de tudo o que ocorreu durante a oração.
- Finalizo com uma despedida íntima de meu Deus, rezando um Pai Nosso.

Saindo da oração, faço a minha revisão ( cf 3 ).

### **2º - LEITURA ORANTE** (se for um texto de ensinamento da Escritura)

- Leio o texto inteiro de uma vez; releio, devagar, versículo por versículo. Pergunto-me: O que diz o texto em si?
- Paro onde Deus me fala interiormente; não tenho pressa, aprendo a saborear. Pergunto-me: O que o texto diz para mim?
- Deus é Pai que nos ama muito mais do que poderíamos ser amados. Pergunto-me: O que o texto me faz dizer a Deus? Podem ser louvores, pedidos, ação de graças, adoração, silêncio...
- Vou acolhendo o que vier à mente, o que tocar o meu coração: desejos, luzes, apelos, lembranças, inspirações.
- Pergunto-me: O que o texto e tudo o que aconteceu nesta oração me fazem saborear e viver?
- Finalizo a oração com uma despedida amorosa. Rezo um Pai-Nosso e uma Ave-Maria.
- Saindo da oração, faço a minha revisão ( cf 3 ).

## **3. REVISÃO DA ORAÇÃO**

Terminada a oração, revejo brevemente como me saí nela, perguntando-me:

- que Palavra de Deus mais me tocou?
- que sentimento predominou?
- senti algum apelo, desejo, inspiração?
- tive alguma dificuldade ou resistência?

Anoto o que me pareceu mais significativo na forma de uma breve oração de súplica ou de agradecimento. N.B.: Este roteiro pode ser utilizado para a partilha da oração em grupo.

## **4. EXAME ESPIRITUAL DIÁRIO**

Agora vamos procurar entender o segundo aspecto importante do Retiro do Advento, ou seja, a Oração de Atenção Amorosa, que é um elemento profundamente enraizado na tradição espiritual da Igreja. Trata-se do exame espiritual de consciência. Inácio de Loyola teve uma visão mais ampla deste exame, não apenas vendo as falhas, mas lançando um olhar para todo o dia vivido, agradecendo, louvando e também pedindo perdão pelas culpas e falhas acontecidas. Conclui-se confiantemente, colocando o futuro nas mãos de Deus.

Preparação (externa e interior)

Começo minha oração conscientemente: faço o sinal da cruz, acolhendo a presença de Deus.

Peço ao Senhor a graça de perceber, com atenção amorosa, o dia que termina, vendo-o na sua luz.

### **1. Agradecimento**

Agradeço a Deus por tudo que vivi neste dia. E se não acho nenhum motivo para agradecer, posso pelo menos dizer obrigado pela vida que me foi concedida gratuitamente.

### **2. Invocação ao Espírito Santo**

Invoco o Espírito Santo, pedindo luz para discernir o uso que fiz de minha liberdade.

### **3. Um olhar sobre o dia que passou**

Contemplo o dia que passou. Deixo passar diante de mim o dia todo ou coloco-me diante de alguns acontecimentos. Não preciso avaliar ou julgar-me, porque a percepção da realidade de um dia vivido antecede à avaliação. Encontro motivos para agradecer? Para me queixar? Permiti que Deus atuasse em mim, sendo sinal de sua presença e amor para com os outros?

### **4. Pedido de perdão**

Reconhecendo-me frágil e pecador, peço perdão ao Senhor por minhas faltas ou pelo bem que deixei de fazer, não me deixando conduzir por seu Espírito.

### **5. Oração de conclusão**

Confio ao Senhor o meu amanhã, experimentando a alegria de nele depositar a minha esperança.

## **5. ACOMPANHAMENTO NO RETIRO DO ADVENTO & NATAL**

Além das orientações dadas, seria desejável um acompanhamento mais direto. Há duas possibilidades:

1. Recomenda-se às pessoas que desejam fazer o retiro, formarem grupos por proximidade geográfica ou afetiva, sejam grupos já existentes na paróquia, sejam grupos a se constituírem. O objetivo é reunir-se, semanalmente de preferência, para a partilha das experiências.

2. Tanto quanto possível, os grupos sejam acompanhados por um orientador experiente nos Exercícios Espirituais de Santo Inácio, auxiliado por outros acompanhantes idôneos que se disponham a prestar este serviço pastoral.

**Uma excelente experiência para vocês!**

**Deus os abençoe!!**

**Carinhosamente, Pe. Renato,SJ - Mosteiro de Itaici.**

Pintura da capa: Pe. Luís Renato, SJ  
Pinturas das semanas: Luís Henrique