



COMUNIDADES NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

**Movimento de apoio espiritual, religioso e vivencial para
viúvas, viúvos e pessoas sós**



Peregrinos da Fé

Índice

Roteiro de Reunião - CNSE	3
Orações	4
Apresentação	6
Agradecimentos	7
1. Introdução	8
2. Perseverança	11
3. Fé e ciência	16
4. Abraão	19
5. Josué	23
6. A história de Jó	28
7. Emaús	32
8. Amizade	35
9. “Ele deu graças”	39
10. Eclesiastes	44
11. Por uma Igreja Sinodal - Jubileu 2025	49
12. Junto ao Senhor	54
13. Conclusão	56
Fontes consultadas	61

Imagem de Capa

Janet Brooks Gerloff (1947-2008)

“O Caminho de Emaús”

Abadia Beneditina de Aachen – Alemanha

Fonte: <https://www.wycliffe.net/pt-br/um-lugar-seguro-para-compartilhar-a-jornada/>



Roteiro de Reunião - CNSE nº –

Hospedeira –

Cons. Espiritual – Padre ou ...

Tema –

ACOLHIDA: a- hospedeira

b- O Coordenador recorda rapidamente a reunião passada.

1- Momento de Oração (parte celebrativa da reunião).

*Invocação do Espírito Santo

*Oração a Nossa Senhora da Esperança .

*Texto de Meditação: (Bíblia) (inserido no tema)

*Orações espontâneas: (baseadas no texto da meditação, façamos orações de louvor, de agradecimento, súplica). **(Resposta: Amém)**

*Pedidos por intenções particulares (Oração de Petição).

(Rezemos ao Senhor. Senhor, escutai a nossa prece)

*Oferecimento dessas orações e preces a Deus: feito pela SCE ou OE.

2- Momento da Coparticipação (antes do estudo Tema).

a) Conversas bem tranquilas (porém sem digressão, objetiva, sobre fatos alegres, tristes ou importantes).

b) Como está a vivência dos compromissos propostos pelo Movimento neste ano. Hoje a pergunta é sobre a

3- Tema de Estudos

Texto do tema que está em estudo (apostila), troca de ideias, canto opcional etc.

4- Avisos

*Encontros de oração ou festivo

*Aniversários

*Próxima reunião: data, local, horário, tema.

5- Encerramento da Reunião

*Canto Nossa Senhora da Esperança

*Pai-nosso, Ave-Maria, Glória

Qualquer evento: Não se esquecer da echarpe.

Orações

Invocação ao Espírito Santo

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do vosso amor. Enviai o vosso Espírito e tudo será criado. E renovareis a face da terra.

OREMOS: Ó Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre da sua consolação. Por Cristo, Senhor Nosso. Amém.

Oração a Nossa Senhora da Esperança

SENHORA DA ESPERANÇA, tua alegria era fazer a vontade do Pai.

Tua vida era estar atenta às necessidades dos outros.

Intercede por nós!

Quando nossa fé vacila, quando somos tentados a desesperar.

SENHORA DA ESPERANÇA, intercede por nós!

Quando fechamos o coração, quando consentimos à injustiça.

SENHORA DA ESPERANÇA, intercede por nós!

Quando parece ser difícil seguir Teu filho,

quando nos cansamos de fazer o bem.

SENHORA DA ESPERANÇA, intercede por nós!

Quando o não se antecipa ao nosso sim,

leva-nos a JESUS CRISTO, nossa esperança. Amém.

Oração da Comunidade

"Senhor, eu te peço pela minha comunidade./ Para que nos conheçamos melhor em nossas limitações;/ Para que cada uma de nós sinta e viva as necessidades dos outros;/ Para que as nossas discussões não nos dividam, mas nos unam em busca da verdade e do bem./ Para que cada uma de nós, ao construir a própria vida, não impeça o outro de viver a sua;/ Para que as nossas diferenças não excluam a ninguém do nosso grupo, mas nos levem a buscar a riqueza da unidade./ Para que olhemos para cada um, Senhor, com os teus olhos e nos amemos com o teu coração./ Para que o nosso grupo não se feche em si mesmo, mas seja disponível, aberto, sensível aos desejos dos outros./ Para que no fim de todos os caminhos, além de todas as buscas, no final de cada discussão e depois de cada encontro, nunca haja "vencidos", mas sempre "irmãos." Amém

Oração pessoal

Senhor Jesus, fonte de toda cura, cura meu coração ferido e esfacelado pelo peso dos fardos que carrego sem querer dividir o peso Contigo. **Que o meu frágil coração, encontre sempre no Teu coração misericordioso a força necessária para viver com alegria e satisfação. Restaura, Senhor, a minha vida.** Que o bálsamo do Teu amor transformador possa curar meus sofrimentos e angústias. Tira de mim, Jesus, o fardo da amargura, do descontentamento, da insatisfação, da mágoa, da inveja, da preguiça espiritual, da dor física e do desânimo. "Recicla", Senhor, os meus sentimentos doentios. Ensina-me a colocar aos pés da Tua Cruz sagrada o peso das minhas cruzeiras cotidianas. A seiva da Tua graça regeneradora me regenere e me faça cada dia melhor. Concede-me a capacidade de recuperar a alegria de viver e de dar um novo rumo ao meu existir. Amém.

Apresentação

A jornada da fé é um tema central na Bíblia, permeando as narrativas de diversos personagens e apresentando-se como uma busca constante por uma conexão mais profunda com Deus. É uma peregrinação espiritual que envolve desafios, crescimento e a descoberta do propósito divino.

A jornada da fé se inicia com a crença em algo maior do que nós mesmos. Abraão, por exemplo, deixou sua terra natal para seguir a promessa de Deus, demonstrando uma fé inabalável mesmo diante do desconhecido. Essa fé é a base sobre a qual construímos nossa relação com o divino.

Seria importantíssimo estabelecermos essa nossa relação com Deus em termos de amizade, aprendendo a lidar, como fazemos com os amigos verdadeiros, com os constrangimentos, com a distância, com a abertura com segurança, com a demora de uma resposta, com a compaixão.

Saibamos estabelecer a relação com Deus sem idealismos. Lamentamo-nos por não termos uma fé consistente, como a de Santa Teresa de Ávila; por não sermos tão devotos como a nossa avó, por exemplo; e porque nos consideramos imperfeitos, desculpamos nossa falta de ardor na perseverança. No entanto, “a fé autêntica é sempre uma fé de migalhas”. (José Tolentino Mendonça).

Não desanimemos. A fé e a perseverança andam de mãos dadas. A fé verdadeira, que salva, nos dá perseverança para continuar a crer em Jesus sem desistir. A vida cristã tem dificuldades e nossa fé muitas vezes é desafiada. Por isso, precisamos de perseverança. Diante das dificuldades podemos fazer duas coisas: desistir ou continuar a perseguir nosso objetivo. Que nos propomos a ser: perseverantes ou desistentes?

O Catecismo da Igreja Católica, no parágrafo 2566, afirma: *O homem está à procura de Deus, pois foi criado por Ele e mesmo perdendo a proximidade com o Criador, por causa do pecado, ainda sim, continua sendo imagem e semelhança dele e por isso conserva esse desejo por Deus, sendo essa busca testemunhada por todas as religiões.*

Peregrinemos em busca de uma fé sólida, afinal não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual, somos seres espirituais vivendo uma experiência humana. (Teilhard de Chardin).

Deus nos abençoe a todos nessa peregrinação!

Com carinho e humildade.

Maria Inês
Regional de Limeira
2025

Agradecimentos

Agradeço a colaboração dos casais que me incentivaram,
dando-me grande apoio:

Cecília e Sérgio, Casal Regional de Limeira,
que fez a edição e revisão finais;

Silvana e Dr. Paulo, Casal Local de Limeira,
que me abasteceu as leituras com livros e reflexões.

A eles, minha gratidão e que Deus os abençoe!

1. Introdução

Caminhar faz bem: nos coloca em relação com o que está acontecendo ao nosso redor, nos faz descobrir sons, cheiros, ruídos da realidade que nos circunda, enfim, nos aproxima da vida dos outros.

Caminhar obviamente é não ficar parado: crer significa ter dentro de si uma inquietação que nos leva a um “mais”, a mais um passo à frente, a uma altura a alcançar hoje, sabendo que amanhã o caminho nos levará mais longe - ou mais em profundidade, na nossa relação com Deus, que é exatamente como a relação com a pessoa amada da nossa vida, ou entre amigos: nunca terminado, nunca dado como certo, nunca satisfeito, sempre em busca, ainda não satisfatório. É impossível dizer com Deus: “Está feito, está tudo bem, basta”.

O Jubileu de 2025, junto com a dimensão essencial da esperança, foi pensado para levar-nos a uma consciência cada vez maior de que a fé é uma peregrinação e que nós, nesta terra, somos peregrinos. Não turistas ou andarilhos: não nos movemos ao acaso, existencialmente falando. Somos peregrinos. O peregrino vive o seu caminho sob a bandeira de três palavras-chave: risco, esforço e meta.

O Risco. Hoje em dia, achamos difícil entender o que significava para os cristãos do passado fazer uma peregrinação, acostumados como estamos com a rapidez e a comodidade de nossas viagens de avião, ônibus, carro ou trem. No entanto, sair para a estrada mil anos atrás significava correr o risco de nunca mais voltar para casa por causa dos muitos perigos que se poderia encontrar nas várias rotas. A fé de quem decidia partir era mais forte do que qualquer medo: os peregrinos de antigamente nos ensinam essa confiança no Deus que os chamou para colocar-se a caminho em direção ao túmulo dos Apóstolos, à Terra Santa ou a um santuário. Nós também pedimos ao Senhor para ter uma pequena porção dessa fé, para aceitar o risco de nos abandonarmos à sua vontade, sabendo que ela é a de um bom Pai que deseja dar a seus filhos somente o que lhes convém.

O Esforço. Caminhar, na verdade, significa esforço. Isso é bem conhecido pelos muitos peregrinos que hoje voltaram a frequentar as antigas rotas de peregrinação: penso na rota de Santiago de Compostela, na Via Francigena e nos vários Caminhos que surgiram na Itália, que lembram alguns dos santos ou testemunhas mais conhecidas (São Francisco, Santo Tomás), graças a uma sinergia positiva entre instituições públicas, voluntários e organismos religiosos. No Brasil a mais conhecida é a peregrinação a Aparecida, mas há outras, como O Caminho do Sol. Caminhar envolve o esforço de acordar cedo, preparar uma mochila com o essencial, comer algo frugal. E depois os pés que doem, a sede que se torna pungente, especialmente nos dias ensolarados de verão. Mas esse esforço é recompensado pelos muitos dons que o caminhante encontra ao longo do caminho: a beleza da criação, a doçura da arte, a hospitalidade das pessoas. Quem faz uma peregrinação - e muitos podem testemunhar isso - recebe muito mais do que o esforço realizado: estabelece belos

vínculos com as pessoas que encontra ao longo do caminho, vive momentos de autêntico silêncio e de fecunda interioridade que a vida frenética de nosso tempo muitas vezes torna impossível, compreende o valor do essencial em vez do brilho de ter tudo o que é supérfluo, mas faltar o necessário.

A Meta. Caminhar como peregrinos significa que temos um ponto de chegada, que o nosso movimento tem uma direção, um objetivo. Caminhar é ter uma meta, não estar à mercê do acaso: quem caminha tem uma direção, não gira em círculos, sabe para onde ir, não perde tempo vagueando de um lado para o outro. Por isso o Papa Francisco cita várias vezes quão semelhantes são o ato de caminhar e o de ser fiel: quem tem Deus no coração recebeu o dom de uma estrela polar para a qual seguir - o amor que recebemos de Deus é a razão do amor que temos para oferecer às outras pessoas.

Deus é a nossa meta: mas não podemos alcançá-lo como chegamos a um santuário ou a uma basílica. E de fato, como bem sabe quem já fez peregrinações a pé, chegar finalmente à meta almejada - penso na Catedral de Chartres, que há muito é alvo de um renascimento em termos de peregrinações, graças à iniciativa, que remonta a um século atrás, do poeta Charles Péguy – não significa sentir-se satisfeito: ou melhor, se externamente se sabe bem que chegou, internamente existe a consciência de que o caminho não acabou. Porque Deus é exatamente assim: uma meta que nos empurra mais longe, uma meta que nos chama continuamente a prosseguir, porque é sempre maior do que a ideia que temos dele. O próprio Deus nos explicou isso através do profeta Isaías: “Tanto quanto o céu está acima da terra, assim os meus caminhos estão acima dos caminhos de vocês, e os meus projetos estão acima dos seus projetos.” (Is 55,9). Com Deus nunca podemos dizer que alcançamos, a Deus nunca chegamos: estamos sempre em movimento, permanecemos sempre em busca dele. Este caminhar rumo a Deus oferece-nos a certeza inebriante de que Ele nos espera para nos doar a sua consolação e a sua graça. *(adaptado de Papa Francisco)*

“Tudo e todos somos caminho, experiência do inacabado, indagação no incompleto, dureza e opacidade da pedra. As obras-primas não irrompem de geração espontânea. São o fruto de uma gestação paciente e lentíssima onde estamos. Cada uma das peças de Michelangelo exigia, certamente, mármore selecionado, mas também muita esperança. O mármore podia até ser de melhor ou pior qualidade, como o provam as esculturas inacabadas dos escravos que estão no Museu do Louvre”. *(José Tolentino Mendonça)*

Peregrinar na fé exige, portanto, riscos, renúncia, perseverança e resiliência. “Uma árvore é uma semente que cresce devagar e em silêncio.”

Continuemos nossa caminhada em busca do fortalecimento da fé!

- **Reflexão da Palavra: Êxodo 3,1-4**

- a) Leitura b) Moisés caminhou ou ficou aguardando? c) O Senhor está sempre disponível para nos ver e nos chamar; depende de nós a resposta. Esforçamo-nos para responder ao Chamado? Como? Quando se ama, respira-se esse amor. Ele está em tudo na nossa vida: no pensamento, na fala, nos sonhos, nas fotos, no celular... Já vimos e já fomos adolescentes apaixonados. Jesus é mesmo amado por você acima de tudo e de todos? Que entendemos por “deixar tudo”? É possível nesta nossa vida? Como exemplificar?
- Fazer um projeto detalhado, antes de começar qualquer obra, é um gesto de santidade e sanidade! Jesus recomendou que, se você vai construir uma torre, antes deve contar os tijolos para não chegar na metade e perceber que não tem fôlego para continuar. Se você for para uma guerra, conte seus soldados para não ser derrotado na primeira batalha. E assim é em tudo nesta vida. Não podemos começar começando! É preciso iniciar planejando, fazendo um plano de ação com o responsável, o prazo, o custo, os detalhes... Esse planejamento também precisa estar na nossa vida, como uma cultura pessoal; e nas nossas organizações, como uma cultura organizacional. (Lc 14,25-33)

O nosso projeto de seguir a Jesus é um caminho de peregrinos na fé?

- **Oração pessoal**

Senhor Jesus, Tu nos chamas ao teu seguimento. É uma escolha de amor de tua parte. Tu nos dizes hoje: “Não foram vocês que me escolheram, fui eu que escolhi vocês”. A primeira resposta que podemos dar ao teu chamado de amor é amar-te. Amar-te acima de tudo e de todos. Hoje, tu nos lembrás que não podemos seguir-te se não carregamos a nossa cruz contigo e se não te amamos acima de qualquer bem deste mundo e de qualquer criatura humana desta terra. Seja bendito o teu santo nome, hoje e sempre. Amém.” (*Adaptado de Pe. João Carlos Ribeiro, sdb*)

- **Concluindo:** Temos sempre de lutar para conhecer nossa essência, porque a fé é uma história de fidelidade que se constrói, que nos leva a cada vez a um novo caminho, a uma busca longa, demorada, paciente e comprometida, um dom a repartir. Como afirmou Papa Francisco, que sejamos sempre pessoas em movimento, em todas as idades: crianças, jovens, adultos, idosos, sempre em movimento. O peregrino não é apenas aquele que caminha, mas aquele que tem uma meta, e essa meta é Jesus Cristo, que nos permite entrar na vida nova, livres da escravidão do pecado.

2. Perseverança

Obs.: não tenham pressa. Possivelmente dará mais de uma reunião.

“Eu tive a oportunidade de pregar um encontro na minha cidade natal, Santos (SP), exatamente na paróquia da qual eu fazia parte antes de ingressar na Comunidade Canção Nova. Ali, o meu coração se encheu de alegria, pois reencontrei irmãos e irmãs na fé, os quais, há 21 anos, eu deixei por causa do meu chamado. Eles estavam ali, perseverantes na fé, servindo a Deus na comunidade paroquial. Que belo testemunho!

Andar com Deus é uma jornada de fé e intimidade espiritual que nos conecta com o Criador e nos transforma de dentro para fora. À medida que fortalecemos nossa caminhada com Ele, experimentamos benefícios espirituais profundos e uma paz que transcende as circunstâncias. Que possamos buscar essa jornada diariamente, cultivando um relacionamento íntimo com Deus e seguindo os Seus caminhos.

Diante disso, eu quero me dirigir a você, meu irmão, e lhe pedir: Persevere! As pessoas precisam desse seu testemunho de perseverança. O mundo, a Igreja, a sociedade contam com o testemunho de alguém que persevera na fé. Então, nada de “jogar a toalha”! Não é hora de você desistir da Igreja e das coisas de Deus “porque se decepcionou com um fiel, com o pároco, com o irmão... Persevere! Caminhe com Deus!” (*site Canção Nova*).

O que implica a expressão “Andar com Deus”?

- **Andar com Deus**

Andar com Deus é uma expressão que descreve a jornada de fé e intimidade espiritual de um indivíduo. É um convite para caminhar em comunhão com o Criador, buscando Sua presença e orientação em todas as áreas da vida. Neste capítulo, exploraremos o significado de andar com Deus, os benefícios dessa jornada e algumas dicas práticas para fortalecer a nossa caminhada espiritual.

- O que significa "andar com Deus": Andar com Deus vai além de uma simples crença religiosa. Significa estabelecer um relacionamento pessoal com o seu Criador, reconhecendo a sua soberania e buscando uma comunhão íntima. É confiar em sua orientação, estar aberto às suas instruções e seguir seus caminhos.
- Os benefícios de andar com Deus: Andar com Deus traz consigo uma série de benefícios espirituais e emocionais. Essa jornada fortalece a fé, traz paz interior, consola nos momentos difíceis e uma direção clara para as decisões da vida. Além disso, proporciona um senso de propósito e significado, conectando-nos com um plano maior e eterno.

- **Conversando:** Dicas para fortalecer sua caminhada espiritual:
 - Cultive um relacionamento pessoal com Deus: Dedique tempo diário para a oração, meditação e leitura da Bíblia. Estabeleça uma rotina que permita uma conexão profunda com Deus. Conte-nos sua rotina.
 - Ouça a voz de Deus: Esteja atento aos sussurros de Deus em sua vida. Ele fala por meio da Palavra, circunstâncias, outras pessoas e do Espírito Santo. Aprenda a discernir Sua voz e a seguir Suas instruções. Às vezes nos fazemos de difícil com Deus.
 - Busque a sabedoria que vem do alto: Quando enfrentar desafios ou tomar decisões importantes, busque a sabedoria de Deus. Ore pedindo orientação e peça discernimento para tomar as melhores decisões em conformidade com a vontade de Deus.
 - Viva de acordo com os princípios bíblicos: A Palavra de Deus serve como um guia para nossas vidas. Você se esforça para viver de acordo com os princípios bíblicos, buscando a santidade e a integridade em todas as áreas em que atua?

De acordo com a Bíblia, a fé pode ser fortalecida por meio de ações justas e da obediência aos mandamentos de Deus. Para enriquecer ainda mais a fé, é importante guardar os compromissos assumidos.

Algumas outras formas de fortalecer a fé são:

- Conhecer-se em Cristo e os privilégios que se tem.
- Descobrir o que Deus pensa e diz sobre nossa pessoa.

Um versículo da Bíblia que pode ajudar a aumentar a fé é *Lucas 17,5-6*, onde os apóstolos pedem ao Senhor para aumentar a sua fé. O Senhor responde que, “mesmo que a fé fosse tão pequena quanto um grão de mostarda, seria possível dizer a uma amoreira arrancar-se e plantar-se no mar, e ela obedeceria”.

Nenhuma alma, por melhor que se julgue privilegiada, está isenta de erros, cair em tentação, chorar seus pecados.

Até o final de nossa vida, somos peregrinos da fé, somos chamados a viver o dom do Deus, na fragilidade, na fraqueza e na confiança. Nossos problemas são diferentes, mas são os nossos. As tentações estarão sempre presentes. O que vai mudando com o nosso amadurecimento na fé é a nossa maneira de acolhê-las.

*(A partir daqui, se quiserem, deixem a continuação para outra reunião.
Muito a conversar.)*

- **Exemplos de perseverança e fé**

Ana, uma mulher perseverante

Ana, uma mulher querida por Deus, desejava muito ter um filho, mas era estéril. As pessoas zombavam dela, pois seria impossível ela ter um filho, mas ela não

desistiu. Ana orava com fervor, mesmo quando foi mal compreendida até pelo sacerdote Eli, achando que ela estaria embriagada.

Sua fé nunca vacilou. Sua perseverança e confiança em Deus foram recompensadas. Deus ouviu suas preces e Ana recebeu o seu presente mais precioso: seu filho Samuel, o profeta.

O que podemos aprender com a perseverança de Ana:

- Fé inabalável em Deus, superando um desafio impossível.
- A perseverança em oração.
- Não permitiu que a opinião dos outros determinasse sua fé.
- Você se incomoda demais com a opinião dos outros sobre sua fé?

Rute e sua fidelidade durante a adversidade

Rute era uma mulher moabita que enfrentou várias provações em sua vida. Após a morte de seu marido, ela escolheu permanecer ao lado de sua sogra, Noemi, em vez de retornar à sua própria família, como era o costume da época. Rute demonstrou uma rara lealdade e amor por Noemi, comprometendo-se a acompanhá-la em sua viagem de volta a Belém.

Apesar das dificuldades que enfrentou como viúva e estrangeira, Rute perseverou, confiando em Deus para orientar seu caminho. Sua fidelidade foi recompensada quando ela encontrou favor aos olhos de Boaz, um parente distante de Noemi, e se tornou parte da linhagem do rei Davi e, posteriormente, da linhagem de Jesus Cristo.

O que podemos aprender com a perseverança de Rute?

- Rute demonstrou fidelidade e comprometimento mesmo em meio à adversidade.
- Ela confiou em Deus para guiar seu caminho, mesmo diante das incertezas.
- A perseverança e a fé de Rute resultaram em bênçãos e um lugar especial na linhagem de Cristo.

O paralítico no tanque de Betesda

Num tanque em Betesda, um homem paralítico lutava por trinta e oito anos por um milagre. Quando as águas se agitavam, quem mergulhasse primeiro seria curado. Mesmo com suas limitações, ele persistia, mas nunca chegava a tempo. Quando Jesus o encontrou, o homem explicou suas dificuldades.

Quando o viu deitado e soube que ele vivia naquele estado durante tanto tempo, Jesus lhe perguntou: "Você quer ser curado?"

Disse o paralítico: "Senhor, não tenho ninguém que me ajude a entrar no tanque quando a água é agitada. Enquanto estou tentando entrar, outro chega antes de mim." (João 5,6-7)

Jesus então o curou com uma simples palavra. A história nos ensina que Jesus conhece nossas lutas e quer nos ajudar. Precisamos confiar no poder de Deus, pois só Ele pode transformar nossas dificuldades em vitórias.

O que podemos aprender com o exemplo do paralítico no tanque de Betesda?

- Ele lutou anos por um milagre, mostrando que não devemos desistir mesmo que dure muito tempo.
- Ele persistiu em alcançar a cura, mostrando a importância de manter o foco no objetivo.
- Ele confiou no poder de Jesus, ensinando-nos a depositar nossa fé em Deus.

A mulher do fluxo de sangue e sua fé perseverante

A mulher do fluxo de sangue é um exemplo vívido de perseverança e fé inabalável encontrada nos Evangelhos. Por doze longos anos, ela sofreu de uma condição crônica de hemorragia.

Ouvindo falar de Jesus e de Seus milagres de cura, ela nutriu uma centelha de esperança em seu coração. Mesmo enfrentando o estigma social e a desesperança, ela decidiu que tocar na orla do manto de Jesus seria suficiente para receber a cura que tanto ansiava.

Com um toque simples, mas cheio de confiança, ela foi imediatamente curada da sua enfermidade. Jesus, sentindo o poder fluir de Si mesmo, perguntou quem O havia tocado. Diante da multidão, a mulher, tremendo de medo e admiração, confessou tudo. Ao invés de repreensão, Jesus a confortou, elogiando sua fé e declarando sua cura.

A perseverança e a fé desta mulher nos ensinam valiosas lições:

- Mesmo quando todas as esperanças parecem perdidas, devemos manter nossa fé em Deus. Tem algum relato de desânimo sobre sua vida?
- Devemos persistir em buscar a solução para nossos problemas, confiando no poder de Deus.
- A humildade em reconhecer a obra de Deus em nossas vidas é essencial para receber suas bênçãos.

Jesus perseverou e nos salvou!

Não há maior exemplo de perseverança do que Jesus Cristo. Ele perseverou e venceu a morte. O resultado dessa perseverança foi a nossa salvação.

Cristo enfrentou a cruz, suportando humilhação, rejeição, traição e tortura. Por meio de sua ressurreição, venceu a morte, e nos resgatou para a vida eterna. Sua perseverança é nossa inspiração para enfrentarmos os desafios. Como imitadores de Cristo, devemos ser persistentes, fortalecidos pela fé. Que Jesus seja nossa referência, encorajando-nos a prosseguir com firmeza.

O que podemos aprender com a perseverança de Jesus Cristo?

- Jesus enfrentou a adversidade com coragem e determinação, mesmo diante da cruz.
- Ele permaneceu fiel ao propósito do Pai, superando obstáculos para cumprir sua obra redentora.
- Jesus confiou na vontade do Pai, perseverando até a vitória sobre a morte para nossa salvação.

• **Concluindo:**

Não é por acaso que o Evangelho de Marcos é chamado o Evangelho do Caminho. Precisamos de humildade, confiança e perseverança para caminhar na fé. Leia a oração de confiança em forma de poema (é também música) do Cardeal Newman:

Que importa se é tão longe, para mim,
A praia aonde tenho de chegar,
Se sobre mim levar constantemente
Pousada a clara luz do teu olhar?

Nem sempre Te pedi como hoje peço
Para seres a luz que me ilumina;
Mas sei que ao fim terei abrigo e acesso
Na plenitude da tua luz divina.

Esquece os meus passos mal andados,
Meu desamor perdoa e meu pecado.
Eu sei que vai raiar a madrugada
E não me deixarás abandonado.

Se Tu me dás a mão, não terei medo,
Meus passos serão firmes no andar.
Luz terna, suave, leva-me mais longe:
Basta-me um passo para a Ti chegar.

3. Fé e ciência

“A medicina tradicional vem abrindo seus braços para a espiritualidade, inclusive estudando e documentando até que ponto uma crença — não necessariamente religiosa — faz bem à saúde na recuperação de doenças, não substitui remédios, mas pode somar forças à reabilitação do organismo” (*Veja Saúde*, nº 510).

“Guarda o teu coração, pois dele procedem as fontes de vida” lemos em Provérbios, no Antigo Testamento. E há dentro da cardiologia quem defenda que a espiritualidade pode e deve ser abordada no consultório e no hospital. Pesquisas mostram que nutrir uma espiritualidade está associado a um menor risco de ter doenças cardiovasculares sérias em função de suas repercussões positivas no controle da pressão arterial, do estresse, da ansiedade e da depressão e na adoção de hábitos saudáveis, a começar pelas menores taxas de tabagismo e consumo exagerado de álcool.

Vivemos numa tensão para tornar o amor de Deus, nosso tesouro, possuir-nos completamente, torná-lo realmente presente em nós, não nos deixando dominar somente pela ciência. É esse o peregrinar da Fé na história, um caminho inacabado, trilhado, porém baseado na esperança.

- **Reflexão da Palavra: Mateus 13,44-46**

- Troca de ideias: a) Você já encontrou o tesouro. O que falta para o possuir? b) As maneiras de viver: 1- Vivemos para sermos vistos e falsearmos a verdade (redes sociais). 2- Viver só de ação e resultados faz-nos possessivos e com menos capacidade de partilhar. 3- Orarmos e amadurecermos no silêncio e na intimidade com Deus. Pergunta: Qual nosso modo de viver? Que desejamos nós, verdadeiramente? A personagem da parábola é um grande exemplo para nós?

- Informando: A Fé no Brasil – revista *Veja*, *Entre a Fé e a Ciência*, nº 510

89% dos brasileiros acreditam em Deus ou em um poder maior.

76% dizem que seguem algum tipo de religião.

70% dos que têm religião se denominam cristãos.

90% dos cidadãos creem que Deus ou forças maiores permitem superar crises.

Acreditar em algo, para além da materialidade, pode dar significado e propósito à existência e suporte face à sombra da morte.

Fatores como esperança, perdão e altruísmo são recursos que auxiliam a lidar melhor com problemas do dia a dia, aplacando a angústia.

- **Conversando:** Ao mesmo tempo que existem dezenas de histórias de cura que permanecem sem resposta da medicina, há um conjunto de evidências que indicam

como as crenças — em Deus, em entidades de outro mundo ou mesmo na natureza — influenciam o bem-estar físico e mental.

Naturalmente, você já ouviu casos desse tipo. Relate um deles, se tiver.

- **Aprofundando:** “A oração é feita de atenção e da qualidade da atenção depende em muito a qualidade da oração” (*Simone Weil*). Tomemos dois textos para ter essa atenção interior, para escutar Deus que nos fala:

- a) *Êxodo 3,1-4*. Depois de ler a indicação, vemos que temos de deixar uma espiritualidade vaga, dispersiva e colocar-nos dentro para que o Senhor também nos veja.

- b) *1 Samuel 3,1-10*. O texto diz que Samuel não conhecia o Senhor. E nós, conhecemo-lo? Podemos dizer, com inteireza de alma a oração: “fala, que teu servo te escuta”?

- **Oração:** Façamos nossa oração pessoal buscando o crescimento espiritual, com persistência, esperança e paciência, lembrando que “uma árvore é uma semente que cresce devagar e em silêncio”.

- **Refletindo um pouco mais:**

Por que fazer uma experiência religiosa?

O Catecismo da Igreja Católica, no parágrafo 2566, afirma: *O homem está à procura de Deus, pois foi criado por Ele e mesmo perdendo a proximidade com o Criador, por causa do pecado, ainda sim, continua sendo imagem e semelhança dele e por isso conserva esse desejo por Deus. Segundo o catecismo, todas as religiões testemunham essa procura essencial dos homens.*

Assim sendo, se desde os primórdios e até hoje o homem busca respostas para as questões relacionadas ao sentido da existência humana; se as pessoas buscam, mesmo que inconscientemente a Deus e todas as religiões testemunham essa procura; se a nossa cultura está permeada pela influência religiosa das mais variadas formas; termino o texto invertendo a pergunta inicial:

Nossas culturas, tanto ocidental quanto oriental são permeadas, ainda hoje, pelas manifestações e interlocuções com a transcendência. Peguemos por exemplo as manifestações artísticas: várias delas apresentam representações da religiosidade.

Exemplos são os mais variados: na pintura o holandês Rembrandt com o seu belíssimo quadro o “Retorno do filho pródigo”; na escultura o artista do barroco mineiro, Aleijadinho com os “Doze profetas”; na literatura o russo ortodoxo Fiódor Dostoievski com “Crime e Castigo”, que relata a vida de um jovem e seu encontro com a Bíblia; no teatro Ariano Suassuna com o “Auto da Compadecida”, obra baseada na literatura de cordel e na piedade do nordestino. E por aí vai... Exemplos são inúmeros... Artistas conhecidos mundialmente que refletiram a religiosidade em suas obras. Isso sem contar a presença desse reflexo nas outras áreas de conhecimento.

Diante dessas constatações, por que deixar de fazer uma experiência religiosa, por que não me tornar uma pessoa religiosa, ou seja, que passa a enxergar o mundo, as outras pessoas, a si mesmo, a vida... de uma maneira diferente, de uma maneira mais sagrada? (*Denis Duarte*)

- **Reflexão**

"Parece que, paulatinamente, as sementes manifestadas na nossa resiliência começam a produzir frutos, porque dores se sublimam e relativa leveza parece tomar conta da alma, mesmo não havendo mudanças significativas na paisagem.

De fato, há constantemente uma metamorfose no entorno, mas vinda do despertar que faz ressignificar tudo, deixando evidente que a capacidade de interpretar a si mesmo faz toda diferença. Então, dissabores viram aprendizado, dores, sejam físicas ou emocionais, se tornam sinais do universo e as figuras de vítima e algoz se diluem, porque tudo se resume na maneira como nos enxergamos, para que assim sejamos nós mesmos despidos das máscaras e próteses que a vida nos obriga.

Abençoado seja o tempo que nos permite ver que somos imperfeitos, porém passíveis de aprimoramento ao reconhecermos a transitoriedade da vida, porque tudo nos enobrece se bem compreendido, para que simplesmente sejamos melhores que ontem, nessa luta constante contra as próprias imperfeições." (*Renato Moura*)

A vida nos ensina que há um tênue limiar entre fé e ciência, A diferença entre elas é que a ciência se baseia na observação e na análise de dados, enquanto a fé se baseia na crença. No entanto, a relação entre ciência e fé não é excludente, mas sim complementar. A ciência e a fé devem ser interligadas e dar sentido à vida! Caminhemos com as duas!

4. Abraão

CIC,162. A fé é um dom gratuito de Deus ao homem. Mas nós podemos perder este dom inestimável. Paulo adverte Timóteo a respeito dessa possibilidade: “Combate o bom combate, guardando a fé e a boa consciência; por se afastarem desse princípio é que muitos naufragaram na fé.” (1Tm 1,18-19).

A história de Abraão é um exemplo notável de fé, obediência e confiança em Deus. Abraão é considerado o “pai da fé” nas tradições judaicas, cristãs e islâmicas, e sua vida serve como um modelo de como a fé em Deus pode superar todas as adversidades.

Por meio de sua descendência, que inclui Jesus Cristo, todas as nações da Terra foram abençoadas, cumprindo a promessa feita a Abraão. Seu legado continua a inspirar pessoas a confiarem em Deus e a seguirem a Sua Palavra.

A jornada de Abraão o levou a partir de sua terra natal em direção à Terra Prometida, atravessando terras desconhecidas e enfrentando desafios ao longo do caminho. Sua fé em Deus era inabalável, mesmo quando ele e sua esposa Sarai, mais tarde chamada de Sara, eram idosos e estéreis. A promessa de Deus de uma grande descendência parecia impossível, mas Abraão acreditava que Deus cumpriria sua promessa.

Um episódio notável na história de Abraão é o nascimento de Ismael, filho de Abraão com Hagar, a serva de Sara. Sara, incapaz de conceber um filho, sugeriu que Abraão tivesse um filho com Hagar. No entanto, essa solução levou a conflitos e desentendimentos, e eventualmente Hagar e Ismael foram expulsos da família de Abraão. Deus prometeu abençoar Ismael e torná-lo pai de uma grande nação.

O esposo de Sara é chamado “o pai da fé”. Foi o primeiro que acreditou num Deus uno. No meio de tantos povos politeístas, Abraão descobriu – ou melhor, recebeu a revelação do alto – que há um só Deus verdadeiro, que não há outro. A sua fé se espalhou, se firmou e continua até hoje naqueles que o seguem, naqueles que são cristãos. Na ordem natural, Cristo é filho de Abraão, sendo seu descendente e também de Davi. Quando Deus escolhe o local para enviar o Seu Filho, que deveria se encarnar para libertar o homem da força do pecado, Ele escolhe a família de Abraão, os seus descendentes; a família de Israel, o povo de Davi.

No entanto, a fé de Abraão foi provada por Deus. Primeiro, ele foi provado porque deveria ter uma grande descendência, mas esta nunca vinha; a sua mulher era estéril, eles eram velhos. Certo dia, Deus o chamou para fora da tenda, apresentou o céu estrelado e disse: “A sua descendência será mais numerosa do que as estrelas do céu” (Gn 15,5). Essa descendência veio garantida quando, na velhice, Sara concebeu um filho, que recebeu o nome de Isaac.

Mas, em determinado momento, para surpresa de Abraão, Deus pede que sacrifique o seu filho. E ele não perde a fé. Certamente teve dúvidas, mas, para

Abraão, Deus nunca falha, Deus nunca erra. A pessoa humana é que pode falhar e errar. E se o Pai nunca erra, aquilo que Ele estava pedindo não seria algo negativo, não seria a derrota da sua vida.

Sacrifícios, no antigo Testamento, representavam a morte de um animal – um cordeiro, por exemplo – e depois a queima disso, para que o fogo acabasse com o que ficara. E foi assim que Abraão preparou o sacrifício de Isaac, certamente com uma grande dor no coração. Mas, quando Deus viu que ele era capaz de crer desta forma, não permitiu que seu filho morresse. Deu-lhe, no momento, um carneiro para que pudesse ser sacrificado no lugar de Isaac.

Mas assim como Isaac foi preservado na sua vida, pela bondade de Deus, Cristo ressuscita ao terceiro dia. Neste caso, a vida que é preservada, na verdade, é também a nossa, porque Jesus morreu por nossa causa.

- **Leitura: Gênesis 22,1-18**

- Desafios da fé: a) Tanto Abrão quanto sua esposa Sara já estavam em idade avançada quando receberam a promessa de um filho. b) A jornada para a terra prometida foi longa e árdua, marcada por períodos de escassez e incertezas. c) Deus pediu a Abrão que deixasse sua terra natal, sua família e tudo o que conhecia para seguir por uma terra prometida. d) Abraão obedeceu a Deus, mesmo quando não entendia Seus planos. E perseverou na fé, perseverou, apesar dos desafios.
- Lições da fé de Abraão: A fé inclui a obediência; a fé é paciente e confiável. A história de Abrão é mais do que uma narrativa antiga: ela serve como um pilar fundamental no plano da salvação. A fé é uma história de fidelidade que se constrói; não é um mero entusiasmo.

- **Conversando:** Quantas vezes a nossa vida espiritual é precisamente uma busca longa, demorada, paciente, comprometida! A fé é sempre desenvolvimento e a perfeição é o resultado de muitas transformações. a) Você também tem uma história de peregrinação na fé? b) Abraão nos ensina que a fé é um modo de existir. Colocado diante do incompreensível desígnio de Deus, ele deixa tudo em suspenso, exceto sua relação com Deus. Acreditamos que, diante das dificuldades, podemos dizer: O Senhor providenciará?

- **Oração:** Meu Deus, agradeço-te por me teres criado como eu sou. Auxilia-me a aceitar os desafios e desinstalar-me da minha segurança exterior, abrindo-me ao impacto das surpresas de Deus.

- **Que todas as pedras em nosso caminho não nos impeçam de caminhar!**

Conta-se que um rei, que viveu num país além-mar, há muito tempo, era muito sábio e não poupava esforços para ensinar bons hábitos ao seu povo.

Frequentemente fazia coisas que pareciam estranhas e inúteis. Mas tudo que fazia era para ensinar o povo a ser trabalhador e cauteloso.

Nada de bom pode vir a uma nação – dizia ele – cujo povo reclama e espera que outros resolvam seus problemas.

Uma noite, enquanto todos dormiam, ele pôs uma enorme pedra na estrada que passava pelo palácio. Depois foi se esconder atrás de uma cerca e esperou para ver o que acontecia. Primeiro veio um fazendeiro com uma carroça carregada de sementes que levava para a moagem na usina. “Quem já viu tamanho descuido?” disse ele contrariado, enquanto desviava sua carroça e contornava a pedra. Por que esses preguiçosos não mandam retirar esta pedra da estrada? E continuou reclamando da inutilidade dos outros, mas sem ao menos tocar, ele próprio, na pedra.

Logo depois, um jovem soldado veio cantando pela estrada. A longa pluma de seu quepe ondulava na brisa e uma espada reluzente pendia da sua cintura. Ele pensava na maravilhosa coragem que mostraria na guerra e não viu a pedra, mas tropeçou nela e se estatelou no chão poeirento. Ergueu-se, sacudiu a poeira da roupa, pegou a espada e enfureceu-se com os preguiçosos que, insensatamente, haviam largado aquela pedra imensa na estrada. Então, ele também se afastou sem pensar uma única vez que ele próprio poderia retirar a pedra.

E assim correu o dia. Todos que por ali passavam reclamavam e resmungavam por causa da pedra no meio da estrada, mas ninguém a tocava.

Finalmente, ao cair da noite, a filha do moleiro por lá passou. Era muito trabalhadora e estava cansada, pois desde cedo andava ocupada no moinho, mas disse a si mesma: “Já está escurecendo, alguém pode tropeçar nesta pedra e se ferir gravemente. Vou tirá-la do caminho”.

E tentou arrastar dali a pedra. Era muito pesada, mas a moça empurrou, e empurrou e puxou e inclinou, até que conseguiu retirá-la do lugar. Para sua surpresa, encontrou uma caixa debaixo da pedra. Ergueu-a. Era pesada, pois estava cheia de alguma coisa. Havia na tampa os seguintes dizeres: “Esta caixa pertence a quem retirar a pedra”. Ela a abriu e descobriu que estava cheia de ouro.

O rei então apareceu e disse com carinho: “Minha filha, com frequência encontramos obstáculos e fardos no caminho. Podemos reclamar em alto e bom som enquanto nos desviamos deles, se assim preferimos, ou podemos erguê-los e descobrir o que eles significam”.

Então, o sábio rei montou em seu cavalo e, com um delicado boa noite, retirou-se.

Tenhamos, pois, a coragem de eliminar os obstáculos a golpes de esforço próprio, baseados na caridade, que é luz acesa em nosso roteiro de ascensão para Deus.” (*Autor desconhecido*).

- **Resumindo:**

A Fé de Abraão é também feita de prova. A Fé não está amarrada ao que os nossos olhos veem: em cada momento, Deus é Deus e devemos ter nele o nosso coração. Não é sempre a Fé esta misteriosa passagem interior em que o eu dá lugar ao Tu, ao por Ti ou para Ti?

Obs: Se desejar conhecer mais sobre Abraão, há um tema no site do Movimento: “História de Abraão”.

5. Josué

Josué 24,15: “Se, porém, não agrada a vocês servir ao Senhor, escolham hoje a quem irão servir, se aos deuses que os seus antepassados serviram além do Eufrates, ou aos deuses dos amorreus, em cuja terra vocês estão vivendo. Mas eu e a minha família serviremos ao Senhor”.

A perseverança é uma virtude central na vida do servo de Deus. É a capacidade de continuar firme na fé e na obediência a Deus, mesmo diante de dificuldades, provações e obstáculos. A Bíblia, com sua riqueza de ensinamentos e exemplos, nos fornece uma compreensão profunda da importância da perseverança e de como ela deve ser praticada na vida cristã.

Um dos textos mais elucidativos sobre perseverança encontra-se em *Hebreus 12,1-2*: “Portanto, nós também, pois que estamos rodeados de uma tão grande nuvem de testemunhas, deixemos todo embaraço, e o pecado que tão de perto nos rodeia e corramos com paciência a carreira que nos está proposta, olhando para Jesus, autor e consumador da fé, o qual, pelo gozo que lhe estava proposto, suportou a cruz, desprezando a afronta e assentou-se à destra do trono de Deus.” Esta passagem nos encoraja a persistir na nossa jornada espiritual, mantendo os olhos fixos em Jesus, nosso exemplo supremo de perseverança.

Perseverança, lógico, é não desistir. A Bíblia não promete uma vida de sucessos instantâneos. Muitas vezes, o caminho para alcançar a vitória é longo e difícil, mas Jesus nos ajuda a continuar fielmente. E temos esta promessa: quem persevera receberá a recompensa que Deus tem preparado. Vamos ver o exemplo de Josué. Josué era conhecido como um líder corajoso e com muita fé em Deus. Ele recebeu de Deus a missão de conduzir o povo hebreu e conquistar a Terra Prometida

- **Josué escolheu perseverar em Deus**

Josué nasceu no Egito e, desde jovem, participou do êxodo do povo judeu em direção à Terra Prometida. Durante os 40 anos de peregrinação liderada por Moisés, ele cresceu no deserto.

Apesar do descompromisso do povo judeu com Deus, Josué permaneceu fiel e reverente a Ele. Enfrentou todas as dificuldades com determinação, desempenhando um papel crucial para reconduzir o povo aos princípios de Deus.

Mesmo diante da tentação da idolatria, Josué manteve-se inabalável em sua fé e não se deixou influenciar pelos desvios do povo judeu. Optou por um caminho corajoso: permanecer firme em sua devoção a Deus e liderar seu povo. Como resultado de sua perseverança, alcançou-se a conquista da Terra Prometida.

- **Leitura: Josué 23,6-15**

- **Conversando:** a) O que podemos aprender com a perseverança de Josué?
b) Josué teve resiliência para se manter íntegro no meio da idolatria. Como terá conseguido?

- **Oração:** “Quando encontrei Tuas palavras, alimentei-me; elas se tornaram para mim uma delícia e a alegria do coração e o modo como invocar teu nome sobre mim” (Jr 25,16). Dá-me, Senhor, uma fé cada vez mais robusta e inabalável. Amém.

- **Síntese do livro de Josué**

- Josué foi um líder do povo de Israel que sucedeu a Moisés. Ele conduziu o povo à conquista da Terra Prometida, Canaã, e dividiu a terra entre as 12 tribos.
- Acompanhou Moisés no êxodo e no exílio no deserto do Sinai.
- Foi um dos 12 espias enviados para reconhecer a Terra Prometida.
- Chefiou o exército de Israel na batalha contra os amalequitas.
- Conquistou a cidade de Jericó.
- Dividiu a terra de Canaã entre as 12 tribos.
- Renovou a Aliança com Javé, Deus de Israel, em Siquém.

Quais as virtudes de Josué?

Mesmo quando tudo parecia perdido, Josué se manteve sempre fiel à voz de Deus. Essa fidelidade era alimentada por sua fé e foi um fator essencial para que os inimigos fossem derrotados um a um. Josué aprendeu a acreditar no Deus do impossível, graças ao seu Mestre, que o ensinou a rezar e dialogar com Deus como um amigo.

Josué foi um “bom pastor” ao se dedicar ao cuidado do povo que Deus lhe confiou. Foi um homem viril, corajoso e forte, graças à sua docilidade à vontade divina.

Foi prudente em cada situação, buscando sempre a sabedoria e a orientação do Espírito do Senhor. Também sempre se manteve puro, sem se contaminar com coisas que não eram recomendadas por Deus e nem alimentando pensamentos negativos. Não exagerou em nada; apesar de ser um grande homem, nunca quis tirar vantagem sobre sua posição de liderança e muito menos foi ganancioso.

O próprio Deus exortou a Josué por três vezes lhe pedindo:

“Esforça-te e tenha bom ânimo” (Js 1,6-9), pois os inimigos que iria enfrentar, por mais numerosos que fossem ou por mais fortes que parecessem, seriam vencidos pela força de Deus.

Ânimo, em latim, é o mesmo que coragem. A raiz dessa palavra, no entanto, também significa alma ou mente. Podemos compreender que Deus pediu a Josué, que junto de suas atitudes, aplicasse toda sua alma e toda sua mente, e somente

assim ele iria conseguir a coragem necessária para não desistir e nem voltar atrás na sua decisão pelos planos divinos.

Claro que Josué também teve muitos momentos de insegurança e com certeza teve medo diante das contrariedades que apareciam. Mas ele sempre se recordava da voz de Deus que lhe pedia atitudes e coragem, que são duas coisas que caminham juntas em nosso coração. Sem atitudes, não conseguimos crescer na coragem, e sem coragem não tomamos atitudes. Ficamos paralisados e não conseguimos ver a mão de Deus agir. Josué não se paralisou, pelo contrário, ele avaliou, planejou, coordenou, enfrentou e venceu aquilo que parecia impossível aos olhos humanos graças ao Senhor que lutou ao seu lado.

Dessa forma, Josué nos ensina que mesmo se o medo quiser nos dominar, nós temos a opção de deixar que Deus lute ao nosso lado. Também nos ensina que ter fé é essencial, mas que ela precisa ser alimentada com muito esforço e atitudes, pois Deus espera que façamos a nossa parte e assumamos também a responsabilidade pela nossa própria vida.

Josué cresceu, amadureceu e ainda hoje é um grande exemplo para nós. Vale a pena imitá-lo.

- **Conversando:** Afinal, de que os idosos se lembram? Quando se sentam na sua varanda e refletem sobre sua vida que passou rapidamente, quais são os marcos que se destacam na memória dos anos passados? Quais são os eventos que realçam a neblina do tempo?

Tarefa para uma participante: procure conhecer a história de perseverança de Bartimeu ou de Lincoln e relate na próxima reunião.

- **Vivendo:**

“Você já não tem muitos anos para viver, e além disso não poderá levar nada quando for embora, por isso deve ser poupado, mas sem sacrificar seu bem-estar.”

“Gaste o dinheiro que precisa ser gasto, aproveite o que precisa ser aproveitado e doe o que for possível.”

“Não se preocupe com o que acontecerá quando você for embora, porque quando você se tornar pó, não sentirá se você é elogiado ou criticado, se você é visitado no cemitério ou se você é esquecido.”

“O tempo para aproveitar a vida é este momento, e os bens que você tão dificilmente ganhou deve desfrutá-los.”

“Não se preocupe muito com seus filhos, pois eles terão seu próprio destino e encontrarão seu próprio caminho.”

“Cuide, especialmente dos seus netos, ame-os, mime-os, e tente desfrutá-los enquanto pode.”

“A vida deve ter mais coisas para trabalhar desde o berço até o túmulo.”

“Acorde diariamente para desfrutar de mais um dia de vida sem brigas com ninguém ou rancor.”

“Não espere muito dos seus filhos.”

“Os filhos, embora se preocupem com os pais, também estarão continuamente ocupados com seus trabalhos, seus compromissos e com sua própria vida.”

“Muitos filhos que não se importam com seus pais, lutarão pelos seus bens mesmo quando ainda estiverem vivos, e desejarão que logo deixem esta vida para poder herdar suas propriedades e riqueza.”

“Se você já tem 65 anos ou mais, não troque sua saúde por riqueza trabalhando em excesso, pois estará cavando sua sepultura precocemente.”

“De mil hectares semeados de arroz, você só pode consumir 1/2 xícara diária, e de mil mansões, você só precisa de um espaço de 8 metros quadrados para descansar à noite, então se você tem comida e algum dinheiro para suas necessidades, não precisa de mais.”

“Tente viver feliz, pois você só tem uma vida.”

“Não se compare com os outros medindo sua fama, seu dinheiro ou seu *status* social, ou se ufanando por ver os filhos de quem são mais bem sucedidos, e em vez disso, desafie seus filhos a alcançar felicidade, saúde, alegria e qualidade de vida.”

“Aceite as coisas que você não pode mudar, pois se você se importar demais, você pode estragar sua saúde.”

“Crie seu próprio bem-estar e encontre sua própria felicidade, fazendo coisas que te divertem e alegrem diariamente.”

“Um dia sem felicidade é um dia que você perde.”

“Tendo bom ânimo, a doença se curará, mas tendo um espírito alegre, a doença se curará mais rápido, ou nunca se aproxima.”

“Com bom caráter, exercício adequado, alimentos saudáveis e um consumo razoável de vitaminas e minerais, você terá vida saudável e agradável.”

“Mas acima de tudo, aprenda a apreciar a bondade em tudo, na família e amigos, pois eles farão você se sentir jovem, revivendo os bons momentos e as passagens interessantes da sua vida.”

“Dizem que na vida quem perde o telhado ganha as estrelas e assim é.”

“O tempo e as oportunidades são como a água de um rio, que você nunca poderá tocá-la duas vezes, porque já passou e nunca mais vai acontecer.”

“Aproveite cada minuto da sua vida e não rejeite as oportunidades de conhecer o mundo e desfrutar das coisas boas da vida, pois elas podem nunca mais ser apresentadas a você.”

“Nunca repare na aparência, porque ela muda com o tempo.”

“Não procure a pessoa perfeita, porque essa não existe.”

“Procure se desejar, alguém que te valorize como pessoa, e se não a encontrar, desfrute da sua solidão que é muito melhor do que uma má companhia.”

“Acredite em Deus, seja qual for o conceito que você tem dele, e tente desfrutar da vida que é muito curta, desfrutando da família e dos amigos, pois você sairá mais cedo ou mais tarde deste mundo, e ninguém lhe agradecerá.”

“Que a saúde e o bem-estar estejam sempre com você.”

Filósofo Lin Yutang

6. A história de Jó

A história de Jó, presente no Antigo Testamento, é um dos relatos profundos sobre a fé, o sofrimento e as dúvidas que podem surgir em qualquer momento de nossa vida.

A história de Jó, um homem justo, fiel e paciente, está presente na tradição oral de povos do Oriente Médio há cerca de 4 mil anos. Em algum momento entre o século 6 e 5 a.C, contudo, esta história foi redigida em hebraico, na versão que está presente no Antigo Testamento.

O livro de Jó é um dos livros de literatura sapiencial da Bíblia. A história conta a história de Jó, um homem abençoado com riqueza, prole e servos, que é desafiado por Satanás a Deus. Jó passa por sete grandes provações, mas permanece firme na fé em Deus. No final, Deus recompensa Jó, restituindo-lhe as posses em dobro, dando-lhe outros filhos e fazendo com que vivesse mais 140 anos.

Jó perdeu tudo o que tinha: seus bens, sua saúde e seus filhos. Mesmo assim, manteve sua fé em Deus, embora tenha questionado e sofrido.

A fé não é cega e nem o deve ser! Jó questionou Deus, expressando sua dor e angústia.

Como a dúvida é inerente à condição humana, somos questionadores por natureza, buscando compreender o mundo ao nosso redor e o nosso lugar nele. Diante das grandes provações, como as que Jó enfrentou, é natural que surjam questionamentos sobre a justiça divina, a razão do sofrimento e a própria existência de Deus.

A fé não é uma blindagem contra as hesitações, mas uma jornada constante de busca e confiança. Questionar a fé, aliás, pode fortalecê-la, pois nos leva a uma reflexão mais profunda sobre nossos valores e crenças.

Jó não se conformou com o sofrimento e buscou respostas. Não abandonou sua esperança, confiando que, de alguma forma, Deus o ajudaria a superar aquela provação. Sua história nos mostra que é perfeitamente normal questionar, duvidar, mas a fé mantém a esperança e nos sustenta na preservação dela.

Como a fé é uma jornada e não um destino pronto, exige que nos mantenhamos firmes em nossos valores, mesmo em meio às tempestades da vida. O sofrimento, embora nunca desejado, pode ser uma oportunidade de crescimento espiritual e de aprofundamento de nossa relação com Deus.

Os amigos de Jó, mesmo que tenham se expressado erradamente, demonstram que a comunidade é fundamental para nos fortalecer na alegria e na tristeza.

- **Ensinaamentos: O que se pode aprender com o livro de Jó?**

- Fé em Deus: a fé em Deus é justificável mesmo quando a situação parece sem esperança. A fé deve ser construída na confiança de que o propósito final de Deus será realizado.
- Sofrimento: os problemas da vida não sugerem falta de fé e não são provas de algum terrível pecado. As provações vêm como disciplina de Deus, mas sempre são oportunidades para crescer.

- **Para conversar:**

- a) O livro de Jó nos convida a refletir sobre perguntas difíceis a respeito das causas do sofrimento e dos motivos para crer em Deus mesmo quando a vida parece injusta. Qual sua opinião?
- b) O livro de Jó também questiona sobre a sabedoria: quem é sábio?
- c) Como reagir àquilo de que não gostamos? Por quê? Por que Deus permite o sofrimento?

- **Leitura**

"O cerne da história de Jó está nos capítulos 1, 2 e 42. Cada participante escolha um dos versos para conversar.

- **Oração:** Dai-nos, ó Deus, o espírito da fortaleza para que, sustentados pelo exemplo de Jó, possamos aprender com ele a obedecer-Vos e aceitar as tribulações da vida. Amém.

- **Conclusão**

"Talvez essa seja a grande lição da história: você continuar fiel a Deus mesmo passando por dificuldades. Porque ter fé enquanto tudo vai bem é lindo e maravilhoso. Mostrar fé e fidelidade a Deus, mostrar que ainda continua crendo na justiça e na soberania de Deus mesmo em meio a dificuldades, talvez essa seja a questão". "O Livro de Jó vai por uma direção contrária: Jó foi fiel a Deus a vida toda, Deus o abençoava. Mas quando Deus foi desafiado por Satanás, ele tirou tudo de Jó".

Havia um propósito no relato. "Isso servia para que aquelas pessoas que estavam sofrendo, tinham perdido absolutamente tudo, tinham se empobrecido radicalmente, estavam enfermas física e espiritualmente, que elas pudessem refletir e ter esperança de que seriam novamente restituídas, teriam uma restituição da parte de Deus, assim como Jó teve". Na narrativa, Jó, o homem abençoado com riqueza, prole e servos, torna-se epicentro de um desafio feito no céu por Satanás a Deus. Deus começa perguntando ao seu oponente a opinião deste sobre a piedade de Jó. Satã rebate que Jó só seria um bom homem porque Deus o havia abençoado com

tudo do bom e do melhor — bastava que Ihe retirasse tudo e Jó seria um homem que daria as costas a Deus, apostava o demônio.

Eles fazem então um acordo e Deus permite que Satanás se encarregue de desgraçar a vida do homem, tirando-lhe a riqueza e matando seus filhos e seus escravos. Jó também é privado da boa saúde e perde o apoio até mesmo da esposa.

Vemos em Jó "o grande símbolo de ter fé". "Porque ter fé quando tudo vai bem é muito fácil. Ter fé quando as coisas estão completamente fora de controle, essa talvez seja a fé verdadeira". Você tem alguma experiência sobre essa afirmação? Por isso, a grande lição do livro é fazer pensar "na nossa relação com Deus", seja em tempos fáceis, seja em tempos difíceis.

- **Ilustrando:** O ovo e a batata

Cabe a cada um perceber como reagir ao calor das circunstâncias.

Outro dia fui recordada, mais uma vez, da riqueza da sabedoria popular com o seguinte ditado: "A mesma água que amolece a batata endurece o ovo". No mundo real, esse é um fato tão cotidiano que nem pensamos sobre ele. Mas, transportado para o terreno das metáforas, ele se torna uma mensagem poderosa sobre transformação e resiliência.

A água em ebulição, simples e transparente, é sempre a mesma. Se uns graus mais quente ou mais fria, não faz tanta diferença no resultado. O amido da batata se liga ao elemento que a circunda, deixando-se infiltrar e suavizar, enquanto as proteínas do ovo, ao contrário, endurecem com o calor. Assim, o que o provérbio nos comunica é que o efeito das mudanças pelas quais passamos depende menos das circunstâncias do que da matéria de que somos feitos. Cabe pensar o que significam as diferentes reações.

Quando a batata ainda é um tubérculo sob a terra, o amido é onde se armazena o açúcar que a faz crescer, enquanto não tem as folhas para fazer fotossíntese. A proteína da clara e da gema também tem a função de nutrir o futuro pintinho, que pode ou não se desenvolver dentro do ovo.

"É preciso perceber para que lado nossa natureza está se dirigindo e, se for o caso, corrigir a rota".

Assim como não podemos afirmar de maneira absoluta qual alimento é melhor, se a batata ou o ovo, tampouco cabe dizer qual é a forma mais adequada de reagir diante de uma mesma situação. Não escolhemos se somos feitos de amido ou proteína, mas, como humanos, seres inteligentes e dotados de raciocínio, podemos ter consciência dos limites de nossa substância, aquilo que nos compõe e nos mantém vivos. Em alguns momentos, a temperatura da água indicará se seria melhor amolecer e se deixar levar, abrindo-se, ou endurecer sob a camada mais externa, que entra em contato com o entorno.

Há quem louve a batata do dito como símbolo de facilidade de adaptação. Ela se torna maleável, modificando-se mais e mais em resposta ao calor, mas mantendo seu sabor suave e identificável. Já outros poderiam dizer que quem, como ela, amolece demais pode acabar esmagado, feito um purê.

Quanto ao ovo, se de um lado é possível defender que, no adágio popular, ele significa a rigidez e a inflexibilidade, de outro se poderia afirmar que, sob a casca, o ovo cru é amorfo, mas, aquecido, se torna mais consistente e define mais sua forma; tem sua “personalidade” moldada pelas condições a que é submetido.

Tenho certeza de que qualquer um que se submeta à mudança sentirá que sua resposta pode variar, segundo o momento. Alguém que, por questões de saúde, tem de se privar de algum hábito, como fumar ou comer açúcar, pode ter inicialmente a reação da batata e se desfazer, perder a forma, diante do enorme desafio de mudar costumes muito arraigados. Ou pode adotar a postura de se manter firme, mesmo que a sua porção mais externa rache ao calor, como o ovo.

Em minha jornada, consigo assinalar momentos em que fui ovo ou batata. Às vezes, é preciso perceber para que lado nossa natureza está se dirigindo e, se for o caso, corrigir a rota. De uma forma ou de outra, estamos expostos a fatos que, em muitas ocasiões, não podemos controlar. O mais importante, então, é saber abraçar a mudança, deixar-se envolver pela água e sentir seu calor, tendo a sabedoria de se deixar moldar da maneira que vá resultar, ao final da metamorfose, na melhor forma possível de se apresentar ao mundo. (*Publicado em VEJA de 21 de Junho de 2023, edição nº 2846.*)

E essa mudança constante é que nos faz peregrinos da fé!

7. Emaús

Já refletimos sobre Emaús no início de nossa caminhada na CNSE, 1ª fase. Vamos aprofundar um pouco mais.

Às vezes nós nos fazemos de difícil com Deus, querendo que Ele venha até nós ou desacreditamos em seu poder. Nós construímos nossa própria fé; mas é preciso esforço.

“No meio do caminho desta vida me vi perdido numa selva escura, solitário, sem sol e sem saída.” (*Dante Alighieri*). Muitas vezes estamos caminhando sem saber o porquê, no automático. Olhamos em volta e a vida tornou-se uma selva. No entanto, o caminho faz-se agora. Levamos mais tempo de um ponto a outro com o decorrer da idade, mas Jesus vem ao nosso encontro em todas as idades. O Evangelho não apresenta a compreensão de Jesus como algo imediato, instantâneo e infalível. Os olhos e o coração vão-se abrindo aos poucos, como em Emaús.

- **Reflexão da Palavra: Lucas 24,13-35**

- **Conversando:**

- a) Contemple a imagem de capa deste tema. O que ela diz para você?
- b) Os dois discípulos representam todos nós? Desanimamos também e queremos “sair de cena”?
- c) Foi Jesus que desapareceu ou eles que não aprenderam a encontrá-Lo?
- d) Por que não reconheceram Jesus?
- e) Importância da visão em duas ocorrências: das mulheres, dos discípulos.
- f) “Como sois sem inteligência e lentos para crer”. Explique a causa.
- g) “As casas, em Lucas, são territórios onde Jesus desenvolve preferencialmente o seu ministério sobre a revelação. A casa chega mesmo a representar uma alternativa ao Templo e a tudo o que ele simboliza. O centro das casas, no Evangelho, é a mesa e aqui também o movimento de Jesus é nessa direção”. Qual a situação atípica que se apresenta à mesa?
- h) Quando, afinal, os discípulos compreendem a presença de Jesus?
- i) Jesus esteve caminhando conosco muitas vezes, mas não percebemos sua presença. Tem algum episódio dessa cegueira para partilhar?

- **Oração:** Que este tema possa nos inspirar no dia a dia, ajudando-nos a perceber nosso Deus caminhando conosco e nos iluminando com seu Espírito em cada momento da vida! Amém.

- **Final**

A experiência da viagem é a experiência de fronteira e de abertura. A fé é uma viagem e leva-nos à conversão. Abraão é um viajante. Moisés descobre sua vocação na caminhada. Jesus não tinha onde reclinar a cabeça. Paulo descobre-se enquanto estava a caminho. A vida de Paulo, como a de todo o peregrino e viajante, é uma vida recheada de provações, de fatos inesperados, de contrariedades. Mas podemos ter confiança e paciência.

“Aprendamos a pedir a graça da paciência. No entrelaçamento entre esperança e paciência, resulta claro que a vida cristã é um caminho, que precisa também de momentos fortes para nutrir e robustecer a esperança, insubstituível companheira que permite vislumbrar a meta: o encontro com o Senhor Jesus. Pôr-se a caminho é típico de quem anda à procura do sentido da vida. Desejo que sejam sempre pessoas em movimento, em todas as idades: crianças, jovens, adultos, idosos, sempre em movimento. O peregrino não é apenas aquele que caminha, mas aquele que tem uma meta, e essa meta é Jesus Cristo, que nos permite entrar na vida nova, livres da escravidão do pecado.” (*Papa Francisco*)

Quando o peregrino chega a perceber no seu coração que está “caminhando”, aí é que ele começa verdadeiramente. A peregrinação não tem propriamente um fim: tem uma extraordinária finalidade. A de Paulo, por exemplo, é Cristo. E a nossa também.

- **A descoberta se faz no Cotidiano**

Hoje cedo, como sempre, eu e minha filha, Laura, nos encontramos em nossa rotina compartilhada. Ela retorna para casa depois de deixar nosso menino, Quentin, na escola, e esses momentos são como o raiar do sol – esperados e acolhidos. Trocamos palavras sobre a noite, o que nos tocou ou inquietou, o que demanda atenção, pequenas alegrias e desafios.

Mas esse encontro vai além das palavras, porque também envolve Mag – uma gata de rua que, após semanas de resistência, finalmente aceitou nosso toque, nosso carinho, nosso amor. Esse ritual matinal com Mag é feito de suspiros e afeto, enquanto ela nos ensina o que é se entregar, ainda que com receio. Mag se aproxima devagar, como quem investiga e avalia, primeiro permitindo o toque de alguns dedos, depois de toda a mão que desliza por suas costas, cabeça e rosto. Ali, algo mágico e sublime acontece: uma dança silenciosa entre o ser que se permite e a mão que se estende com ternura.

É uma teofania. Em cada movimento, o Divino se revela, manifestando-se nessa troca de confiança e afeto. Emocionados, rimos, ainda cautelosos com a incerteza daquele contato, entre idas e vindas do toque. Então, de forma inesperada, Mag para e começa a lambear os dedos de Laura – uma atitude de reconhecimento e respeito, como quem lava os pés de quem a abençoa com seu toque.

Não pude deixar de ver nesse momento uma metáfora para nosso relacionamento com o Divino. Quantas vezes nos aproximamos com cautela, entre dúvidas e receios, devido à nossa própria natureza e às marcas de experiências passadas. Mas, ao entender quem Deus é e o que Ele deseja nos oferecer, algo em nós se abre – permitimo-nos ser tocados, acariciados, de corpo e alma. Essa dança, então, se torna mágica, um convite ao abandono seguro. Os sons que nos embalam podem ser o pulsar do nosso coração; o ronronar de Mag, nosso choro, nosso êxtase, nosso silêncio.

Laura e Mag se abençoam mutuamente. Laura, com o toque, oferece acolhimento; Mag, com seus ronronados e lambidas, retribui com um carinho que palavras não alcançam.

Da mesma forma, quando nos encontramos com o Divino, começamos a entender um pouco mais quem Ele é. Não um deus que tudo sabe, mas permanece distante, indiferente ao nosso destino. Não, o Deus que conheço é aquele que se faz próximo, que caminha ao nosso lado. Aprendi a aceitar ser acariciado, ouvido, encorajado e acolhido por um Deus que é Todo Amor, um Deus que caminha comigo e que, nas tristezas, angústias, alegrias e vitórias, se faz presente. Ele me ouve, chora comigo, se alegra comigo, e nesse movimento de troca, acolhe e também se deixa amar.

Aceito o convite do Criador para uma dança mística e essencial, fruto de um relacionamento de confiança. Mesmo no sofrimento, Ele está presente, permitindo que eu cresça, que extraia o melhor de cada situação. Ele me chama ao Amor Ágape, para tecermos juntos uma tapeçaria viva e profunda.

O dia começa com uma criatura tocada por quem a ama e termina da mesma forma, quando o sol se põe e a forte e bondosa mão nos conduz ao descanso. Seu amor nunca cessa de nos envolver; e, quando necessário, Ele nos lava os pés, as mãos e o coração, com o bálsamo que cura feridas e revigora o espírito. (*Lisanias Ransan, no Facebook*)

8. Amizade

A jornada da fé se inicia com a crença em algo maior do que nós mesmos. Abraão, por exemplo, deixou sua terra natal para seguir a promessa de Deus, demonstrando uma fé inabalável mesmo diante do desconhecido. Essa fé é a base sobre a qual construímos nossa relação com o divino.

Não podemos, porém, peregrinar sozinhos. Precisamos dos amigos, sobretudo os de fé, que caminham conosco. Nós adoecemos da ausência de amigos. Precisamos desse reconhecimento mútuo, pessoa a pessoa: um reconhecimento não fundado no confronto ou na competição, mas no afeto; não determinado meramente pelas leis da justiça ou pelos vínculos de sangue, mas baseado na gratuidade.

O olhar do amigo é uma âncora. A ela nos seguramos em estações diferentes da vida para receber esse bem inestimável de que temos absoluta necessidade e que, verdadeiramente, só a amizade nos pode dar: a certeza de que somos acompanhados e reconhecidos. Sem isso a vida é uma baça surdina destinada ao esquecimento. (José Tolentino Mendonça, in *“Nenhum caminho será longo”*)

Achei o texto lindo e verdadeiro, por isso compartilho com vocês.

A REDE DOS AFETOS

Certa vez, durante uma conversa despretensiosa, um amigo disse: “Minha família me basta.” Naquele momento, concordei com um aceno distraído, mas a frase me acompanhou por dias, como uma melodia inacabada que insiste em voltar à memória. Por que algo tão simples parecia tão incompleto?

A família é, sem dúvida, nosso porto inicial. É nela que ancoramos nossos primeiros sonhos e aprendemos a nos equilibrar nas tempestades da vida. Porém, o tempo, esse marinheiro impassível, inevitavelmente muda os ventos. Os filhos crescem, casam-se, seguem para outros horizontes. O companheiro ou companheira pode partir antes de nós, deixando um vazio que nem o mais acolhedor dos lares consegue preencher. E então, quem resta? Os amigos, esses irmãos escolhidos, muitas vezes são os únicos que permanecem. São eles que nos estendem a mão quando o mundo parece maior do que podemos suportar. São eles que transformam as dores em risadas e fazem da vida algo mais leve, ainda que por um momento. Amigos, porém, não nascem de agendas apertadas; eles florescem na constância das pequenas trocas, nos cafés, nos telefonemas sem motivo aparente, no simples “como você está?” que aquece a alma.

Voltei a encontrar aquele amigo anos depois. A família que antes “bastava” tinha se espalhado pelo mundo. Os filhos estavam ocupados com suas próprias vidas, a esposa já não estava mais ali. Ele me olhou com olhos cansados e disse, quase como um sussurro: “Sabe, você tinha razão. *Amigos são insubstituíveis.*” Desde aquele dia, prometi a mim mesmo nunca deixar as amizades se perderem pelo caminho. Se a vida é feita de escolhas, escolher os amigos é um dos atos mais sábios e generosos

que podemos praticar. Porque, no fim das contas, são eles que seguram nossas mãos quando o peso da existência nos pede uma pausa.

A família é o lar. Mas os amigos são a ponte. E atravessar a vida sem eles é, no mínimo, uma jornada incompleta.

José Luiz Ricchetti – 29/11/2024

O Evangelho valoriza a amizade como uma virtude essencial e uma manifestação do amor de Deus. Jesus ensinou que a amizade é um mandamento, e que os amigos devem se amar uns aos outros, assim como Ele os ama.

Alguns versículos da Bíblia que falam sobre a amizade são:

- "O amigo fiel não tem preço" (Sl 6,15)
- "O amigo ama em todos os momentos; é um irmão na adversidade"
- "Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se"
- "Assim como o ferro afia o ferro, o homem afia o seu companheiro"

A amizade é um dom de Deus e os amigos são presentes que Ele nos dá. A amizade verdadeira é um amor desinteressado e gratuito, que se expressa no serviço.

- **Reflexão da Palavra: Marcos 2,1-12**

A fé e a atitude dos amigos nos levam a superar obstáculos.

- **Conversando:** a) Nossa vida é caminhar junto com outras pessoas... Com quem você está caminhando? Elas te levam a Jesus ou para longe d'Ele? TENHA AO SEU LADO PESSOAS QUE TE APROXIMEM DE JESUS. b) Façamos de nossos amigos que nos carregam na busca de perseverança da nossa espiritualidade.
- **Oração:** Senhor, peço-Vos que nossas mãos permaneçam dadas e possamos sempre abri-las para compartilhar nosso tesouro com desprendimento. Amém.

Por tudo isso, sem aqueles que buscam conosco o mesmo ideal cristão, não conseguiremos perseverar. A jornada da fé é um tema central na Bíblia, permeando as narrativas de diversos personagens e apresentando-se como uma busca constante por uma conexão mais profunda com Deus. É uma peregrinação espiritual que envolve desafios, crescimento e a descoberta do propósito divino.

Nem sempre, no entanto, não bastam as boas intenções nossas e dos amigos. É indispensável um dinamismo interior de desejo que terá consequências externas. "Acusar-se a si mesmo faz parte da sabedoria cristã", afirma Papa Francisco. E só vemos os erros do próximo, habituamo-nos a querer tudo e a querer agora, porque a pressa reina. Sem nossos amigos de jornada, não teríamos tempo de refletir, conversar calmamente e a ter paciência e perdoar os deslizes. "A vida cristã é um caminho que precisa de momentos fortes para nutrir e robustecer a esperança,

insubstituível companheira que permite vislumbrar a meta: o encontro com Jesus Cristo”. (*Papa Francisco*)

- **Iluminando:** A Cebola e a batata - José Tolentino Mendonça

“Começamos, talvez de um modo desajeitado, perguntando: o nosso mundo interior é uma cebola ou uma batata? A pergunta faz-nos sorrir, é um bocado cômica, mas, se quisermos, acaba por colocar-nos perante a nossa realidade de uma forma bastante profunda. A pergunta pode ser feita numa cozinha, por uma criança que está a descobrir o mundo, pode ser proferida por filósofos nas suas reflexões ou ser formulada por um mestre espiritual. O nosso mundo interior é uma cebola ou uma batata? Nietzsche, por exemplo, dizia que «tudo é interpretação», isto é, não há um núcleo de Ser a sustentar a nossa experiência de vida, tudo são cascas de cebola, modos de ver, perspectivas, interpretações. Para lá disso não há mais nada. A visão cristã do mundo está certamente do lado da batata, pois defende que, mesmo escondida por uma crosta ou por um véu, está uma realidade que é substancial e vital.

A verdade é que mesmo sabendo que a vida é uma batata, nós vivemo-la, muitas vezes, como se fosse uma cebola. Vivemos de opiniões, de verdades parciais e provisórias, de paixões, vivemos aparências e modas como se a vida fosse isso. Esgotamo-nos a desfilas cascas e camadas, sem um centro que nos dê realmente acesso ao pleno sentido...” (*in “A Lâmpada de Deus não se apagou”*).

“A confiança é um caminho. E, na maior parte das vezes, um caminho que não é isento de interrogações, incertezas e angústias. É verdade que brotam do nosso coração, muito naturalmente, os versos do Salmo 23: «De nenhum mal terei medo porque Tu estás comigo. A tua vara e o teu cajado dão-me confiança» (v.4). Mas a travessia de algumas estações da nossa vida faz um explícito apelo ao mistério da cruz do Senhor. Podem ser tantos os motivos: um luto, uma doença, uma incompreensão, um conflito mal resolvido. Pensemos a esterilidade, por exemplo.

Na mentalidade dos tempos bíblicos era também uma vergonha social, pois de uma maternidade fecunda é que nasceria o Messias. Mas não deixava de ser um aspeto que diminuía a mulher ou a família. Sem uma posteridade, o futuro aparecia sombrio e ameaçado. Esse era o drama de Abraão e, sobretudo, de Sara. Com uma idade avançada, o que Abraão previa é que um remoto parente, Eliézer de Damasco, viesse a ser o herdeiro da sua casa.

Imaginemos como isso custaria a Sara. A angústia é um grande sofrimento e é diferente do medo. O medo tem sempre um objeto (real ou imaginário), quando ele se ultrapassa, o medo dissipa-se. A angústia, porém, é um sentimento mais pessoal: eu não sei bem quem sou eu, não descubro o meu papel, não me sinto amado, não valho para nada... E, por isso, no meu coração e no meu espírito experimento uma agitação constante... Sentir-se assim perdido pode gerar várias formas de mal-estar existencial e de depressão.

O texto bíblico é muito sóbrio em relação aos aspetos psicológicos, mas podemos imaginar que Sara sentisse a decepção com a sua própria história. Cada um de nós é uma mistura de forças e de fragilidades, e devíamos contar mais com a nossa pequenez, com a nossa fraqueza e vulnerabilidade. Mas olhamos em nosso redor e não é assim...” (in “*Deus faz-me sorrir*”)

- **Concluindo:** A amizade é uma matéria de salvação e é possível construir tudo com ela. As dificuldades selecionam verdadeiros amigos e nos fazem peregrinar confiantes.

9. “Ele deu graças”

Jesus nos chama a sermos testemunhas do seu amor e da sua salvação, não apenas com palavras, mas com o exemplo de vida. Ele também promete que sinais acompanharão os que acreditam: venceremos o mal, seremos protegidos nos desafios e levaremos cura e esperança aos que sofrem. Esses sinais mostram que a força não vem de nós, mas do Espírito Santo que age em quem confia.

Sozinhos não conseguimos perseverar na fé e esperança. Além da rotina, precisamos de exemplos e de tempos fortes para intensificar nossa caminhada. Dar a bênção e receber a bênção é um desses momentos fortes, assim como o Jubileu do ano de 2025.

A vida de Abraão, nosso pai na fé, é um exemplo para todo cristão. Crer em Deus verdadeiramente, como ele acreditou, torna-nos abençoados e mais do que isso: faz-nos abençoadores. Tal como ele, Deus deseja que sejamos uma bênção para outros.

Um costume antigo de muitas famílias é sempre pedir a bênção para nossos pais, tios, avós, padrinhos ao acordar, dormir, antes de sair de casa e para diversas situações. Para muitos, isso pode parecer ultrapassado, mas é preciso ter um olhar espiritual para algo tão simples, mas ao mesmo tempo tão importante para quem dá e recebe essa bênção. Sua família tinha esse costume?

No parágrafo 2225, o Catecismo da Igreja Católica explica: “Pela graça do sacramento do matrimônio, os pais receberam a responsabilidade e o privilégio de evangelizar os filhos. Desde tenra idade devem iniciá-los nos mistérios da fé, de que são os ‘primeiros arautos’. Hão de associá-los, desde a sua primeira infância, à vida da Igreja.”

O próprio Catecismo (*CIC 1668 e 1669*) também diz que na bênção sempre é incluída uma oração, acompanhada de um sinal determinado, como a imposição das mãos, o sinal da Cruz, e que todo batizado é chamado a ser uma bênção e a abençoar. Por isso, leigos como nós e nossos familiares também têm esse poder.

Um exemplo de bênção parental nas Sagradas Escrituras pode ser encontrado no livro de Tobias, onde seu pai Tobit o abençoa antes de partir para uma viagem: “Que Deus nos céus te proteja no teu caminho e te traga salvo de volta para mim; que o teu anjo te acompanhe” (*Tb 5,17*).

O Papa Francisco, em uma de suas catequese, realizada em novembro de 2016, nos orienta a sempre ter o costume de orar e abençoar aqueles que amamos:

“Quantos modos diversos temos para rezar pelo nosso próximo! Todos são válidos e aceitos por Deus se feitos com o coração. Penso de maneira particular nas mães e pais que abençoam os seus filhos de manhã e à noite. Ainda permanece este hábito em algumas famílias: abençoar o filho é uma oração; penso na oração pelos doentes, quando vamos visitá-los e rezamos por eles; na intercessão silenciosa, às

vezes com as lágrimas, em muitas situações difíceis pelas quais rezar”, disse o Santo Padre.

A bênção é uma das grandes tradições presentes na história do povo de Israel, desde o Gênesis. Mas é, sem dúvida, na Eucaristia, ponto culminante da história da salvação, que a bênção assume uma dimensão nova e absoluta, assim como sublinham tanto os relatos evangélicos como as Cartas do Novo Testamento.

A Igreja, no ritual da Eucaristia, manteve essa oração essencial em diferentes momentos: a) na apresentação das ofertas: “Bendito sejas, Senhor, Deus do universo, pelo pão que recebemos de vossa bondade, fruto da terra e do trabalho humano.” b) na oração eucarística: “... Ele tomou o pão, deu graças...” c) e no envio final da missa, onde todos somos abençoados pelo sacerdote antes de sairmos.

E o que significa abençoar? A palavra bênção vem do latim *benedicere* e significa “dizer do bem”: *bene* (bom), *dicere* (dizer). A bênção assume que a palavra contém um presente em si que se torna um bem para nós. Portanto, é um bem que não transforma a realidade do objeto ou do sujeito, mas modifica o significado que ele tem para mim.

É importante lembrar que a bênção não é um ato mágico que muda a materialidade do que é abençoado, mas que muda o profundo significado que ele tem para nós. Como o Papa Francisco disse em sua homilia em *Corpus Christi* no ano de 2019: “Por que a bênção faz bem? Porque é a transformação da palavra em um dom. Quando abençoamos, não fazemos algo por si mesmo, mas para os outros. Benzer, que não quer dizer palavras agradáveis, não é para usar palavras de circunstância: não, é dizer bem, dizer com amor. (...) Quantas vezes fomos abençoados, nós também, na igreja ou em casa, quantas vezes ouvimos palavras que nos fizeram bem, ou um sinal da cruz em nossa testa. ... Fomos abençoados no dia do Batismo e, no final de cada missa, somos abençoados.”

Quando Deus criou o homem e a mulher, Ele os abençoou, Ele lhes deu uma força vital bonita, boa e verdadeira (*Gn 1,27-31*), o que resultou em um relacionamento extraordinário com Deus, entre eles e com a natureza. Esse relacionamento foi interrompido pelo pecado!

- **Dinâmica:** Bênção das nossas amigas de fé. Todos devem fazer.

Sugestão: a) Vamos agradecer por uma atitude que nos ajuda, que nos permite crescer e melhorar. b) Podemos também reconhecer e expressar o bem que nossa comunidade e o sacerdote conselheiro espiritual ou acompanhante espiritual fazem. c) Bênção à Igreja, à nossa paróquia, à comunidade que formamos e ajudamos, com a qual trabalhamos. d) as bênções de nossos amigos e familiares!

- **Reflexão da Palavra: Deuteronômio 28,1-13**

“E será que, se ouvires a voz do SENHOR teu Deus, tendo cuidado de guardar todos os seus mandamentos que eu hoje te ordeno, o SENHOR teu Deus te exaltará sobre todas as nações da terra.”

Obs.: O nome “Deuteronômio”, de origem grega, significa “segunda lei”, referindo-se à renovação dos compromissos assumidos por Deus e seu povo na aliança do monte Horeb (ou Sinai) e retomados em Moab, antes da entrada de Israel na terra prometida, conforme se lê em *Dt 29,9-20*.

- **Para conversar:** A oração de bênção é talvez a oração mais característica do cristão, que reconhece a Deus como Deus e sabe louvá-Lo e agradecê-Lo.

a) Que experiência você tem com a oração de bênção? Como ela o ajuda? b) A experiência do pecado não é algo abstrato, pois todos nós experimentamos realidades belas, profundas, agradáveis e algumas que se transformaram em “maldições”, algumas vezes impossíveis de compreender e aceitar. Qual é a causa dessas mudanças? O que realmente mudou? c) Temos podido experimentar regularmente a Eucaristia como uma fonte de bênção? d) Damos graças a Deus pela presença e acompanhamento em nossa vida de nossos amigos; de nosso orientador espiritual?

- **Oração:** “Bendito o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o qual nos abençoou com todas as bênçãos espirituais nos lugares celestiais em Cristo” (*Ef 1,3-10*). No entanto, são tantas linhas de escuridão em nosso coração, tantos pontinhos, tantos pontos que não são bênçãos. Muitas vezes, somos bloqueados pela memória das coisas que deveriam ser perdoadas, pelos nossos erros, pela amargura. Mas podemos pedir sem medo a Deus pelas nossas necessidades, pois o Espírito Santo que salva, que ilumina o coração, que entra nos leva para a terra da bênção. Façamos um momento de silêncio e procuremos recordar tudo o que o Senhor fez por nós, tudo o que Ele nos deu, tudo de bom que temos recebido. Deixemos crescer dentro de nós esta oração de bênção, reconhecendo Deus como Deus, adorando-O, louvando-O e agradecendo-O.

- **Oração pessoal**

- **Conclusão:** Vimos por este capítulo (*adaptado do tema de estudo das ENS-Equipes de Nossa Senhora do ano 2024, “Eucaristia, fonte da missão”*), que temos muito a agradecer, aabençoar, a louvar, continuando em nossa caminhada paulatina como peregrinos da fé.

As pessoas que vivem fielmente o projeto de vida que nos é proposto pelas Equipes e Comunidades de Nossa Senhora compreendem, sem hesitar, que se trata de uma escola de formação permanente, que transforma a cada dia o nosso caminho de fé, encarnando com maior maturidade o ideal de uma vida baseada nas exigências do convite que Cristo nos faz para participarmos de maneira integral e não apenas

ritual de seu banquete. É só assim, disse o Papa Francisco, que o “sentar-se à mesa de Jesus significa ser transformado e salvo por Ele. Na comunidade cristã, a mesa de Jesus é dupla: a mesa da Palavra e a mesa da Eucaristia. Estes são os remédios com os quais o Divino Médico nos cura e nos nutre”.

- **Exemplificando: A Última ceia**

Conta-se que Leonardo da Vinci, antes de pintar “A Última Ceia”, foi procurar pessoas que servissem de modelos para ele começar a execução de sua obra. Ao procurar alguém que servisse de modelo para representar Jesus, ele encontrou um jovem de belas feições rezando no interior de uma igreja. O rapaz aceitou o convite de Leonardo da Vinci e, a partir desse jovem, Leonardo foi convidando outros para representar cada um dos apóstolos.

Chegou a vez de pintar Judas, o traidor. Leonardo da Vinci foi procurar o tal modelo no lugar mais promíscuo e degenerado da cidade. Ali, encontrou um rapaz com as feições totalmente estragadas pelo vício e por uma vida desregrada no pecado. Convidou esse rapaz para fazer parte da sua obra de arte. Porém, ao começar a pintá-lo no afresco, Leonardo notou que os traços desse modelo para Judas eram os mesmos daquele que servira de modelo para Jesus. Afinal, o que havia acontecido?

Aquele rapaz chamava-se Pedro Bandinelli. E ele contou a Leonardo da Vinci sua triste história de como havia se afastado da caminhada com Deus por causa do prazer e do vício e, assim, passou “de Jesus a Judas”.

Peçamos a Deus a graça de perseverar numa fé que, como nos ensina o Catecismo da Igreja, deve ser “carregada pela esperança e estar enraizada na fé da Igreja”. Que o Senhor nos faça perseverar e, assim, as pessoas possam ver o rosto de Jesus (e não de Judas) em cada um de nós.

CIC,162. A fé é um dom gratuito que Deus concede ao homem. Podemos perder este dom inestimável. São Paulo alerta Timóteo sobre isso: “Combate... o bom combate, com fé e boa consciência; pois alguns, rejeitando a boa consciência, vieram a naufragar na fé” (*1Tm 1,18-19*). Para viver, crescer e perseverar até o fim na fé, devemos alimentá-la com a Palavra de Deus; devemos implorar ao Senhor que a aumente; ela deve “agir pela caridade” (*Gl 5,6*), ser carregada pela esperança e estar enraizada na fé da Igreja.

A Igreja vem nos alertar para esse grande risco de perdermos esse presente que Deus nos concede, que é a fé. Ao longo da nossa caminhada, podemos nos recordar daqueles que, infelizmente, já não estão mais conosco no serviço ao Reino; daqueles irmãos e irmãs que, atualmente, não participam da Igreja, não vão mais à Santa Missa, ao Grupo de Oração, que já não servem mais naquela determinada pastoral. Muitas vezes, isso acontece por causa de um esfriamento na própria fé. Por meio disso, a pessoa acaba por largar tudo, abandonar a caminhada com Cristo e voltar à vida velha. Não podemos nos esquecer de que nossa fé está sempre em formação

O discípulo, porém, é chamado a ver mais profundamente, a não se contentar só com o que ouve dizer. A compreensão de Jesus não é algo imediato, instantâneo e falível. Nossa fé está sempre em formação.

Esse é um risco terrível que corremos? É evidente que sim! Por isso a necessidade de perseverarmos na fé.

10. Eclesiastes

Leitor 1 - Em todas as fases da vida , o que temos de mais precioso é o TEMPO, que é o primeiro dom de Deus ofertado em nosso nascimento. Segundo o Eclesiastes, tudo o que acontece debaixo do sol tem seu tempo para acontecer. Não conseguimos manipular o tempo, não decidimos, por meio naturais, sobre a hora de nossa morte ou de um nascimento. Por isso não podemos nos esquecer que Deus está presente quando negociamos, comemos, amamos e choramos. E neste vai-vem de felicidade e infortúnio — que é nossa vida — temos uma dupla lição: depois do júbilo vem a dor e um incentivo para aproveitar o tempo presente de felicidade e vivê-lo intensamente. E o contrário nos ajuda a suportar o sofrimento.

Todos - Crer, sem determinismos, que tudo está nas mãos de Deus nos encoraja a confiar Nele e esperar!

Leitor 1 - Por isso há momento para tudo, como o Livro do Eclesiastes, capítulo 3, nos demonstra, em linguagem acessível, com uma clara sabedoria, edificada na profunda observação e reflexão com exemplos da periodicidade e repetitividade dos fenômenos naturais.

Leitor 1 - Leitura do Livro do Eclesiastes 3,1-8

Leitor 1 - Há um momento para tudo e um tempo para todo propósito debaixo do céu.

Leitor 1

Tempo de nascer

Tempo de plantar

Tempo de chorar

Tempo de gemer

Tempo de abraçar

Tempo de ganhar

Tempo de falar

Tempo de guerra

Todos

e tempo de morrer

e tempo de colher

e tempo de rir

e tempo de dançar

e tempo de afastar

e tempo de perder

e tempo de calar

e tempo de paz.

Leitor 2 - Não podemos todos os dias levantar a muda que plantamos para ver se a raiz já pegou. Assim a mataríamos.

Entre o PLANTAR e o COLHER, nossas ações efetivas são REGAR e ESPERAR.

O presente, na fase produtiva da existência, impõe pressões que nos cegam; impõe urgências que nos privam de bem viver. O relógio nos comanda. Esse é o tempo cronológico.

Leitor 3 - Que é mais valioso que o TEMPO que não é reciclável, recuperável?

O que passou são lembranças e não podemos fazer mais nada sobre isso. O futuro nos traz incertezas e esperanças. No entanto, como para tudo há um tempo, viver sabiamente talvez seja alcançar a serenidade que nos permita sorver bem o tempo do *kairós*, um dia de cada vez. É a técnica usada em recuperação dos mais diversos vícios.

Todos - Viver o tempo oportuno, especial, mágico, que ensina a esperar; que faz aprender, a duras penas, muitas vezes, que tem de deixar o tempo agir; que se aprenda a silenciar quando necessário; que se aprenda a sair de cena quando o conflito não resolve.

Leitor 4 - Enfim, que se aprenda a sofrer as demoras de Deus; concluir, efetivamente, que a hora determinada por nós nem sempre é a hora de Deus que requer de nós liberdade interior.

Com o *kairós* desenvolvemos a confiança na espera em Deus e fortalecemos nossa fé; dominamos nossa ansiedade — nunca, neste país, se falou tanto em estresse e depressão.

De que maneira faço acontecer o *kairós* no meu cotidiano? Preparando-me para vivê-lo com a oração diária.

Todos - É a ação do semear. E com ações concretas de amor- regar, cultivar.

Leitor 5 - Com regras de vida.

Todos - Trabalhar, confiar e esperar.

Leitor 6 - Com gratidão, solidariedade, serenidade.

Todos - Colher.

Leitor 7 - Peçamos perdão a Deus pelas vezes que fugimos às suas verdades.

Todos - Perdão, Senhor!

Leitor 8 - Peçamos a Deus que transforme nossa vida segundo o teu *kairós*.

Todos - Transforma-nos, Senhor!

Leitor 9 - Que possamos nos entregar ao *kairós* que para nós foi preparado. Ajoelhemo-nos aos pés do Senhor e como sua serva fiel, possamos dizer que Ele faça em mim sua divina vontade.

Todos (Oração) - Que eu aprenda, Senhor, a mística do tempo *kairológico*, fazendo com que entre o plantar, chorar, buscar, amar e o colher, sorrir, falar, não deixe minha fé enfraquecer. Que eu abra espaço no meu dia para compreender Tua demora. Cura-me de minha ansiedade e de minha pressa. Ensina-me a esperar com alegria aquilo que planejaste para mim. Que eu entesoure cada momento que me proporcionas. E que eu sinta vergonha, Senhor, de dar-Te tão pouco tempo.

Torna-me sábio para que, quando eu tiver de Te dar estrita conta de meu tempo, eu possa dizer como o bom administrador: multipliquei meu tempo para Ti. Amém.

- **Reflexão da Palavra (Eclesiastes 3,1-8)**

Há tempo para tudo (3,1). Para Eclesiastes, dentro da carne de nossa existência, na terra, que recebemos o primeiro dom de Deus, o tempo, os eventos de nossa vida.

O capítulo 3 do livro de Eclesiastes é uma demonstração clara do nível de sabedoria, edificada sobre a base sólida de profunda observação e reflexão, em linguagem acessível, pelos exemplos da periodicidade e repetitividade de fenômenos naturais.

- **O Tempo apropriado**

A análise do tempo para cada coisa, enumerada por Salomão, tem um significado mais profundo do que aparenta. Por exemplo: um tempo para nascer e outro para morrer transmite a mensagem de que feliz é aquele para quem a hora da morte é igual ao do nascimento, isto é, que chega à morte tão puro quando nasceu.

Em Eclesiastes aprendemos acerca do dom de Deus em todos os tempos de nossa vida. Tudo o que acontece debaixo do sol tem seu tempo determinado. Este não se refere à ética, não quer dizer que há momento apropriado para que a gente atue. Não são tempos manipulados por seres humanos, não decidimos sobre a morte ou a vida (3,1). O texto não trata de determinismo. Contém uma declaração que cada evento da vida é um dom de Deus. Tudo tem seu tempo (3,1). Esta verdade é desenvolvida nos sete versículos seguintes (3,2-8) mediante um formoso cântico que equilibra os opostos em sete frases rítmicas.

A primeira associação de pensamentos: “nascer – morrer”; “plantar – arrancar” nos coloca no contexto de Gênesis. A primeira lição desta declaração é que Deus está no comando de tudo.

Ainda hoje dentro de nossos círculos de convivência, há muitos que se dedicam a outros deuses como o deus do prazer, deus do dinheiro, deus do êxito. Esquecem que Deus está presente sempre. Quando negociamos, quando comemos, quando pensamos, nos reunimos, estudamos, Ele não nos vê. A afirmação de que Deus está no controle de tudo é de máxima importância para nós todos. Em nossos dias de confusão, tenhamos presente que há tempo para tudo.

Neste vai e vem de felicidade e dor, contém uma dupla lição para nossa vida. Saber que depois da alegria vem a dor é de um incentivo para aproveitar o momento presente de felicidade e vivê-lo plenamente. Não queremos perdê-lo porque passará. Por outro lado, saber que após a dor virá um momento de alegria nos ajuda a suportar a aflição.

Crer que ambas as classes de tempo estão nas mãos de Deus nos ajuda a confiar Nele todo o tempo. Vivenciar os dons de Deus não somente porque nos faz

bem, mas porque somos atraídos a Ele, isto também é dom de Deus. Gozar os bons dons de Deus é uma experiência de gratidão.

Quando saboreio uma fruta deliciosa, quando sinto o perfume de uma flor, quando relaxo ao sol, quando respondo a um amor verdadeiro, quando há sorriso em meus lábios, quando vejo algo belo estou testificando do amor de Deus. Do mesmo modo sucede para o mal. No momento de dor e aflição, ajuda a crer que há um propósito para a dor.

- **O Deus do Tempo**

Todos conhecemos, pela observação, a repetitividade dos fenômenos naturais. Essa aceitação reflete o domínio do pensamento oriental em relação à característica cíclica desses fenômenos. O Pregador ilustra sua ponderação a respeito do passar do tempo mencionando alguns exemplos habituais, com a certeza de ser bem compreendido: há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou; ... tempo de chorar e tempo de rir; ... Tempo de amar e tempo de aborrecer; ... (*Ecl* 3,2-8).

A noção de tempo não acaba nesse passar de efeitos ou movimento de objetos, pois há a própria existência Deus determina outra qualidade de tempo: o tempo absoluto, a eternidade; não tem princípio nem fim, não há passado nem futuro. Ele é eterno e eternos são Seus propósitos para o homem.

Tudo tem seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.

Desejamos fazer-lhe uma pergunta para reflexão: Que coisa você tem considerado a mais valiosa no decorrer da sua vida? Dinheiro, saúde, caráter, casa, carro? Vejamos: riquezas, casa ou outros bens que tenhamos adquirido podem, por algum imprevisto, fugir de nossas mãos. Com trabalho e habilidade, porém, podemos reconquistar tudo de novo. O caráter, ainda que maculado, pode ser restaurado com a graça de Deus, oração e força de vontade. Igualmente a saúde, que, mesmo debilitada temporariamente, pode ser recobrada mediante cuidados médicos e empenho de nossa parte.

Mas, então, o que pode superar a tudo isso em valor e importância? Com todas as letras maiúsculas, eis a resposta: o TEMPO! Diferente das demais coisas, o tempo perdido é irrecuperável. O tempo que passou só servirá para lembranças de oportunidades aproveitadas ou perdidas, mas jamais para o seu reaproveitamento.

Por outro lado, o futuro ainda não existe. Ele virá, mas ainda não nos está disponível para vivermos. O presente é o único espaço de tempo ao nosso alcance para aprimorarmos nosso caráter. Assim, os anos são uma contínua sucessão de momentos e dias que fazem nosso hoje, amanhã e depois, até o fim de nossa vida. São as oportunidades que Deus nos dá para tomarmos decisões importantes.

Assim sendo, entesoure cada momento que lhe está disponível. Use-o sabiamente à medida que ele for passando e faça um emprego bastante criterioso e

sempre melhor de cada hora que passa, desde a manhã até a noite, pois o tempo é o maior tesouro que Deus nos dá.

- **Reflexão**

- a) Tempo de nascer, e tempo de morrer; e tempo de plantar, e tempo de arrancar a planta.

Quem pode deter um parto? Ou marcar a hora de sua morte? E são os dois acontecimentos mais importantes de nossa vida.

- b) Tempo de matar, e tempo de curar; tempo de destruir, e tempo de construir.

Um tempo para exterminar o outro, e outro para curar; um tempo para destruir e outro para construir.

Um tempo para chorar, e outro para sorrir; um tempo para lamentar e outro para dançar.

DE CHORAR - Às vezes é melhor expressar as emoções que as reprimir .

- c) Tempo de atirar pedras, e tempo de recolher pedras; tempo de abraçar, e tempo de se separar.

Um tempo para jogar pedras, e outro para juntá-las; um tempo para abraçar, e outro para se conter de fazê-lo.

Um tempo para buscar, e outro para abandonar.

- d) Tempo de rasgar, e tempo de costurar; tempo de calar, e tempo de falar.

Um tempo para rasgar e outro para cozer; um tempo para manter silêncio, e outro para se pronunciar.

Há circunstâncias quando o silêncio é ouro.

- e) Tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz. Um tempo para amar, e outro para odiar; um tempo para guerra, e outro para paz.

- **Oração final**

Deus, como dar, sem tempo, tanta conta? Como dizer-vos que o tempo me é dado todos os dias e me sobra pouco tempo para Vós, quando sobra?

Tornai-me mais sábio, Senhor, para quando tiver de Vos dar estrita conta de meu tempo, eu possa dizer como o bom administrador: “multipliquei meu tempo para Vós!” Ajudai-me a perseverar na fé e na Esperança! Amém.

11. Por uma Igreja Sinodal - Jubileu 2025

Animador - Estamos reunidos em nome do Deus do nosso Batismo: O Pai e o Filho e o Espírito Santo. Continuemos a viver em espírito de uma Igreja Sinodal, preparados que fomos pela Oração do ano do Jubileu da Esperança 2025. Queremos rezar, meditar, interiorizar nossa vocação cristã pessoal e familiar, manifestar nossa pertença à Igreja de Jesus, que é Povo de Deus, e como Comunidades de Nossa Senhora, pelo carisma vivendo nossa ação missionária.

Leitor 1 - A Igreja nasce da Trindade, estrutura-se na imagem da Trindade e se dirige para o final da história na Trindade. A Trindade é a comunidade perfeita, a família perfeita. Ser Igreja é viver a presença da Trindade em nossas comunidades e ser esta presença na família, que é Igreja doméstica.

Leitor 2 - Obrigado Senhor, porque somos o Seu povo e estamos inseridos neste mistério do Vosso Amor. Como família cristã, pequenas igrejas, pelo carisma do movimento das ENS e das CNSE, queremos que nossa pertença à Igreja revele que somos instrumentos para que o Vosso Reino aconteça pela comunhão, partilha e missão.

Todos - Viver como Igreja hoje exige de nós uma conversão sinodal, nos orienta o Papa Francisco. A Igreja é o lugar da formação de cristãos comprometidos com a causa do Reino e com a ação evangelizadora. Unidos nesta mística eclesial, que nossas equipes de Nossa Senhora vivam a sinodalidade, que significa caminhar juntos na maneira de sentir, pensar, falar e agir do próprio Cristo.

Leitor 1 - Viver como Igreja Sinodal é colocar-se à Escuta da Realidade. É ouvir mais os temas que emergem em nossa história, em nosso dia a dia, em nossos relacionamentos, para iluminá-los com a Palavra de Deus, na perspectiva do dinamismo do Reino da Vida.

Leitor 2 - O Espírito Santo, presença na prática de Jesus, o missionário do Pai, é o mesmo Espírito que orienta a Igreja em missão. Neste momento histórico, como em todos os outros, marcados por “mudança da época”, se faz necessário discernir o que o Espírito está dizendo a nós como Igreja, estarmos atentos aos sinais do nosso tempo.

- **Coparticipação**

Pe. Cafarrel afirma que o movimento das ENS-Equipes de Nossa Senhora, do qual surgiu no Brasil as CNSE, é expressão da vida da Igreja.

Conversemos: As nossas reuniões e as atividades das nossas comunidades têm colaborado para uma vivência de uma Igreja sinodal, que propõe comunhão, vivendo a partilha dos dons recebidos e se fazendo missão? Como?

Peregrinos de Esperança - Jubileu da Esperança

Animador - Como Igreja de Jesus que é a Luz dos Povos, em espírito sinodal, queremos sair pelas periferias existenciais e anunciar Jesus Cristo, que é o Caminho que nos conduz, a Verdade que nos liberta e a Vida que nos enche de alegria e esperança.

Leitor 1 - “A esperança não engana” (Rm 5,5), ensina o apóstolo Paulo à comunidade cristã de Roma. Jesus, “NOSSA ÚNICA ESPERANÇA”, traduz a mensagem central do Jubileu 2025.

Leitor 2 - As ENS e as CNSE, como porções da Igreja, por seu carisma e missão, desejam transformar o lar num espaço onde as famílias, revestidas da esperança, fundamentadas no amor e confiantes pela fé, se evangelizam para serem evangelizadoras.

Todos - Fortalecidos pelo Espírito Santo, que ilumina os cristãos com a luz da esperança, revigora nossas vidas e nos faz “crer, esperar e amar”, transformemos nossas famílias em Igreja doméstica missionária, apresentando ao nosso mundo a presença salvífica de Deus.

Leitor 1 - Vivemos em um contexto histórico marcado por profundas transformações, e muitos são os sinais de desesperança presentes em nosso dia a dia. Que o tempo do Jubileu da Esperança (acontecido em 2025) tenha renovado o coração, a vida, a mentalidade de todas as pessoas de boa vontade para serem sinal do amor misericordioso de Deus no mundo.

Leitor 2 - “Que o primeiro sinal de esperança se traduza em paz para o mundo”, que sejam superadas todas as ações violentas, a opressão aos povos, e que se diminua o sofrimento das pessoas, possibilitando-lhes sonhar com um outro mundo possível.

Todos - Que o Jubileu nos tenha recordado que serão chamados filhos de Deus todos aqueles que são construtores da paz (Mt 5,9).

Leitor 1 - “A esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do coração de Jesus trespassado na cruz. Manifesta-se na nossa fé, que começa pelo Batismo; desenvolve-se na docilidade a graça de Deus que é, por isso, animada pela esperança sempre renovada e tornada inabalável pela ação do Espírito Santo.” Assim, abertura à vida com uma maternidade e paternidade responsáveis, reveladoras do projeto do Criador, sinalizam a presença da família cristã como desejo de humanizar os espaços mundiais, incentivando os jovens a assumirem a vida matrimonial com maturidade em busca da santidade.

Todos - Abençoa, Senhor, as famílias aqui reunidas para viverem o amor e gerarem um futuro de esperança para toda a sociedade.

Leitor 2 - No ano do Jubileu, fomos chamados a ser sinais de esperança para muitos irmãos e irmãs que vivem em condições de dificuldade. Deus é Misericórdia. Deus é Amor. Deus é Perdão. Para todas as situações de opressão clamemos pela

libertação e saibamos olhar o futuro com o olhar da caridade, com esperança, e renovado compromisso com a vida.

Todos - Cantemos a alegria no Senhor. Ele nos perdoa em Seu amor misericordioso e compassivo.

Leitor 1 - Levemos a esperança a todos os enfermos, a todos os doentes que se encontram em casa ou nos hospitais. Sejam gratos aos profissionais da saúde que, em situações, muitas vezes difíceis, desempenham sua missão. cuidando dos mais doentes e mais frágeis. Lembremos das pessoas que sofrem as mais graves fragilidades, patologias e deficiências que limitam a autonomia pessoal. Que todos vivam a dignidade humana!

Leitor 2 - Tenhamos também uma atenção especial a todos os jovens, futuro de nossa sociedade. Lembremos dos jovens que, infelizmente, não conseguem ter projetos, sonhos, aspirações. Perderam o entusiasmo pela vida. São jovens sem esperança, que procuram saídas em falsas seguranças. A ilusão das drogas, a busca por privilégios efêmeros e outros tantos fatos que geram autodestruição.

Todos - A Igreja coloca sua esperança nos jovens, na capacidade de sonhar e construir projetos em vista de uma nova sociedade, isso é, da “CIVILIZAÇÃO DO AMOR”.

Leitor 1 - O Jubileu esteve atento aos sinais da esperança em relação aos migrantes, que deixam suas terras, sua cultura e até a própria família, na procura de nova dignidade de vida. Lembremos de irmãos e irmãs que são forçados a fugir para evitar guerras, violência, discriminação. Tenhamos a sensibilidade, pelo menos, de manifestar nossa fraternidade para com esses fatos, lembrando a palavra de Jesus:

Todos - “Era estrangeiro e acolhestes-me”, porque “sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim mesmo o fizestes” (Mt 25,35-40).

Leitor 2 - O Jubileu 2025 valorizou o tesouro que representam os avôs, avós, idosos. Não os deixemos na solidão e no abandono. Gratidão a eles que representam transmissão na fé e a sabedoria para as novas gerações.

Leitor 1 - O Jubileu 2025 fortaleceu a esperança para milhares e milhões de pobres a quem falta o necessário para viver. São muitos rostos que se apresentam a todos nós diariamente. São todos os sem teto, sem alimentação, educação, saúde, trabalho, descartados da sociedade.

Todos - Que a justiça e a paz se abraçarão, a ética e a fraternidade se unirão, a solidariedade, a ternura, a sensibilidade e a misericórdia, o poder, a partilha, o serviço, encontrarão o caminho da dignidade da vida.

Leitor 2 - Todos somos conscientes do problema da fome no mundo. Toda criação é dom de Deus. Todo alimento é dom de Deus que, como Pai, não quer que seus filhos e filhas passem fome. A partilha dos bens materiais e existenciais, espirituais: a fraternidade é o caminho de superação da fome.

Leitor 1 - O Jubileu da Esperança 2025 foi um convite para que a globalização econômica se transforme numa globalização do amor, isto é, “que as nações mais ricas reconheçam a gravidade de muitas decisões tomadas e estabeleçam o perdão das dívidas dos países que nunca poderão pagá-las.”

Todos - Toda criação é dom de Deus. A partilha nos faz solidários no amor para superarmos todas as dificuldades e vivermos a justiça e o perdão.

Animador - O Jubileu da Esperança fez-nos um convite, para revisitarmos as virtudes teológicas: Esperança, Fé e Caridade (1Cor 13,13; 1Ts 1,3). Vivamos “alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na Oração” (Rm 12,12). Transbordando de Esperança, manifestando nossa fé na pessoa de Jesus e na prática de seu amor e serviço pela ação do Espírito, nos tornamos, como pessoa e família, presença fecunda da Reino da vida.

Leitor 1 - O fundamento da nossa esperança é “o crer na vida eterna”, pois nossa vida está marcada pelo Mistério Pascal do Senhor Jesus. No mergulho mistagógico no Cristo Ressuscitado, nós, famílias deste movimento eclesial que tem Maria como Mãe, seremos presença de Comunhão, vida de Testemunho, anúncio da Palavra e a prática do Serviço, assim reconhecidos sempre no “Partir do Pão”, a Eucaristia.

Leitor 2 - “A Esperança encontra na Mãe de Deus a sua testemunha mais elevada... Ela é dom de graça no realismo da vida. Cada vez que olhava para o Filho pensava no seu futuro: Este menino está aqui para queda e ressurgimento de muitos em Israel.”

Leitor 1 - Maria é mulher eucaristizada. Temos meditado, rezado que o sacramento da Eucaristia fundamenta a família, igreja doméstica, e a família, como Igreja, se nutre da Eucaristia, em busca da santidade.

Todos - Desde o “sim” da Anunciação, Maria se tornou sacrário vivo de seu filho Jesus. Pela intercessão de Maria, que nossas famílias sejam a expressão de uma igreja sinodal, levando Jesus para todas as realidades existenciais. Abastecidos pelo Pão da Palavra e pelo Pão da Eucaristia, sejamos presença da esperança e da alegria do Evangelho de Jesus.

- **Leitura bíblica - Lucas 1,26-38**
- **Comentários e orações dos participantes**
- **Bênção final**

*Adaptado da reunião interequipes de Campinas.
Texto preparado pelo Padre Jamil Cury Sawaya, Campinas*

- **Para aprofundar:**

- a) Texto opcional para leitura: “Bula de Proclamação do Jubileu Ordinário do Ano 2025”.
- b) “Em busca da Fé” - Filme - Prime (Amazon).
- c) “Fé em Deus” – Música - Cantor: Diogo Nogueira - Composição: Flavinho Silva.

12. Junto ao Senhor

Comecemos este último capítulo com outra dinâmica: cada participante lê, na Bíblia, um dos versos abaixo e faz um breve comentário:

- João 3,16
- João 14,6
- Isaías 41,10
- Romanos 5,8
- Mateus 11,28
- Salmos 103,17
- João 14,27
- Filipenses 4,6
- Salmos 23,1
- Lucas 24,15-16

Depois que todas participarem (pode ser até que tenha de repetir alguma leitora), façamos a **Oração pessoal** com base no que acabamos de meditar.

Não se pode definir este último capítulo com a palavra CONCLUSÃO, já que a busca da fé é infundável.

Vimos neste estudo exemplos edificantes de pessoas de fé. A fé pode ser desenvolvida através da oração, do estudo da Bíblia, da meditação, da obediência, da comunidade:

- Através da ORAÇÃO, confiamos em Deus e apresentamos nossas necessidades a Ele. ESTUDAR A BÍBLIA com mente aberta ajuda a conhecer as coisas de Deus e a aprimorar a inteligência espiritual. A MEDITAÇÃO nos conduz a um encontro íntimo com Deus. Por meio da OBEDIÊNCIA guardamos os mandamentos, começando pelo amor ao próximo. Caminhemos como discípulos comprometidos, reconhecendo em cada irmão o rosto de Cristo.
 - Ação: a fé cresce quando se toma passos de fé, saindo da zona de conforto e arriscando-se.
 - A fé cresce quando se aprende a confiar no poder de Deus e não na própria fé.
 - Ser sensível com o que está à volta ajuda a desenvolver a fé. Não se canse de pedir a Deus que o acompanhe no cotidiano da vida.
- **Fé e Esperança**

Charles Péguy afirma: “A fé que mais me agrada é a esperança.”

Nos dias de hoje somos desafiados a contemplar a força transformadora da esperança em meio às angústias do nosso tempo. O Papa Francisco convoca-nos a

enfrentar as crises sociais, espirituais e pessoais que nos cercam com uma esperança inabalável, com muita fé nas promessas de Deus.

A esperança nos desafia a enxergar além das crises e confiar na misericórdia divina, enquanto buscamos com perseverança a contrição verdadeira e o amor a Deus. A paciência – que é também um fruto do Espírito Santo – mantém viva a esperança e a consolida como virtude e estilo de vida. Por isso, aprendamos a pedir muitas vezes a graça da paciência, que é filha da esperança e, ao mesmo tempo, seu suporte. (*Bula de Proclamação do Jubileu Ordinário do Ano 2025,4*)

Esta esperança, como nos ensina o Papa Francisco, não é uma fuga ilusória, mas uma força viva que molda nossas atitudes diante da adversidade. Não nasce de esforços humanos, mas do amor de Deus, que se derrama generosamente em nossos corações. Sustentados por essa certeza, somos chamados a cultivar a paciência e a perseverança, virtudes que revelam a profundidade de uma fé genuína.

Não é suficiente refletir sobre a esperança; é necessário vivê-la. Em um mundo que tantas vezes vacila, ser portador da esperança significa carregar o compromisso de confiar, mesmo quando tudo parece desmoronar. É essa esperança que nos sustenta, nos move e nos conduz à plenitude da vida em Cristo. Uma esperança que jamais decepcionará.

Padre Caffarel, fundador do movimento das Equipes de Nossa Senhora, escreveu: “O que é importante para Deus é que o homem, ao descobrir sua pobreza, se abra à esperança. Deus atende então essa esperança, para além da expectativa do homem. Abra-se, portanto, à esperança”.

*Adaptado do texto “O Ano Santo da Esperança”
Equipes de Nossa Senhora - Província Sul II - Região SP Sudeste
janeiro/2025*

13. Conclusão

Com Deus nunca podemos dizer que alcançamos, a Deus nunca chegamos: estamos sempre em movimento, permanecemos sempre em busca dele. Este caminhar rumo a Deus oferece-nos a certeza inebriante de que Ele nos espera para nos doar a sua consolação e a sua graça.

Peregrinemos!

Há filmes, séries em profusão para nos abastecer:

Filmes Sobre a Vida de Jesus

- A Paixão de Cristo (2004) – Mel Gibson
- Jesus de Nazaré (1977)
- A Vida De Jesus Cristo (1971)
- O Rei dos reis (1961) (Disponível para Alugar)
- O Evangelho Segundo João (2003)
- O Evangelho de Mateus (1993)
- Jesus Segundo o Evangelho de Lucas (1979)
- O Rei dos Reis (1927) – Parte 1
- O Rei dos Reis (1927) – Parte 2
- O Menino Jesus (1987)
- Jesus, o Poder da Ressurreição (1987)
- Jesus – A História do Nascimento (2006)
- A Maior História de todos os tempos (1965)
- A Maior História de todos os tempos (1999)
- A Vida De Jesus Cristo (1971)
- Jesus Cristo – O Filme
- O Rei dos reis (1961)

Filmes de Nossa Senhora

- Fátima, a história de um Milagre (2020)
- Maria, a Mãe do Filho de Deus (2003) – Nacional
- Fátima, O Filme! (1997)
- O Milagre de Fátima (1952)
- Nossa Senhora Aparecida- Milagre das Águas (1987)
- José, Pai de Jesus (2000)
- Milagro em Megjugorje (Espanhol)
- Nossa Senhora de Guadalupe e São Juan Diego (Espanhol)
- Garabandal – Só Deus Sabe (2018)

Papas

- O Papa João XXIII (2003)
- A História do Papa Pio XII – Parte 1 – Parte 2
- João Paulo I. O Sorriso de Deus (2006)

- Karol, O Homem que se Tornou Papa (2005)
- A História Secreta do Papa João Paulo II (Documentário, 2010)
- Irmã Pascalina, a serva do Papa (2011)
- Ratzinger, o cooperador da Verdade (Documentário, 2005)
- São Pio X: Os Homens não olham para o Céu (1952) – Legendado
- Conclave (2024)

Vida dos Santos

- *For Greater Glory: A Verdadeira História de Cristiada* (2012)
- O Jardineiro de Deus (2010)
- Santo Inácio de Loyola (2016)
- Francisco de Assis (2003)
- Irmão Sol, Irmã Lua (1972) – a partir dos 5min45seg – Ou assista Legendado com imagem melhor
- Santa Clara de Assis (1992)
- Clara e Francisco Parte 1 (2007)
- Clara e Francisco Parte 2 (2007)
- Francisco o arauto de Deus (1950) – Legendado
- Madre Paulina, Sofrimento, História e Milagres da Primeira Santa do Brasil
- Madre Paulina, Súdita de Deus (1991)
- Santa Faustina CN – 2022
- Santa Bárbara (2012)
- Santa Bakhita (2009)
- Santa Maria Goretti (2003) – Gloria TV
- Santo Antônio, O Guerreiro de Deus (2006)
- Santo Antônio de Pádua (1931)
- Santa Teresinha do Menino Jesus (2004)
- Santa Faustina (1994)
- Irmãos de Fé (2004) – Nacional
- Dom Bosco (1988)
- Dom Bosco – Uma Vida para os Jovens (2004)
- São Maximiliano Maria Kolbe, Vida por Vida
- Duas Coroas – São Maximiliano Maria (2019)
- Bernadette (1988) (sem legenda)
- Santa Bernadette Soubirous, A História de Lourdes
- A Canção de Bernadette (1943)
- Santo Agostinho, O Declínio do Império Romano (2010)
- São Josémaria Escrivá, Encontrarás Dragões – Legendado
- A Sétima Morada – Santa Edith Stein (1996)
- São Giuseppe Moscati – O Doutor Que Virou Santo – Parte 1 (2007)
- São Giuseppe Moscati – O Doutor Que Virou Santo – Parte 2 (2007)
- São João da Cruz – Noite Escura
- Maín, a Casa da Felicidade – Santa Maria Mazzarello (2012)

- O Maior Milagre (2012) – Disponível também no Netflix
- Irmã Dulce (2013)
- Vida de Hildegarda de Bingen – Legendado (2009)
- São Patrício, Padroeiro da Irlanda Espanhol
- A História de São Patrício (Desenho Bíblico)
- Vida de Santa Gemma Galgani
- São Padre Pio de Pietrelcina (Dublado)
- São Padre Pio (outra versão) – Parte1 | Parte 2
- Madre Teresa de Calcutá (2003) – Parte 1 – Parte 2
- O Grande Silêncio
- Beata Laura Vicuña
- Dom Zeno
- Vida de Santa Teresa D'Ávila (Espanhol)
- Madalena: Liberta da Culpa (2008)
- São Damião de Molokai – A Ilha Maldita (Preto e Branco)
- Damião: O Santo De
- Santa Rita de Cássia Dublado – (Legendado)
- Santa Rita de Cássia – (Produção Brasileira)
- Joana D'Arc (1948)
- Santa Joana D'Arc
- Santa Joana D'Arc (1999)
- Beato Duns Scotto – O Defensor da Imaculada Conceição (2011) – Gloria TV
- Santa Jacinta Marto
- São Martinho de Lima (1974) – Espanhol
- Santa Rosa de Lima (1961) – Espanhol
- São José de Cupertino – O Santo Relutante (1962) – Legendado
- Pão Divino, a Vida de São Tarcísio
- São Vicente de Paulo – O Capelão das Galeras (1947) – Disponível para assinante Looke
- Bem Aventurado Pier Giorgio Frassati – Legendado
- Documentário Nhá Chica
- Paulo Apóstolo de Cristo
- São Policarpo de Esmirna
- Santa Catarina de Labouré
- São João Maria Vianney
- Santa Teresa dos Andes – Parte 1 | Parte 2 | Parte 3 | Parte 4 | Parte 5
- Santo Thomas More – O homem que não vendeu a sua alma (versão legendada disponível para alugar)

Drama

- Filme 40 Dias, o Milagre da Vida – Também disponível para alugar
- Marcelino Pão e Vinho (1955)
- Os Sinos de Santa Maria (1945) – Legendado

- Cristiada (2002)
- A Travessia da Serra que Chora (2008)
- A Missão (1986) – muitos anúncios antes de reproduzir
- Ao Lado de Jesus – Desenho Bíblico
- Papa vs Hitler (Documentário)
- Documentário Igreja & Pandemia
- O Código da Bíblia
- O Diálogo das Carmelitas
- O Presente
- Nefarious – Disponível também na plataforma UniverVideo
- O Peregrino (Animação)

Bíblicos

- O Apocalipse de São João
- O Evangelho Segundo João (2003)
- A História de Rute (1960)
- Davi e Batsebá (1951)
- Barrabás (1961)
- Barrabás (2014)
- Pedro: A Redenção (2016)
- No Princípio Histórias da Bíblia (Desenho)
- O Evangelho de Mateus (1993)
- Abraão, o Pai da Fé
- Davi e Golias A Batalha da Fé (2016) – Disponível para aluguel
- Os Dez Mandamentos (2006)
- Os Dez Mandamentos (1956)
- Davi e Golias (1960)
- Lia e Raquel
- Elias e Eliseu
- Em Busca da Terra Prometida
- Rei Ezequias
- Maria Madalena
- Daniel e Nabucodonosor
- Daniel na Cova dos Leões
- Tomé, Entre a Fé e a Dúvida
- O Apóstolo de Jesus Cristo – Tomé
- A Torre de Babel
- Sansão e Dalila
- O Velho Testamento
- Gedeão e os 300 Guerreiros
- Sodoma e Gomorra
- Irmãos de Fé (2004) – Nacional
- Judas Iscariotes
- Megido (2001)

- Paulo, Apóstolo de Cristo (2018)
- O Quarto Sábio (1985)
- Filme Épico “Nero” O Imperador Romano – 54 e 68. A.D
- Nero – Um império que acabou em chamas
- A História de Ester (2013) – Vimeo
- Esther, a Rainha da Pérsia (2013)
- Conquista de Reis – Rainha Ester (2006)
- Paulo, o Emissário (1997)
- Jacó – O Homem que Lutou com Deus (1963)
- Atos dos Apóstolos (1952)
- Salomão (2004)
- Josué em Jericó

Fontes consultadas

1. Denis Duarte - especialista em Bíblia e Cientista da Religião. Professor universitário, pesquisador e escritor.
2. Meditação diária do padre Pe. João Manoel Lopes.
3. Meditação diária do padre João Carlos Ribeiro, sdb.
4. *Seedtime* – Aplicativo - meditações diárias.
5. A Jornada da Fé: uma Viagem Bíblica - Autor: Washington Damião da Conceição - uiclap.bio/washingtonDC .
6. O tesouro escondido - José Tolentino Mendonça, Paulinas.
7. Pai nosso que estais na terra - José Tolentino Mendonça – Paulinas.
8. Nenhum caminho será longo - José Tolentino Mendonça – Paulinas.
9. Luz da Fé – Alexandre Oliveira - Canção Nova.
10. Edison Veiga - BBC Brasil.
11. Textos produzidos por IA.
12. Revista Veja Saúde, edição 510, dezembro de 2024: Entre a Fé e a Ciência.
13. Meditações do Portal A12, Redação, Aparecida.
14. Texto de Renato Raquejani: Andar com Deus, publicado em 30/04/2023.
15. CNBB – artigos.
16. CIC - Catecismo da Igreja Católica.
17. Estudos bíblicos em Igreja de Jesus Cristo: churchofjesuschrist.org .
18. *Dilexit Nos* - Carta encíclica Papa Francisco.
19. *Spes Non Confundit* - Bula do Papa Francisco.
20. Revista de Aparecida - Janeiro de 2025.
21. Texto de Thiago Leon sobre bênção (internet).
22. Texto de YAH Church Limeira: Andar com Deus, artigo de Renato Roquejani
23. www.redefelicidade.com.br - site