



Aplicativo
Pocket Terço

Apresentação

Como Rezar?

Cada dia dessa quaresma é uma passagem de página.

Após rezar o dia, feche e continue de onde parou no próximo dia.

Se for preciso, use o botão de índice (localizado na barra superior à direita) para ir para um dia pretendido.

Orientações

No dia, 15 de Agosto começa a Quaresma de São Miguel Arcanjo, uma oração que tem se espalhado entre os católicos a cada ano que passa. Apesar de muito antiga (conta-se que eram os franciscanos que a rezavam), somente agora com o surgimento de meios de comunicação católicos e das mídias sociais, esta oração ganhou força e graças a Deus hoje muitos jovens, adultos e até famílias inteiras se reúnem para rezá-la.

A Quaresma de São Miguel Arcanjo deve ser rezada, diariamente (menos aos domingos), entre os dias 15 de agosto e 29 de setembro, dia da Festa de São Miguel. Podendo ser rezada também em outras épocas do ano por um período de 40 dias.

Preparação

Para se preparar para esta Quaresma é necessário:

- Acender uma vela abençoada diante de uma imagem ou estampa de São Miguel Arcanjo;
- Oferecer uma penitência durante os 40 dias.

[Clique aqui para ver o Kit da Quaresma de São Miguel Arcanjo.](#)

Sugestões de Penitência

Esmola:

- Gastar dinheiro apenas com o necessário.
- Guardar trocos para doação.
- Dar esmolas, refeições ou cestas básicas.
- Desfazer-se de bens para doá-los.
- Fazer algum trabalho voluntário ou ajudar um projeto social.
- Ajudar alguém de forma anônima ou pessoas desconhecidas.
- Fazer uma gentileza para alguém todos os dias.
- Ouvir as pessoas com mais atenção.
- Evangelizar alguém ou convidar alguém para ir à Missa.

Jejum:

- De alimentos:
 - Jejuar todas as sextas-feiras.
 - Fazer jejum total de comida e água por um dia.
 - Retirar alguma refeição.
 - Fazer abstinência de algum alimento como carne, álcool, café, doces, etc.
- De outras coisas:
 - Abster-se de assistir TV.
 - Ouvir música.
 - Usar internet.
 - Mexer no celular.
 - Acessar redes sociais, entre outros.
 - Fazer tarefas desagradáveis sem murmurar.

Dia 1

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 1º DIA

(Retirado de Escola da Perfeição Cristã, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Quanto à mortificação do paladar, será bom desenvolver mais a fundo a necessidade, como a maneira de nos mortificarmos nesse sentido. S. André Avelino diz que quem deseja alcançar a perfeição deve começar com uma séria mortificação do gosto. Antes dele já o afirmara S. Gregório (Mor., 1,30, c.26): "Para se poder dispor para o combate espiritual, deve-se reprimir a gula." O comer, porém, satisfaz necessariamente ao paladar: não nos será, pois, lícito comer coisa alguma? Certamente devemos comer: Deus mesmo quer que, por esse meio, conservemos a vida do corpo para o servirmos enquanto nos permite ficar no mundo. Devemos, porém cuidar de nosso corpo do mesmo modo, diz o Pe. Vicente Carafa, como o faria um rei poderoso com um animal que ele, com as próprias mãos, tivesse de almoçar mais vezes durante o dia; seguramente cumpriria o seu dever: mas, como? Contrariado e desgostoso e o mais depressa possível. "Deve-se comer para viver, diz S. Francisco de Sales, e não viver para comer." Parece, contudo, que muitos vivem só para comer, como os irracionais.

O homem assemelha-se ao animal, diz S. Bernardo, e deixa de ser espiritual e racional se ele gosta da comida como o animal. Assim assemelhou-se aos animais o infeliz Adão, comendo do fruto proibido. (...) Como é triste ver homens "cujo Deus é o ventre" (Filip 3,19).

Tomemos cuidado para que não sejamos subjugados por esse vício animal. É verdade que nos devemos alimentar para conservação da vida, diz S. Agostinho; mas devem-se tomar os alimentos como os remédios, isto é, só quanto necessário e nada mais. A intemperança no comer prejudica a alma e o corpo. Quanto ao corpo é fora de dúvida que grande número de doenças provém desse vício; apoplexia, dor de cabeça, dores de estômago e outros males provém muitas vezes do muito comer. As doenças do corpo, porém, são o menor mal; um mal muito pior são as doenças da alma que disso se originam.

Primeiramente obscurece esse vício o entendimento, como ensina S. Tomás, e o torna imprestável para os exercícios espirituais, particularmente para a oração. Como o jejum dispõe a alma para a meditação de Deus e dos bens eternos, assim a intemperança a retrai disso. Segundo S. João Crisóstomo, aquele que enche o estômago com comidas é semelhante a um navio muito carregado, que apenas se pode mover do lugar; ele se acha em grande perigo de afundar, se uma tempestade de tentações lhe advém.

Além disso, quem concede toda a liberdade a seu paladar, facilmente estenderá liberdade aos outros sentidos; pois, se o recolhimento de espírito desapareceu, facilmente se cometem ainda outras faltas por palavras e obras. O pior é que, pela intemperança no comer e beber, expõe-se a castidade a um grande perigo. "Excessiva saciedade produz lascívia", diz S. Jerônimo (Adv. Jovin., 1,2). E Cassiano afirma que é simplesmente impossível ficar livre de tentações impuras, enchendo-se o estômago com comidas.

Os Santos, justamente porque queriam conservar a castidade, eram tão rigorosos na mortificação do gosto. "Se o demônio é vencido nas tentações à intemperança, diz o Doutor Angélico, não continua a nos tentar à impureza". Os que cuidam em mortificar o paladar fazem contínuos progressos na vida espiritual. Adquirem mais facilidade em mortificar os outros sentidos e em praticar as outras virtudes. Pelo jejum, assim se exprime a Santa Igreja em suas orações, concede o Senhor à nossa alma a força de superar os vícios, de se elevar acima das coisas terrenas, de praticar a virtude e adquirir merecimentos infinitos (Praef. Quadrag.).

Os homens sensuais objetam que Deus criou os alimentos para que nos utilizemos deles. Mas os cristãos fervorosos são da opinião do venerável P. Vicente Carafa, que diz, como notamos acima, que Deus nos deu as coisas deste mundo não só para nosso gozo, mas também para que tivéssemos ocasião de lhe fazer um sacrifício. Quem é dado a gulodice e não se esforça por se mortificar nesse ponto, nunca fará um notável progresso na vida interior. Regularmente se come muitas vezes durante o dia; quem, pois, não procura mortificar o desejo de comer, cometerá cotidianamente muitas faltas.

Dia 2

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 2º DIA

(Retirada de Escola da Perfeição Cristã, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Vejamos agora o modo de como mortificar o nosso paladar:

a) Quanto à qualidade das comidas, diz S. Boaventura que não se devem escolher comidas esquisitas, mas contentar-se com pratos simples. Segundo o mesmo Santo, é sinal de alguém estar muito atrasado na vida espiritual não ficar contente com as comidas que se lhes apresentem e desejar outras que agradam mais ao paladar, ou requerer que sejam preparadas de um modo particular. Mui diversamente procede quem é mortificado: contenta-se com o que se lhe dá e se diferentes pratos são trazidos, certamente escolherá aqueles que menos satisfazem ao paladar, contanto que não lhe façam mal. É muito recomendável, privar-se por mortificação, de temperos desnecessários, que só servem para lisonjear o paladar. O tempero de que usavam os santos era a cinza e o absinto. Não exijo de ti, alma cristã tais mortificações, nem tampouco muitos jejuns extraordinários. Como não vives unicamente para ti, em uma solidão, mas na sociedade, com outros homens, deves geralmente evitar tudo o que dá na vista, segundo o conselho de Cassiano, porque isso é perigoso para a humildade. "Quando se está à mesa em companhia dos outros, dizia S. Filipe Néri, deve-se comer de tudo". Por isso dizia aos membros de sua congregação: "Fugi da singularidade como de uma fonte de orgulho de espírito."

De resto, quem é animado pelo espírito da mortificação, acha facilmente meio de se mortificar sem que se note externamente. S. João Clímaco comia de tudo o que se lhe servia, mas provava apenas cada prato, e, assim praticava a mortificação sem perigo para sua humildade.

Não sou, de forma alguma, contrário a que jejues com todo o rigor em certos dias particulares, como na sexta feira ou no sábado ou nas vésperas das festas de Nosso Senhor ou em dias semelhantes, pois isso costumam fazer os cristãos verdadeiramente piedosos. Se, porém, não possuis tanta piedade ou se tuas enfermidades não te permitem guardar rigorosos jejuns, deves ao menos te contentar com o que te servirem e não te queixar das comidas.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

Dia 3

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 3º DIA

(Retirada de Escola da Perfeição Cristã, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Continuação de como mortificar o paladar:

b) Quanto a quantidade das comidas, diz S. Boaventura: "Não debes comer mais, nem mais vezes do que é necessário para sustentar e não para agravar teu corpo". Por isso é uma regra, para todos os que querem levar uma vida devota, não comer nunca até a saciedade, como S. Jerônimo aconselhava a Eustoquium, escrevendo-lhe: "Sê sóbria no comer e nunca enchas o estômago". Alguns jejum num dia e comem de mais no dia seguinte; é melhor, segundo S. Jerônimo, tomar regularmente a alimentação necessária, do que comer demasiadamente depois do jejum. Com razão dizia um Padre do deserto: "Quem come mais vezes, tendo, apesar disso, sempre fome receberá uma recompensa maior do que aquele que come raras vezes, mas até a saciedade.

Se alguém quer reduzir seu sustento à justa medida, convém que o faça pouco a pouco, até que conheça pela experiência até onde pode ir na mortificação sem se causar sensível dano.

Para se livrar, porém de toda a dúvida e inquietação a respeito do jejum e das privações, deve-se sujeitar ao parecer de seu diretor espiritual. Segundo S. Bento e S. Bernardo, as mortificações que praticamos, sem a permissão de nosso diretor espiritual, são antes atos de uma temeridade condenável do que obras meritórias. Contudo todos devem tomar como regra o comer pouco à noite, mesmo quando lhes parecer que necessitam de mais; a fome de noite é, muitas vezes, só aparente e se passa um pouco só da justa medida, sente-se muito incômodo na manhã seguinte: sente-se dor de cabeça, dores de estômago, está-se indisposto e até incapaz de qualquer trabalho espiritual. (...).

Quanto à medida que se deve guardar no beber, sem perigo algum para tua saúde, podes te impor a mortificação de nada beberes fora da refeição, a não ser no caso que devas ceder a um especial impulso da natureza, para não te causares algum dano, como pode acontecer no verão. S. Lourenço Justiniano, porém, nunca bebia coisa alguma fora da refeição, mesmo nos dias de maior calor, e quando se lhe perguntava como podia suportar a sede, respondia: "Como poderei suportar as chamas do purgatório, se não puder suportar agora esta privação?"

Referindo-se ao vinho, diz a Sagrada escritura: "Não dês vinho aos reis" (Prov. 31,4). Sob essa expressão de reis não se entendem os que reinam sobre nações, mas todos os homens que domam suas paixões e as submetem à razão. Infelizes daqueles que são dados ao vício da embriaguez, diz a Sagrada Escritura (Prov. 23, 29). E por quê? Porque o vinho torna o homem luxurioso (Prov 20, 1). Por isso escreveu S. Jerônimo à virgem Eustoquium: "Se quiseres permanecer pura, como deve ser uma esposa de Jesus Cristo, evita o vinho como veneno: vinho e mocidade são duas iscas que inflamam o desejo para os prazeres proibidos" (Ep. 22 ad Eust.).

De tudo isso devemos deduzir que aqueles que não possuem virtude ou saúde suficiente para renunciar por completo ao vinho, devem ao menos servir-se dele com grande sobriedade, para não serem atormentados por mui fortes tentações impuras.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Dia 4

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 4º DIA

(Retirado de Escola da Perfeição Cristã, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Continuação de como mortificar o paladar:

c) Sobre a questão quando e como se deve comer, S. Boaventura nos ensina o seguinte: Primeiro, não se deve comer fora de hora, isto é, fora da hora da refeição comum. Um penitente de S. Felipe Néri tinha esse defeito. O Santo o corrigiu com as palavras: "Meu filho, se não te emendares dessa falta, nunca chegarás a ter uma vida espiritual."

Segundo, nunca se deve comer desregradadamente, isto é, com avidez, por exemplo, enchendo a boca demais, com tal pressa, que antes de se engolir um bocado já se leva outro à boca. "Não sejas glutão em banquete algum" (Ecli 37,22), diz-nos o Espírito Santo. Além disso, devemos tomar os alimentos com a boa intenção de conservar as forças do corpo, para podermos servir ao Senhor.

A justa medida no comer exclui também um jejum imoderado, pelo qual se torna incapaz de cumprir com seus deveres de estado. Cometem muitas vezes essa falta dos principiantes; levados por aquele zelo sensível que Deus costuma conceder-lhes no princípio, para animá-los no caminho da perfeição, impõe-se privações e jejuns excessivos, que tem por resultado transtornar-lhes a saúde e fazê-los abandonar tudo. O patrão que entrega seu cavalo a um criado para que o trate, certamente o repreenderá não só se nada der ao cavalo, como se der demais, pois o dono não se poderá utilizar dele quando quiser. "Uma temperança constante e regrada, diz S. Francisco de Sales é melhor que um rigoroso jejum de vez em quando, no qual se faz seguir uma falta de mortificação" (Philoth. P. 3, C.23).

(Retirado da Suma Teológica, por Santo Tomás de Aquino, Doutor da Igreja)

O pecado da gula explicado por São Tomás de Aquino:

A gula consiste, propriamente, no prazer imoderado no comer e no beber. Portanto, não de ser considerados filhas dela os vícios resultantes desse prazer descontrolado. Ora, esses vícios podem ser entendidos na parte da alma e do corpo. Da alma, de quatro maneiras.

Em primeiro lugar, quanto à razão, cuja acuidade se embota com os excessos da comida e da bebida. Nesse sentido, considera-se como filha da gula o embotamento intelectual, causado pelos vapores dos alimentos que perturbam a mente. A abstinência ao contrário, facilita a aquisição da sabedoria, conforme a Escritura: Deliberei em meu coração arrancar do vinho minha carne para votar o espírito à sabedoria.

Em segundo lugar, quanto ao apetite, que se desregula de muitos modos, pelos excessos no comer e no beber, porque a razão fica adormecida e travada. E, nesse sentido, fala-se de alegria tola, pois todas as outras paixões desordenadas conduzem, segundo Aristóteles, à alegria e à tristeza. E a isso se refere a Escritura, ao dizer: O vinho faz crer que tudo é segurança e alegria.

Em terceiro lugar, quanto ao destemperamento verbal. E aí entra a loquacidade, pois, como diz Gregório, "se os escravos da gula não fossem tão loquazes, o rico do Evangelho, que comia todos os dias esplendidamente, não teria que sofrer duramente na língua".

Em quarto lugar, quanto ao ato desordenado, o que dá lugar à palhaçada, isto é, a uma jocosidade proveniente de uma fraqueza mental, que não domina nem as palavras nem os gestos exteriores. Por isso, a propósito da Carta aos Efésios: Nada de palavras grosseiras, estúpidas ou obscenas, a Glosa acrescenta: "Trata-se da palhaçada, ou seja, de uma jocosidade que provoca risadas". Vale notar que esses dois vícios, a loquacidade e a palhaçada, podem referir-se às palavras com as quais podemos pecar ou porque são supérfluas é o caso da primeira, ou porque são desonrosas, é o caso da segunda.

Da parte do corpo, afirma-se a imundície, tanto no sentido de emissão desordenada de qualquer coisa supérflua, como no sentido particular de emissão do sêmen. Por isso, temos a palavra da Carta aos Efésios: A devassidão, a impureza..., assim comentada pela Glosa: "trata-se da incontinença, ligada, de alguma maneira, ao desejo carnal".

Dia 5

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 5º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Remédios contra a gula: 1º remédio: ocupar as faculdades da alma com o que é interior e útil. A gula é um amor desordenado e imoderado da comida. Ora, tudo que tende à ocupar interiormente e de uma maneira útil mas faculdades da alma, tudo que contribui à aumentar os desejos interiores; tudo isto oferece um remédio contra a Gula e, o que é melhor, contra todos os vícios da carne. É o que ensina S. Jerônimo: «Amai a ciência das Escrituras, e vós sereis sem amor pelos vícios da carne» [Hier., Epist. ad Rust.] É também o que fez S. João Clímaco dizer que a falta dos sofrimentos e o esquecimento da morte são uma ocasião de Gula [Clim., grad., 14.]. 2º remédio: meditações boas, como os novíssimos do homem, isto é, morte, Juízo Final, inferno, paraíso celeste, ou outro sentimento interior, como a compunção, as lágrimas, a prece. E para dizer tudo em uma palavra, a falta ou ausência de bons desejos, de santas meditações, é a fonte ou aumento principal dos pecados da carne. O remédio que se deve opor a Gula é uma crença profunda na morte, no Juízo Final e no inferno, o desejo sempre perseverante do Reino Celeste, da perfeição, ou todo outro bom sentimento interior, como a devoção, e sobretudo a compunção, as lágrimas, a prece. Tudo isso contribui a encher o coração do homem e, segundo S. Jerônimo, um desejo afasta um outro desejo, uma afeição bane outra afeição [Hier., Epist. ad Rust.]. 3º remédio: ter sobriedade. É a sobriedade que deverá defender, contra a gula, as muralhas do que há de concupiscência em nós, porque a sobriedade é uma virtude que somente permite tomar com uma justa moderação os alimentos corporais. A ela pertence, antes de tudo, ser nossa guardiã contra este vício. Vigiai, portanto, para não ultrapassar os limites quando se trata da qualidade do alimento. É mais difícil discernir o que convém relativamente à quantidade, ainda que possa haver para todos uma regra que ajuda a nos conter: é a de nunca se saciar inteiramente, nem de comer alimento até a plena capacidade de quem se alimenta. Graus da sobriedade contra a gula: 1º: sofrer com paciência e sem nos queixar, enquanto não podemos ter nosso desejo, seja de comer, seja de beber. 2º: consentir pelo amor à sobriedade e pobreza, e também pelo desejo do bom exemplo, à prescindir do que poderíamos conseguir. 3º: privar-se, de bom coração, de tudo aquilo que possa agradar demasiadamente [N.E: flatter] nosso paladar.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

Dia 6

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 6º DIA

(Retirado do Sermão de São Pedro Crisólogo sobre o jejum, a esmola e a oração)

A importância do jejum:

Há três coisas, meus irmãos, três coisas que mantêm a fé, dão firmeza à devoção e perseverança à virtude. São elas a oração, o jejum e a misericórdia. O que a oração pede, o jejum alcança e a misericórdia recebe. Oração, misericórdia, jejum: três coisas que são uma só e se vivificam reciprocamente. O jejum é a alma da oração e a misericórdia dá vida ao jejum. Ninguém queira separar estas três coisas, pois são inseparáveis. Quem pratica somente uma delas ou não pratica todas simultaneamente, é como se nada fizesse. Por conseguinte, quem ora também jejue; e quem jejua pratique a misericórdia. Quem deseja ser atendido nas suas orações, atenda as súplicas de quem lhe pede; pois aquele que não fecha seus ouvidos às súplicas alheias, abre os ouvidos de Deus às suas próprias súplicas.

Quem jejua, pense no sentido do jejum; seja sensível à fome dos outros quem deseja que Deus seja sensível à sua; seja misericordioso quem espera alcançar misericórdia; quem pede compaixão, também se compadeça; quem quer ser ajudado, ajude os outros. Muito mal suplica quem nega aos outros aquilo que pede para si.

Homem, sê para ti mesmo a medida da misericórdia; deste modo alcançarás misericórdia como quiseres, quanto quiseres e com a rapidez que quiseres; basta que te compadeças dos outros com generosidade e presteza.

Peçamos, portanto, destas três virtudes – oração, jejum, misericórdia – uma única força mediadora junto de Deus em nosso favor; sejam para nós uma única defesa, uma única oração sob três formas distintas.

Reconquistemos pelo jejum o que perdemos por não saber apreciá-lo; imolemos nossas almas pelo jejum, pois nada melhor podemos oferecer a Deus, como ensina o Profeta: “O sacrifício agradável a Deus é um espírito penitente; Deus não despreza um coração arrependido e humilhado” (SI 50,19).

Homem, oferece a Deus a tua alma, oferece a oblação do jejum, para que seja uma oferenda pura, um sacrifício santo, uma vítima viva que ao mesmo tempo permanece em ti e é oferecida a Deus. Quem não dá isto a Deus não tem desculpa, porque todos podem se oferecer a si mesmos.

Mas, para que esta oferta seja aceita por Deus, a misericórdia deve acompanhá-la; o jejum só dá frutos se for regado pela misericórdia, pois a aridez da misericórdia faz secar o jejum. O que a chuva é para a terra, é a misericórdia para o jejum. Por mais que cultive o coração, purifique o corpo, extirpe os maus costumes e semeie as virtudes, o que jejua não colherá frutos se não abrir as torrentes da misericórdia.

Tu que jejuas, não esqueças que fica em jejum o teu campo se jejua a tua misericórdia; pelo contrário, a liberalidade da tua misericórdia encherá de bens os teus celeiros. Portanto, ó homem, para que não venhas a perder por ter guardado para ti, distribui aos outros, para que venhas a recolher; dá a ti mesmo, dando aos pobres, porque o que deixares de dar aos outros, também tu não o possuirás.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Dia 7

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

GULA E TEMPERANÇA 7º DIA

(Retirado da Homilia XVI sobre os Evangelhos, por São Gregório Magno, Papa e Doutor da Igreja)

Como jejuar bem: Ao comer do fruto da árvore proibida, Adão transgrediu os preceitos da vida (Gn 3,6). Quanto a nós, é reduzindo, na medida do possível, o que comemos que nos reergueremos e reencontraremos a alegria do Paraíso. No entanto, que ninguém fique pensando que basta essa abstinência. Com efeito, diz Deus pelo Seu profeta: «O jejum que Me agrada é este: [...] repartir o teu pão com os esfomeados, dar abrigo aos infelizes sem casa, atender e vestir os nus e não desprezar o teu irmão» (Is 58,6-7). Aí está o jejum que Deus aprova: aquele que é apresentado com as mãos cheias de esmolas e o coração cheio de amor, um jejum todo preenchido de bondade. Dá a outrem aquilo de que te privas pessoalmente e a tua penitência corporal contribuirá para o bem-estar físico dos que passam necessidades.

Assim poderás compreender a censura do Senhor pela boca do profeta: «Quando jejuastes e chorastes [...], foi realmente em Minha honra que multiplicastes os vossos jejuns? E quando comíeis e bebíeis, não éreis vós os comedores e os bebedores?» (Zc 7,5-6) Ser comedor e bebedor é consumir alimentos destinados ao sustento do corpo sem os partilhar com ninguém, já que eles foram destinados pelo Criador a toda a comunidade humana. Jejuar em proveito próprio é privar-se temporariamente de alimento, mas reservar esse fruto da auto-restrição para o consumir mais tarde. «Ordenai um jejum», diz o profeta (Jl 1,14). [...] Que a cólera cesse e as querelas desapareçam! É vã a mortificação do corpo que não impõe ao coração a disciplina para refrear desejos desordenados. [...] Diz ainda o profeta: «No dia do vosso jejum só cuidais dos vossos negócios, e oprimis todos os vossos empregados. Jejuais entre rixas e disputas, dando bofetadas sem dó nem piedade» (Is 58,3-4). [...] Com efeito, só perdoando aos nossos irmãos é que Deus não nos imputará a nossa injustiça. (Retirado de *Moralia in Iob*, por São Gregório Magno, Papa e Doutor da Igreja) O vício da gula nos tenta de cinco maneiras: às vezes, adiantamos a hora de comer, antecipando a necessidade; outras vezes, buscamos pratos mais refinados; outras vezes, desejamos alimentos preparados com mais esmero; outras ainda, exageramos na quantidade da comida; outras vezes, enfim, pecamos pela própria voracidade de um apetite sem limite.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

Dia 8

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

IRA E PACIÊNCIA 1º DIA

(Retirado de Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

A mansidão no trato com o próximo e os remédios para a cólera: O santo crisma, que a Igreja, seguindo a tradição dos apóstolos, usa no sacramento da confirmação e em diversas outras bênçãos, compõe-se de óleo de oliveira e de bálsamo, que nos representam, entre outras coisas, a mansidão e a humildade, duas virtudes tão caras a o divino Coração de Jesus e que ele nos recomendou expressamente, dizendo-nos: Aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; como se unicamente por amor destas duas virtudes quisesse consagrar o nosso coração ao seu serviço e aplicá-lo à imitação de sua vida. O bálsamo que, misturado com outro líquido, se afunda, nos representa a humildade; que excede a todas as virtudes, porque é a flor da caridade, que, como diz S. Bernardo, só possui o auge da sua perfeição quando ajunta a virtude à paciência. Mas há de compreender bem, Filotéia, o que diz Jesus Cristo: que devemos aprender dele a ser mansos e humildes de coração e que este crisma místico deve estar em nosso coração; é, pois, um perigoso ardil do inimigo deter as almas no exterior destas duas virtudes. O santo e ilustre patriarca José, mandando os seus irmãos de volta do Egito para a casa de seu pai, advertiu-os assim: não brigueis no caminho. Digo-te também, Filotéia, que esta vida é uma viagem que temos que fazer para atingir o céu; não nos zanguemos no caminho uns contra os outros; andemos em companhia com os nossos irmãos, em espírito de paz e amizade. Generalizando, aconselho-te: nunca por nada te exaltes, se for possível, e nunca, por pretexto algum, abras teu coração à ira; pois Santiago diz expressamente: a ira do homem não opera a justiça de Deus. Nada pode aplacar tão facilmente um elefante irritado como a vista dum cordeirinho, e o que mais diminui o ímpeto duma bala de canhão é a lã. Quando os príncipes visitam com suas famílias os seus Estados em tempo de paz, os povos julgam-se muito honrados com a sua presença e dão largas à sua alegria; mas, quando passam à frente de seus exércitos, esta marcha muito lhes desagrade, porque, embora lhes seja de interesse, sempre acontece, por mais disciplina que reine, que um ou outro soldado mais licencioso cause danos a muitos particulares. Do mesmo modo, se a razão procura com mansidão seus direitos de autoridade por meio de algumas correções e castigos, todos aprovarão e a estimarão, ainda que seja com exatidão e rigor; mas, se a razão mostra indignação, despeito e cólera, que Santo Agostinho chama os seus soldados, ela mais faz-se temer que amar e perturba e oprime a si mesma. É melhor, diz Santo Agostinho, escrevendo a Profuturo, fechar inteiramente a entrada do coração à cólera, por mais justa que seja, porque ela lança raízes tão profundas que é muito difícil arrancá-las; assemelhasse a uma plantazinha que se transforma em uma árvore enorme. Não é sem razão que o apóstolo proíbe que deixemos pôr-se o sol sobre a nossa cólera, porque durante a noite ela se converterá em ódio, torna-se quase implacável e nutre-se, no coração, de mil arazoamentos falsos; pois ninguém teve jamais a sua cólera por injusta.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Dia 9

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

IRA E PACIÊNCIA 2º DIA

(Retirado de Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

Como controlar a ira: A ciência de viver sem cólera é muito melhor do que a de servir-se dela com sabedoria e moderação; e, se, por qualquer imperfeição ou fraqueza, esta paixão surpreender o nosso coração, é melhor reprimi-la imediatamente que procurar regrá-la, torna-se senhora da graça e faz como a serpente que, por qualquer buraco por onde mete a cabeça, passa facilmente com todo o corpo. Mas como – hás de perguntar, de certo – qual é o melhor meio de reprimi-la? É preciso, Filotéia, que, logo ao sentires o seu primeiro ataque, concentres todas as forças de tua alma contra ela, não dum modo brusco e impetuoso, mas doce e eficazmente; porque, como se vê, muitas vezes nas audiências dos escritores, etc., que os empregados fazem mais barulho que aqueles a quem pedem silêncio, acontece também frequentemente que, querendo reprimir a cólera com impetuosidade, ainda nos perturbamos mais, e o coração, estando assim perturbado, não pode ser senhor de si mesmo. Depois deste suave esforço, segue o conselho que Santo Agostinho dava em sua velhice ao jovem bispo Auxílio: Faze, costumava dizer-lhe, o que um homem deve fazer; e, se em alguma circunstância da vida tiveres razão de exclamar com David: Conturbado com grande pesar está meu olho, recorre imediatamente a Deus, dizendo com o mesmo profeta: Tende misericórdia de mim, Senhor, para que ele, estendendo a sua mão direita sobre o teu coração, lhe reprima a cólera. Significa que devemos invocar o auxílio de Deus logo que nos sentimos excitados imitando os apóstolos no meio da tempestade; e ele mandará de certo às nossas paixões que se acalmem e a tranquilidade voltará à nossa alma. Advirto-te ainda que faças esta oração com uma suave atenção e não com um esforço violento do espírito; esta é a regra geral que se deve observar em todos os remédios contra a cólera. Logo que mostrares que, levada pela ira, cometeste alguma falta, repara-a sem delongas, por um ato de mansidão e brandura para com aquela pessoa contra quem te irritaste; pois, se é uma precaução salutar contra a mentira retratá-la mal a houvermos pronunciado, também, contra a ira, é um remédio eficazíssimo repará-la imediatamente por um ato de brandura: Demais, quando estás com o ânimo calmo e sem motivo algum de irritar-te, faze um grande provimento de brandura e benignidade, acostumando-te a falar e a agir sempre com este espírito tanto em coisas grandes como pequenas; lembra-te que a Esposa dos Cantares não só tem o mel nos lábios e na língua, mas o tem também debaixo da língua, isto é, no peito, onde com o mel possui também o leite. Isto nos mostra que a brandura com o próximo deve residir no coração e não só nos lábios, e que não é bastante ter a doçura do mel, que exala um cheiro agradável, isto é, a suavidade duma conversa honesta com pessoas estranhas, mas devemos ter também a doçura do leite no lar doméstico, para com os parentes e vizinhos.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Dia 10

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

IRA E PACIÊNCIA 3º DIA

(Retirado de Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

A mansidão para conosco: É quanto a esse ponto que erram muitos continuamente, agastando-se por estarem agastados e amofinando-se por estarem amofinados, porque assim conservam aceso no coração o fogo da cólera e, bem longe ele abrandar deste modo a paixão, estão sempre prestes a exasperar-se à primeira ocasião. Além de que esta ira, pesar e aborrecimento contra si mesmo encaminham ao orgulho, procedem do amor-próprio que se perturba e inquieta por nos ver tão imperfeitos. Não é verdade que a sentença que um juiz pronuncia contra um criminoso, com calma, é mais conforme à justiça do que aquelas que são influídas pela paixão e por um espírito irrequieto, determinando o castigo não tanto pela qualidade do crime como por sua disposição? Por exemplo: quem tem grande afeto à castidade sentirá amargamente qualquer golpe desferido contra esta virtude, rindo-se talvez duma grave detração em que tiver incorrido; ao contrário, quem odeia a detração há de se afligir excessivamente duma leve palavra contra a caridade, fazendo talvez pouco caso de uma falta considerável contra a castidade. Donde vem isso senão de que se julga a consciência não segundo a razão, mas segundo a paixão? De modo semelhante, se nosso coração cometer uma falta e nós o chamamos à ordem, branda e tranquilamente, com mais compaixão de sua fraqueza do que ira contra sua falta, exortando-o com suavidade a proceder melhor, este modo de agir o tocará e encherá mais de dor do que as repreensões ásperas que a indignação apaixonada lhe poderia fazer. Quanto a mim, se me propusesse evitar todo pecado de vaidade e caísse num, bem considerável, não havia de repreender o meu coração desse modo: Tu és verdadeiramente miserável e abominável, porque te deixaste seduzir pela vaidade depois de tantas resoluções! Que vergonha! não levantes mais os olhos ao céu, cego, imprudente e infiel a Deus! – quisera corrigi-lo com modos compassivos: Pois bem, meu pobre coração, eis-nos de novo caídos na cilada que tínhamos resolvido evitar! Ah! levantemo-nos de novo e livremo-nos dela para sempre; imploremos a misericórdia de Deus; esperemos que Ele nos sustenha para o futuro e reentremos nos caminhos da humildade! Coragem! Deus nos há de ajudar e ainda faremos alguma coisa de bem. Sobre a suavidade desta branda correção queria eu fundar solidamente a resolução de não mais reincidir no mesmo pecado, procurando os meios conducentes a esse fim e principalmente o conselho do meu diretor. Se, entretanto, o coração não for bastante sensível a estas doces repreensões, convém empregar meios mais enérgicos, uma repreensão mais forte e áspera para enchê-lo duma profunda confusão de si mesmo, contanto que, depois de tratá-lo com esta severidade, se procure consolá-lo com uma santa e suave confiança em Deus, à imitação desse grande penitente que, sentindo sua alma aflita, a consolava, dizendo: Por que estás tu triste, minha alma? e por que me perturbas? Espera em Deus, porque ainda hei de louvá-lo: salvação de meu rosto e Deus meu! Levanta-te de tuas faltas com uma grande placidez de coração, humilhando-te profundamente diante de Deus e confessando-lhe a tua miséria, mas sem te admirares disso.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Dia 11

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

IRA E PACIÊNCIA 4º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja) Remédios contra a ira: 1º remédio: frear sua língua calando-se, e depois abafar a chama que está acesa em vosso coração. É uma besta perversa que dilacera a si mesma e escandaliza os outros; é um veneno mortal que mata a alma e afasta o Espírito Santo. Quando esse vício chega, entra na parte irascível de nossa alma, e imediatamente faz entrar toda a sua família: as brigas, o ambiente de desprezo, insultos, gritos, as explosões, as blasfêmias. Os remédios para ira são, primeiro, frear sua língua calando-se, e depois abafar a chama que está acesa em vosso coração.

2º remédio: reprimir a ira pela meditação sobre a morte e compunção piedosa, de tal forma que a tranquilidade da alma se torne, pelo hábito, amor e firme propósito, uma segunda natureza. Note que, segundo Santo Ambrósio, em seu livro de ofícios [Lib. 2. c. 21.], o verdadeiro soldado de Jesus Cristo deve chegar, por temor e meditação sobre a morte e, acima de tudo, por uma compunção piedosa (que é, diz São João Clímaco, para a raiva e a indignação o que a água é para o fogo [Grad., 8.1]), a reprimir em si os movimentos da ira e suavizá-la de tal forma que a tranquilidade da alma se torne, pelo hábito, amor e firme propósito, uma segunda natureza. 3º remédio: repreender severamente a nós mesmos quando a emoção ceder, e pensar nas censuras que fez, reconhecendo humildemente ser culpado, do fundo do coração, e pedir perdão aos ofendidos. Também é um meio poderoso contra a raiva, sempre que nos deixamos levar, o de nos repreendermos severamente quando a emoção ceder e de, pensando nas censuras que fez, reconhecer humildemente sermos culpados, do fundo de nosso coração, e pedir perdão àqueles que tenhamos ofendidos. (Retirado de Moralia in Iob, por São Gregório Magno, Papa e Doutor da Igreja) Da ira surge a tristeza, pois, a mente perturbada, quanto mais se agita desordenadamente, tanto mais fica confusa; e quando perdeu a doçura da tranquilidade, de nada ela se alimenta, senão da tristeza, que vem dessa perturbação.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

Dia 12

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

IRA E PACIÊNCIA 5º DIA

(Retirado de Imitação de Cristo, por Tomás de Kempis)

A exemplo de Cristo: Jesus: Filho, desci do céu para tua salvação; tomei tuas misérias, não levado pela necessidade, mas pelo amor, para ensinar-te a paciência e a suportar com resignação as misérias temporais. Porque, desde a hora do meu nascimento até à morte na cruz, nunca estive um instante sem sofrer. Padei grande penúria dos bens terrestres: ouvi muitas vezes grandes queixas de mim: sofri com brandura injúrias e opróbrios; recebi, pelos benefícios, ingratições; pelos milagres, blasfêmias; pela doutrina; repreensões.

A alma: Senhor, já que fostes tão paciente em vossa vida, cumprindo nisso principalmente a vontade de vosso Pai, justo é que eu, mísero pecador, me sofra a mim com paciência, conforme quereis, e suporte por minha salvação o fardo desta vida corruptível. Porque, se bem que a vida presente seja pesada, torna-se, contudo, com a vossa graça, muito meritória e, com vosso exemplo e o de vossos santos, mais tolerável e leve para os fracos. É também muito mais consolada do que outrora, na lei antiga, quando a porta do céu estava fechada, e o caminho do céu parecia mais escuro, e bem poucos tratavam de buscar o reino dos céus. Nem os justos sequer e predestinados podiam entrar no reino celeste antes da vossa paixão e resgate da vossa sagrada morte.

Oh! quantas graças vos devo render, por vos terdes dignado mostrar a mim e a todos os fiéis o caminho direito e seguro para vosso reino eterno! Porque vossa vida é o nosso caminho e pela santa paciência caminhamos para vós, que sois nossa coroa. Sem vosso exemplo e ensino, quem cuidaria de vos seguir? Ah! quantos ficariam atrás, bem longe, se não vissem vossos luminosos exemplos! E se ainda andamos tíbios, com tantos prodígios e ensinamentos, que seria se não tivéssemos tantas luzes para vos seguir?

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

Dia 13

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

IRA E PACIÊNCIA 6º DIA

(Retirado da Introdução a Vida Devota, por São Francisco de Sales)

A paciência nas tribulações: Quando estiveres doente, oferece todas as tuas dores, penas e languidez a serviço de Nosso Senhor, suplicando-lhe que os associe aos tormentos que ele sofreu por ti. Obedece ao médico, toma os remédios, carnes e outros alimentos prescritos, por amor de Deus, lembrando-te do fel que ele bebeu por amor de nós. Deseja curar-te para prestar-lhe serviço; não recuses absolutamente languescer para lhe obedecer, e dispõe-te a morrer, se assim lhe aprouver, para louvá-lo e gozar de sua presença... Contempla muitas vezes com os olhos interiores Jesus Cristo crucificado, nu, blasfemado, caluniado, abandonado, e enfim oprimido de todo tipo de contrariedades, de tristeza e de trabalhos, e considera que todos os teus sofrimentos não são de forma nenhuma comparáveis aos dele, nem em qualidade nem em quantidade, e que jamais sofrerás nada por ele, pelo preço do que ele sofreu por ti.

Considera as penas que os mártires sofreram outrora, e as que tantas pessoas suportam hoje, penas mais prejudiciais, sem nenhuma proporção com as que sofres, e diz: Meu Deus, meus trabalhos são consolações e minhas penas rosas, em comparação com aqueles que, sem socorro, sem assistência e sem alívio, vivem numa morte contínua, oprimidos de aflições infinitamente maiores.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

São Miguel, guardião do Paraíso, rogai por nós.

São Miguel, guia e consolador do povo israelita, rogai por nós.

Dia 14

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

LUXÚRIA E CASTIDADE 1º DIA

(Retirado de Escola da Perfeição Cristã, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

1) A respeito dos maus pensamentos encontra-se, muitas vezes, um duplo engano:

a) Almas que temem a Deus e não possuem o dom do discernimento e são inclinadas aos escrúpulos, pensam que todo mau pensamento que lhes sobrevêm é já um pecado. Elas estão enganadas, porque os maus pensamentos em si não são pecados, mas só e unicamente o consentimento neles. A malícia do pecado mortal consiste toda e só na má vontade, que se entrega ao pecado com claro conhecimento de sua maldade e plena deliberação de sua parte. E, por isto, Santo Agostinho ensina que não pode haver pecado onde falta o consentimento da vontade.

Por mais que sejamos atormentados pelas tentações, pela rebelião de nossos sentidos, pelas comoções ou sensações desregradadas de nossa natureza corpórea, não existe pecado algum enquanto faltar o consentimento, como ensina também São Bernardo, dizendo: "O sentimento não causa dano algum, contanto que não sobrevenha o consentimento".

Para consolar tais almas timoratas e escrupulosas, quero oferecer-lhes aqui uma regra prática, aceita por quase todos os teólogos: Quando uma alma que teme a Deus e detesta o pecado, duvida se consentiu ou não em um mau pensamento, não está obrigada a confessar-se disso, porque, em tal caso, se tivesse realmente cometido um pecado mortal, não estaria em dúvida a esse respeito, porque o pecado mortal, para uma alma que teme a Deus, é um monstro tão horrendo, que não poderá ter entrada em seu coração sem o perceber.

b) Outros, que possuem uma consciência mais relaxada e são mal instruídos, julgam, pelo contrário, que os maus pensamentos nunca são pecados, mesmo havendo consentimento neles, contanto que não se chegue a praticar. Este erro é muito mais pernicioso que o primeiro. O que se não pode fazer, não se pode também desejar; por isso, o mau pensamento em si contém toda a malícia do ato. Assim como as más obras nos separam de Deus, também os maus pensamentos nos afastam d'Ele e nos privam de Sua graça. "Pensamentos perversos nos separam de Deus" (Sab 1, 3). Como as más obras estão patentes aos olhos de Deus, também Sua vista alcança todos os nossos maus pensamentos para condená-los e puni-los, pois "um Deus de ciência é o Senhor, e diante d'Ele estão patentes todos os pensamentos" (I Rs 2, 3).

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

Dia 15

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

LUXÚRIA E CASTIDADE 2º DIA

(Retirado de Escola da Perfeição Cristã, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Continuação sobre os maus pensamentos:

2) Logo, nem todos os maus pensamentos são pecados, e nem todos os que são pecados trazem em si o mesmo cunho de malícia. Devemos considerar três coisas quando se trata de um pecado de pensamento, a saber: a sugestão, a deliberação e o consentimento. Alguns esclarecimentos a esse respeito:

a) Sob a palavra sugestão entende-se o primeiro pensamento que nos incita a praticar o mal que nos vem à mente. Esta instigação ou incitamento ainda não é pecado; se a vontade a repele imediatamente, é mesmo uma fonte de merecimentos. "Para cada tentação a que opuseres resistência, se te deverá uma coroa", diz Santo Antão. Até os Santos foram perseguidos por tais pensamentos. São Bento revolveu-se sobre os espinhos para vencer uma tentação impura, e São Pedro de Alcântara lançou-se em poço de água gelada. São Paulo nos informa que também ele foi tentado contra a pureza: "E para que a grandeza das revelações não me ensoberbece, foi-me dado um espinho em minha carne, um anjo de satanás para me esbofetear" (2 Cor 12, 7). O Apóstolo suplicou várias vezes ao Senhor que o livrasse desse inimigo: "Por essa causa roguei ao Senhor três vezes que o afastasse de mim". O Senhor não quis, porém, dispensá-lo do combate, e respondeu-lhe: "Basta-te a minha graça". E por que não queria o Senhor livrá-lo? Para que adquirisse maiores méritos por sua resistência à tentação: "Porque a virtude se aperfeiçoa na fraqueza". São Francisco de Sales diz que quando um ladrão procura arrombar uma porta, é porque não está ainda dentro da casa; assim também, quando o demônio tenta uma alma, é porque se acha ela ainda na graça de Deus.

Santa Catarina de Sena foi uma vez horrivelmente atormentada pelo demônio, durante três dias, com fortes tentações impuras. Apareceu-lhe então o Senhor para consolá-la, e ela perguntou-lhe: - Mas onde estivestes, Senhor meu, durante estes três dias? Jesus respondeu-lhe: Dentro do teu coração, dando-te força para resistires à tentação. E o Senhor deu-lhe a conhecer que o seu coração estava, depois da tentação, mais puro que antes.

b) À sugestão segue-se a deleitação. Quando nos damos ao trabalho de repelir imediatamente a tentação, sentimos nela uma certa complacência ou prazer, que nos vai arrastando ao consentimento. Mesmo então, se a vontade não dá seu assentimento, não há pecado mortal; quando muito, poderá haver pecado venial. Se, porém, não recorrermos então a Deus e não nos esforçarmos por resistir à tentação, facilmente nos sentiremos arrastados ao consentimento e perdidos, segundo as palavras de Santo Anselmo (De similit., c. 40): "Se não procuramos impedir a deleitação, ela se transformará em consentimento e matará a alma".

Uma senhora, que tinha fama de santa, teve, um dia, um mau pensamento, que não repeliu imediatamente, e pecou por pensamento. Por vergonha deixou de confessar esse pensamento criminoso e morreu, pouco depois, em estado de pecado. Porque morreu com fama de santidade, mandou o bispo que fosse sepultada em sua própria capela. No dia seguinte, porém, apareceu-lhe ela, toda circundada de fogo, e confessou-lhe, infelizmente já tarde demais, que estava condenada por ter consentido num mau pensamento.

c) Toda a malícia do mau pensamento está, porém, no consentimento. Havendo pleno consentimento, perde-se a graça de Deus e chama-se sobre si a condenação eterna, quer se tenha o desejo de cometer um pecado determinado, quer se pense ou reflita com prazer no pecado como se o estivesse cometendo. Esta última espécie de pecado chama-se uma deleitação deliberada ou morosa, e deve-se distinguir bem da primeira, isto é, do pecado de desejo.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Dia 16

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

LUXÚRIA E CASTIDADE 3º DIA

(Retirado de Tratado da Castidade, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Continuação sobre os maus pensamentos:

3) Se fores, pois, molestada por tais tentações, alma cristã, não debes perder a coragem, antes, animosamente combater, empregando os meios que te vou indicar, e não sucumbirás:

a) O primeiro é humilhar-se continuamente diante de Deus. O Senhor castiga muitas vezes os espíritos soberbos, permitindo que caiam em qualquer pecado impuro. Sê, pois, humilde, e não confies em tuas próprias forças. Davi confessa que caiu no pecado por não ter se humilhado e ter confiado demais em si mesmo: "Antes de me haver humilhado, eu pequei" (Sl 118, 67). Devemos temer sempre a nossa própria fraqueza e colocar em Deus toda a nossa confiança, esperando firmemente que nos preserve desse vício.

b) O segundo meio é recorrer imediatamente a Deus, sem entrar em diálogo com a tentação. Logo que se apresentar ao nosso espírito um pensamento impuro, devemos elevar a Deus imediatamente o nosso pensamento ou dirigi-lo a qualquer objeto indiferente. A coisa melhor será invocar imediatamente os Santíssimos Nomes de Jesus e Maria, e não cessar de repeti-los até desaparecer a tentação. Se ela for muito forte, será bom repetir muitas vezes o seguinte propósito: Ó meu Deus, prefiro morrer a Vos ofender. Peça-se socorro, dizendo: Ó meu Jesus, socorrei-me. Maria, assisti-me. Os Nomes de Jesus, Maria e José possuem uma força especial para afugentar as tentações do demônio.

c) O terceiro meio é a recepção assídua dos Santos Sacramentos da Confissão e da Comunhão. É de suma importância revelar quanto antes ao confessor as tentações impuras. "Uma tentação revelada já está meio vencida", diz São Filipe Néri. E se alguém teve a infelicidade de consentir em uma tentação, não se demore nenhum instante em se confessar disso. São Filipe Néri livrou um rapaz desse vício, induzindo-o a confessar-se logo depois de cada queda.

A Santa Comunhão, está fora de dúvida, confere uma grande força na resistência às tentações desonestas. O Sangue de Jesus Cristo, que recebemos na Sagrada Comunhão, é chamado pelos Santos de 'Vinho gerador de Virgens' (Zac 9, 17). O vinho natural é um perigo para a castidade; este Vinho Celestial é o seu conservador.

d) O quarto meio é a devoção à Imaculada Mãe de Deus, que é chamada a Virgem das Virgens. Quantos jovens não se conservaram puros e castos como Anjos, devido à devoção à Santíssima Virgem!

e) O quinto meio é a fuga da ociosidade. O Espírito Santo diz (Ecli 33, 21): "A ociosidade ensina muita coisa má", isto é, ensina a cometer muitos pecados. E o profeta Ezequiel (Ez 16, 49), assevera que foi a ociosidade a causa das abominações e ruína final dos habitantes de Sodoma. Conforme São Bernardo, a ociosidade motivou a queda de Salomão. Por isso São Jerônimo exorta a Rústico (Ep. ad Rust., 2) que esteja sempre ocupado, para que o demônio não o preocupe com suas tentações. "Quem trabalha é tentado por um demônio só; quem vive ocioso, é atacado por uma multidão deles", diz São Boaventura.

f) O sexto meio consiste no emprego de todas as precauções exigidas pela prudência, tais como a modéstia dos olhos, a vigilância sobre as inclinações do coração, a fugida das ocasiões perigosas, etc.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Dia 17

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

LUXÚRIA E CASTIDADE 4º DIA

(Retirado de Tratado da Castidade, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Sobre a Modéstia no olhar:

Quase todas as paixões que se revoltam contra nosso espírito têm sua origem na liberdade desenfreada dos olhos, pois os olhares livres são os que despertam em nós, de ordinário, as inclinações desregradadas. "Fiz um contrato com meus olhos de não cogitar sequer em uma virgem", diz Jó (Job 31, 1). Mas, por que diz ele de não pensar sequer em uma virgem? Não parece que deveria dizer: Fiz um contrato com meus olhos de não olhar sequer? Não, ele tem toda a razão de falar assim, porque o pensamento está intimamente ligado ao olhar, não se podendo separar um do outro, e, para não ter maus pensamentos, propôs-se esse santo homem nunca olhar para uma virgem. Santo Agostinho diz: "Do olhar nasce o pensamento, e do pensamento a concupiscência". Se Eva não tivesse olhado para o fruto proibido, não teria pecado; ela, porém, achou gosto em contemplá-lo, parecendo-lhe bom e belo; apanhou-o então, e fez-se culpada da desobediência.

Aqui vemos como o demônio nos tenta primeiramente a olhar, depois a desejar e, finalmente, a consentir. Por isso nos assegura São Jerônimo que o demônio só necessita de nosso começo: dá-se por satisfeito se lhe abrimos a metade da porta, pois ele saberá conquistar a outra metade. Um olhar voluntário, lançado a uma pessoa do outro sexo, acende uma faísca infernal que precipita a alma na perdição. "As primeiras setas que ferem as almas castas, diz São Bernardo (De mod. ben. viv., serm. 23), e não raro as matam, entram pelos olhos". Por causa dos olhos caiu Davi, esse homem segundo o coração de Deus. Por causa dos olhos caiu Salomão, esse instrumento do Espírito Santo. Por causa dos olhos, quantas almas não se perderam eternamente?

Vigie, pois, cada um sobre seus olhos, se não quiser chorar uma vez com Jeremias: "Meus olhos me roubaram a vida" (Jer 3, 51); as afeições criminosas que penetraram em meu coração por causa dos meus olhares, lhe deram a morte. São Gregório diz (Mor. 1, 21, c. 2): "Se não reprimires os olhos, tornar-se-ão ganchos do inferno, que a força nos arrastarão e nos obrigarão, por assim dizer, a pecar contra a nossa vontade". "Quem contempla objeto perigoso, acrescenta o Santo, começa a querer o que antes não queria". É também o que diz a Sagrada Escritura (Jdt 16, 11), quando diz que a bela Judite escravizou a alma de Holofernes, apenas este a contemplou.

Sêneca diz que a cegueira é mui útil para a conservação da inocência. Seguindo esta máxima, um filósofo pagão arrancou-se os olhos para guardar a castidade, como nos refere Tertuliano. Isso, porém, não é lícito a nós, cristãos; se queremos conservar a castidade, devemos, contudo, fazer-nos cegos por virtude, abstando-nos de olhar o que possa despertar em nós os maus pensamentos. "Não contemples a beleza alheia; disso origina-se a concupiscência, que queima como o fogo" (Ecli 9, 8). À vista seguem-se as imaginações pecaminosas, que acendem o fogo impuro.

São Francisco de Sales dizia: "Quem não quiser que o inimigo penetre na fortaleza, deve conservar as portas fechadas". Por essa razão foram os Santos tão cautelosos em seus olhares. Por temor de enxergarem inesperadamente qualquer objeto perigoso, conservavam os olhos quase sempre baixos, e se abstinham de olhar coisas inteiramente inocentes. São Bernardo, depois de um ano inteiro no noviciado, não sabia ainda se o teto de sua cela era plano ou abobadado. Na igreja do convento havia três janelas e ele não o sabia, porque conservava os olhos baixos. Evitavam os Santos, com cautela maior ainda, pôr os olhos em pessoa de outro sexo. São Hugo, bispo, nunca olhava para o rosto das mulheres com quem tinha de conversar. Santa Clara nunca olhava para a face de um homem. Aconteceu uma vez que, levantando os olhos para a Hóstia Sagrada, durante a Elevação, viu o rosto do sacerdote, com o que ficou profundamente aflita.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Dia 18

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

LUXÚRIA E CASTIDADE 5º DIA

(Retirado de Tratado da Castidade, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Continuação sobre a Modéstia no olhar:

Julgue-se agora quão grande é a imprudência e temeridade dos que, não possuindo a virtude dum desses Santos, ousam passear suas vistas em todas as pessoas, não excetuando as de outro sexo, e querendo ainda ficar livre de tentações e do perigo de pecar. São Gregório diz (Dial. 1.2, c. 2) que as tentações que levaram São Bento a revolver-se sobre espinhos, provieram de um olhar imprudente sobre uma senhora. São Jerônimo, achando-se na gruta de Belém, onde continuamente orava e macerava seu corpo com as mais atrozes penitências, foi por longo tempo atormentado pela lembrança das damas que vira tempos antes em Roma. Como, pois, poderemos ficar preservados de tentações, quando nos expomos ao perigo, olhando e até fitando complacentemente pessoas de outro sexo?

O que nos prejudica não é tanto o olhar casual como o premeditado, o mirar. Razão porque Santo Agostinho diz (Reg. ad Serv. Dei, n. 6): "Se vossos olhos casualmente caírem sobre uma pessoa, cuja vista vos pode ser prejudicial, guardai-vos, ao menos, de fitá-la". E São Gregório diz: "Não é lícito contemplar ou extasiar-se com a vista daquilo que não é lícito desejar, pois, ainda que expulsemos os maus pensamentos que costumam seguir o olhar voluntário, deixam sempre uma mancha na alma". Tendo-se perguntado ao irmão Rogério, franciscano, dotado de uma pureza angélica, por que se mostrava tão reservado em seus olhares, quando tratava com mulheres, respondeu: "Se o homem foge à ocasião, Deus o protege; se se expõe a ela, Nosso Senhor o abandona e facilmente cairá no pecado".

Suposto mesmo que a liberdade que se concede aos olhos não produzisse outros males, impediria sempre o recolhimento da alma durante a oração; pois tudo o que vemos e nos impressionou, apresenta-se aos olhos de nossa alma e nos causa uma imensidade de distrações. Quem já tem recolhimento de espírito durante a oração, tome muito cuidado para não se ver privado dessa graça dando liberdade a seus olhos.

Está fora de dúvida que um cristão que vive sem recolhimento de espírito não pode praticar as virtudes cristãs da humildade, da paciência, da mortificação, como deveria. Guardemo-nos, por isso, de olhares curiosos, e só olhemos para objetos que elevam para Deus o nosso espírito. "Olhos baixos elevam o coração para o Céu", dizia São Bernardo. São Gregório Nazianzeno (Ep. ad Diocl.) escreve: "Onde habita Cristo com Seu amor, reina aí a modéstia". Com isso não quero, porém, dizer que nunca se deva levantar os olhos ou considerar coisa alguma; pelo contrário, é até bom, às vezes, olhar coisas que elevam nosso coração para Deus, como santas imagens, prados floridos, etc., já que a beleza dessa criatura nos atrai à contemplação do Criador.

Deve-se notar também que a modéstia dos olhos é necessária não só para nosso próprio bem, como para a edificação do próximo. Só Deus vê o nosso coração; os homens veem apenas nossas obras externas e, ou se edificam, ou se escandalizam com elas. "Pelo rosto se conhece o homem", diz a Escritura (Ecli 19, 26), isto é, pelo exterior se depreende o que é o homem interiormente. Todo cristão, por isso, deve ser o que era São João Batista, conforme as palavras do Salvador (Jo 5, 35): "Uma lâmpada que arde e ilumina". Interiormente deve arder em amor divino; exteriormente, alumiar, pela modéstia, a todos os que o veem. Também a nós se podem aplicar as palavras que São Paulo dirigiu a seus discípulos (I Cor 4, 9): "Somos o espetáculo dos anjos e dos homens". "A vossa modéstia seja conhecida de todos os homens" (Filip 4, 5).

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Dia 19

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

LUXÚRIA E CASTIDADE 6º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Remédios contra a Luxúria: 1º remédio: humilhar-se a si mesmo, reconhecer a própria fragilidade, e recorrer à misericórdia divina. Contra tal vício, o combate é longo e penoso, ou melhor, somos fracos diante dele, se reduzidos a nossas próprias forças. Eis porque o remédio radical, segundo S. Agostinho, em inúmeros lugares onde ele trata da continência no livro de suas Confissões, e segundo outros santos, o remédio capital é humilhar vosso coração, reconhecer sua própria fragilidade, e recorrer à misericórdia divina. 2º remédio: contrição do coração, a prece frequente, a meditação contínua da morte, do inferno, e de outros tópicos semelhantes. Há também outros remédios que contribuem à afastar a luxúria da alma, que são: a contrição do coração, a prece frequente, a meditação contínua da morte, do inferno, e de outros tópicos semelhantes. E a razão, vós as compreendeis pelo que foi dito sobre a Gula. 3º remédio: prontidão a reprimir toda afeição perversa ou pensamento mau, substituindo-os por pensamentos piedosos e santos desejos. Do mesmo modo a prontidão a reprimir toda afeição perversa, todo pensamento mau; o que se faz substituindo-os por pensamentos piedosos e santos desejos. 4º remédio: a abstinência de carne, o jejum, e o trabalho que impede divagações múltiplas. Ainda é preciso colocar, em meio aos remédios contra a luxúria, a abstinência de carne, o jejum, mas sobretudo um jejum igual e moderado, e o trabalho de mãos que impeça as divagações múltiplas de nosso coração. 5º remédio: guarda constante de nossos sentidos, fuga de toda familiaridade e sociedade com pessoas do outro sexo, e a resolução de não ficar só ou conversar à sós com o sexo oposto, especialmente em um lugar remoto [N.E: se não há matrimônio ou relação familiar].

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

Dia 20

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

AVAREZA E GENEROSIDADE 1º DIA

(Retirado da Homilia sobre São Mateus XII:5, por São João Crisóstomo, Bispo e Doutor da Igreja)

Do amor à Pobreza: Como não ter por suma loucura acumular tudo lá onde o que se deposita se perde e se corrompe, e não deixar nem a mais ínfima parte ali onde há de permanecer intacto e até crescer? E onde, além disso, havemos de viver por toda a eternidade! É por isso que os gentios não creem no que lhes dizemos, pois querem que lhes demonstremos a nossa doutrina, não pelas nossas palavras, mas pelas nossas obras. Quando nos veem construir magníficas casas e plantar jardins e construir termas e comprar campos, não conseguem persuadir-se de que estamos a preparar a nossa viagem para outra cidade. Se assim fosse, argumentam, [os cristãos] venderiam tudo o que possuem aqui e o depositariam ali, e assim pensam em função do que costuma acontecer na vida. Com efeito, podemos observar que os grandes ricos adquirem casas, campos e tudo o mais principalmente nas cidades onde pretendem passar a vida. Nós, porém, fazemos o contrário: a terra que havemos de abandonar dentro de pouco, matamo-nos por possuí-la, e por umas braças a mais, ou por umas construções, não somente entregamos o nosso dinheiro, mas até o nosso sangue; mas para comprar o céu, custa-nos imenso desprender-nos até do supérfluo, e isso quando poderíamos comprá-lo a preço muito baixo e, uma vez comprado, possuí-lo eternamente. Portanto, se ali aparecermos nus, sofreremos o suplício definitivo, e o sofreremos não apenas por causa da nossa pobreza, mas por termos empobrecido os outros. Porque, quando os pagãos veem que aqueles que foram iniciados em tão altos mistérios põem todo o seu afã no que é terreno, também eles o abraçam com redobrado ardor, com o que não fazem senão acumular brasas sobre a nossa cabeça. Se nós, que deveríamos ensiná-los a desprezar tudo o que é visível, somos os primeiros a excitar-lhes a cobiça, como poderemos salvar-nos, réus que somos da perdição dos outros?

(Retirado da Homilia sobre São Mateus IV:10, por São João Crisóstomo, Bispo e Doutor da Igreja) Por que queres que aconteça contigo o mesmo que aconteceu com Nabucodonosor? Este levantou uma estátua a si mesmo, e da madeira, da forma insensível, esperava que lhe adviria um acréscimo de fama. O vivo queria receber novo brilho daquilo que não tem vida: compreendes o excesso da sua loucura? Porque, crendo que iria honrar-se a si mesmo, cobriu-se de ignomínia. Efetivamente, como não considerar ridículo um homem que tem mais confiança num objeto inanimado que em si mesmo e na alma viva que há nele, e por isso exalta a tal grau de preeminência a madeira e procura ser glorificado não pelos seus costumes, mas por algumas peças reunidas? É exatamente como aqueles que pretendem brilhar pelo pavimento da sua casa, ou por uma bela escadaria, ao invés de brilharem pela sua condição de homens. Nabucodonosor tem hoje muitos imitadores entre nós. Ele quis ser admirado pela sua famosa estátua; outros querem agora ser admirados pelas suas vestes, pela sua casa, pelas suas mulas, pelos seus carros, pelas colunas que sustentam os seus palácios. E, como perderam o seu ser de homens, andam de cá para lá, buscando por toda a parte uma glória que é o cúmulo do ridículo.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Dia 21

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

AVAREZA E GENEROSIDADE 2º DIA

(Retirado de Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

O espírito de pobreza unido à posse de riquezas: Grande diferença há entre ter o veneno e ser envenenado. Quase todos os farmacêuticos possuem muitos venenos para diversos usos de seu ofício, mas não se pode dizer que estejam envenenados porque têm o veneno em suas farmácia. Assim também podes possuir riquezas sem que: o seu veneno natural penetre até tua alma, contanto que as tenhas só em tua casa ou em tua bolsa, e não no coração. Ser rico de fato e pobre no afeto é a grande ventura dos cristãos, porque ao mesmo tempo têm as comodidades e as riquezas para esta vida e os merecimentos da pobreza para a outra. Ah! Filotéia, ninguém confessa que é avarento, todos aborrecem esta vileza do coração. Escusam-se pelo número crescido dos filhos, alegando regras de prudência, que exigem um fundo firme e suficiente. Nunca se têm bens demais e sempre se acham novas necessidades para juntar ainda mais. O mais avarento nunca crê em sua consciência que o é. A avareza é uma febre esquisita, que tanto mais se mostra imperceptível quanto mais violenta e ardente se torna. Moisés viu uma sarça ardendo em um fogo do céu, sem se consumir; o fogo da avareza, ao contrário, devora e consome o avarento, sem o queimar; ao menos, ele não lhe sente os ardores e a alteração violenta que lhe causa parece-lhe uma sede natural e suave. Se desejas com ardor e inquietação e por muito tempo os bens que não possuis, crê-me que és avarenta, embora digas que o não queres possuir injustamente; do mesmo modo que um doente que deseja beber um pouco d'água com ardor, inquietação e por muito tempo, está mostrando com isso que tem febre, embora só queira beber água.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

Dia 22

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

AVAREZA E GENEROSIDADE 3º DIA

(Retirado do Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

Modo de praticar a pobreza real: Reserva frequentemente: uma parte de teus bens para empregá-la em favor dos pobres. Dar um tanto do que se possui, é empobrecer um outro tanto, e quanto mais se dá tanto mais se empobrece. É verdade que Deus te recompensará liberalmente nesta e na outra vida; pois nada faz prosperar tanto os bens temporais como a esmola cristã; mas, enquanto esperas a recompensa, participarás sem dúvida dos merecimentos da pobreza. Ah! que santa e rica pobreza a que nos granjeia a escola cristã! Ama os pobres e a pobreza, que este amor te fará verdadeiramente: pobre, porque, como diz a Escritura : Nós nos tornamos semelhantes aos que amamos. O amor iguala as pessoas que se amam. Quem adoece, diz S. Paulo, com quem eu não enferme? E bem podia ele dizer: quem é pobre, que eu não o seja com ele? O amor o fazia semelhante ao que amava. Se, pois, amas aos pobres, participarás de sua pobreza e lhes serás semelhante. Mas, se amas os pobres, deves ter gosto de te achares entre eles, de os ver em tua casa, de os visitar em suas casas, de falar com eles, de os ter perto de ti, na igreja, nas ruas e em outras partes. Sê pobre ao falar com eles, conformando-te à sua linguagem, como um igual com o seu igual: mas sê rica em lhes estender a mão, fazendo-os participar do que Deus te concedeu mais do que a eles. Queres fazer ainda mais, Filotéia? Não te contentes, então, em ser pobre com os pobres, mas sê ainda mais pobre do que eles. E como assim? hás de perguntar-me. Já me vou explicar: não duvidas de certo que o servo é inferior a seu dono; entrega-te, pois, ao serviço dos pobres; assiste-os junto ao leito e com tuas próprias mãos, se estão doentes; prepara-lhes a comida à tua própria custa; sê a sua roupeira e engomadeira. Ó Filotéia, servir assim aos pobres é reinar mais gloriosamente que os reis.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

Dia 23

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

AVAREZA E GENEROSIDADE 4º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Remédios contra a Avareza: 1º remédio: exercer o próprio labor, ganhando com vosso trabalho tudo com que se veste e come, limitando vossos desejos a isto, e pôr sua confiança em Deus Esta paixão ataca àqueles que são tíbios no serviço de Deus; mas raramente ataca àqueles que combatem com coragem, especialmente se vivem sob a autoridade ou a tutela de outro. O remédio que se opõe a tal vício é exercer a profissão que vós conheceis, a fim de ganhar, pelo trabalho de vossas mãos, o que viver e o que vestir, e limitar aqui todos os vossos desejos. Ponha a sua confiança em Deus: ele não abandona quem tem esperança Nele. 2º remédio: um remédio soberano é abandonar tudo o que tens, e confiar no cuidado de um superior, vivendo com outros em comunidade [N.E: novamente, essa parte nos fez suspeitar de que o santo se dirigiu a pessoas de vida consagrada] Se quereis que eu vos indique o remédio soberano para perfeitamente vencer a avareza, aqui está: abandonai tudo o que tens, e confiai no cuidado de um superior, vivendo com outros em comunidade. 3º remédio: opor-se ao seu surgimento, sem mesmo sofrer em vosso coração o desejo de nada Mas, em todo caso, contra tal vício é preciso opor-se ao seu surgimento, sem mesmo sofrer em vosso coração o desejo de nada. Porque, se é fácil superá-lo enquanto ele surge, quando o tenhamos dado entrada, ele torna-se, de todos os vícios, o mais difícil de expulsar. Graus contra a avareza: 1º grau: é o desprezo do mundo, não possuir nada injustamente, não abusar das riquezas a ponto de cometer pecado, e de dar esmola. 2º grau: não ter nada de supérfluo, mas se contentar com o necessário. Muitos, é verdade, estendem muito essa necessidade; entretanto, não é seguro, em muitas coisas, confiar em nós mesmos; melhor que isso é tomar conselho com um outro. 3º grau: não possuir nada neste mundo, mas usar somente o que nos é necessário, e de sofrer frequentemente a pobreza no beber, no comer, e na vestimenta.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

Dia 24

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

AVAREZA E GENEROSIDADE 5º DIA

(Retirado de Imitação de Cristo, por Tomás de Kempis)

Que a graça de Deus não se comunica aos que gostam das coisas terrenas Jesus: Filho, preciosa é a minha graça; não sofre mistura de coisas estranhas, nem de consolações terrenas. Cumpre, pois, remover todos os impedimentos da graça, se desejas que te seja infundida. Busca lugar retirado, gosta de viver só contigo, e não procures conversa com os outros, mas a Deus dirige tua oração fervorosa, para que te conserve na compunção de espírito e pureza da consciência. Avalia em nada o mundo todo: antepõe o serviço de Deus a todas as coisas exteriores. Pois não podes há um tempo tratar comigo e deleitar-te nas coisas transitórias. Cumpre apartares-te dos conhecidos e amigos, e desprenderes teu coração de toda consolação temporal. Assim exorta também instantemente o apóstolo São Pedro que os fiéis cristãos vivam neste mundo como estrangeiros e peregrinos (1Pd 2,11). Oh! Quanta confiança terá aquele moribundo que não tem afeição a coisa alguma do mundo. Mas desprender assim o coração de tudo, não o compreende o espírito ainda enfermo, bem como o homem carnal não conhece a liberdade do homem interior. Entretanto, se quiser ser verdadeiramente espiritual, cumpre-lhe renunciar aos estranhos como aos parentes e de ninguém mais guardar-se do que de si mesmo. Se te venceres perfeitamente a ti mesmo, tudo o mais sujeitarás com facilidade. Pois a perfeita vitória é triunfar de si mesmo. Porque aquele que se domina a tal ponto que os sentidos obedeçam à razão e a razão lhe obedeça em todas as coisas, este é realmente vencedor de si mesmo e senhor do mundo.

Se aspiras a galgar estas alturas, cumpre-te começar varonilmente e pôr o machado à raiz, para que arranque e cortes o secreto e desordenado apego.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

Dia 25

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

AVAREZA E GENEROSIDADE 6º DIA

(Retirado dos Sermões sobre as coletas, por São Leão Magno, Papa e Doutor da Igreja)

O mais aproveitável para a fé: ajudar os indigentes, cuidar dos doentes e atender as necessidades dos irmãos.

Caríssimos, fiéis à instituição que recebemos da tradição dos apóstolos, exortamos-vos com carinho de pastor, a celebrar devotamente, conforme costume religioso o dia que eles purificaram de superstição ímpia e consagraram pelas obras de misericórdia: demonstraram, assim, que a autoridade dos Padres vive ainda no meio de nós e que seu ensinamento é conservado pela nossa obediência. Tal instituição, com efeito, não foi útil somente para atender santamente às necessidades de época passada, mas continua sendo a mesma em nossos dias: outrora, ela serviu para destruir as crenças vãs, agora ela serve para crescimento de nossas virtudes. Na verdade, existe alguma coisa de mais aproveitável para a fé, alguma coisa que convenha melhor à piedade do que ajudar a pobreza dos indigentes, de se preocupar com o cuidado dos doentes, de atender as necessidades dos irmãos e de nos lembrar da nossa própria condição, percebendo as necessidades dos outros? Nesse trabalho aquilo que cada um pode fazer e aquilo que não pode fazer só pode ser verdadeiramente conhecido por aquele que sabe o que doou e a quem. Na realidade, não só temos bens espirituais e dons celestiais porque nos são dados por Deus, como também, as riquezas terrestres e materiais provém de sua própria magnanimidade, de tal modo que, por algum mérito, se poderia perguntar a razão destes bens que ele nos concedeu mais para distribuí-los do que para possuí-los. É preciso, pois, usar esses dons de Deus com justiça e sabedoria, para que a matéria das boas obras não se torne causa de pecado. Com efeito, as riquezas consideradas tanto externamente quanto nelas mesmas, são boas e muito úteis à sociedade humana, desde que estejam em mãos benevolentes e generosas e que não sejam administradas por esbanjador ou por avaro que as dissimule, fazendo-as desaparecer ou escondendo-as de forma que sejam dilapidadas estupidamente.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

Dia 26

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

ORGULHO E HUMILDADE 1º DIA

(Retirado de A prática do amor a Jesus Cristo, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Quem ama a Jesus Cristo não se envaidece de suas qualidades: O orgulhoso é como um balão cheio de vento que se sente grande diante de si mesmo. Na verdade, toda a sua grandeza se reduz a um pouco de ar que se esvai rapidamente, quando o balão se rompe. Quem ama a Deus é verdadeiramente humilde. Não se orgulha vendo em si algumas boas qualidades. Sabe que tudo quanto possui é dom de Deus; de seu, só tem o nada e o pecado. Por isso, conhecendo os dons concedidos por Deus, mais se humilha, sentindo-se indigno e tão favorecido por Deus. S. Tereza falando das graças especiais concedidas a ela por Deus, diz: "Deus faz comigo como se faz com uma casa prestes a cair, sustenta-as com escoras." Quando alguém recebe uma visita de Deus, sentindo em si a força extraordinária do amor divino que o leva até a emoção e a uma grande ternura de coração, não se julgue favorecido ou recompensado pelo Senhor por ter feito alguma obra boa. Humilha-se ainda mais, entendendo que Deus acaricia, para que não o abandone. Mas se tais graças lhe inspiram alguma vaidade, sentindo-se mais favorecido porque é mais fiel a Deus do que os outros, tal defeito fará com que Deus o prive de suas graças. Para conservar uma casa, duas são as coisas mais necessárias: o alicerce e o telhado. Na casa da nossa santificação, o alicerce é a humildade, reconhecendo que nada somos e nada podemos. O telhado é a proteção de Deus na qual unicamente devemos confiar. Quando nos vemos mais favorecidos por Deus, aís devemos ser humildes. Quando S. Tereza recebia uma graça procurava pôr diante de seus olhos todas as suas faltas e assim o Senhor mais se unia a ela. Quanto mais uma pessoa se acha indigna de graças, mais Deus a enriquece delas. S. Taís era uma pecadora e depois se tornou uma santa. Humilhava-se tanto na presença de Deus, julgando-se até indigna de dizer: "Meu Criador, tende piedade de mim" . S. Jerônimo diz ter visto um lugar especial no céu para ela por tal humildade. Um caso semelhante se lê na vida de S. Margarida de Cortona: Sentindo com ternura o amor de Deus, dizia: "Senhor, já esqueceste do que eu fui? Como me pagais com favores a tantas ofensas que vos fiz?" Deus então a fez sentir que, quando uma pessoa o ama e se arrepende de coração por tê-lo ofendido, ele se esquece das faltas recebidas. "Se no entanto, o homem mau renuncia a todos os seus erros... não lhe será tomada em conta qualquer das faltas cometidas" Como prova disso, mostrou-lhe no céu um lugar glorioso que lhe estava preparado entre os anjos. Oh, se pudéssemos compreender o valor da humildade! Vale mais um ato de humildade do que a conquista de todas as riquezas do mundo.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Dia 27

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

ORGULHO E HUMILDADE 2º DIA

(Retirado de A prática do amor a Jesus Cristo, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Quem ama a Jesus Cristo é humilde: S. Tereza: "Não acrediteis ter progredido na perfeição, se não vos julgardes piores de todos e se não DESEJAIS ser tratados como os últimos." Assim fazia S. Tereza e todos os outros santos.

S. Francisco Assis, S. Maria Madalena Pazzi e outros julgavam-se os maiores pecadores do mundo. Admiravam-se de que a terra os sustentasse e não se abrisse debaixo de seus pés. Afirmavam isso com verdadeira sinceridade. Achando-se perto da morte, S. João Ávila, que teve uma vida santa desde a juventude, veio assisti-lo um sacerdote que lhe dizia coisas muito sublimes, tratando-o como uma grande servo de Deus e como um grande sábio, o que era de fato. Mas João lhe disse: "Padre, peço-te que recomende a minha alma como se faz a um malfeitor, condenado a morte; porque eu sou isso" É isto o que sentem os santos! Façamos também assim, se queremos salvar-nos e conservar-nos na graça de Deus até a morte, colocando toda nossa confiança somente em Deus. O soberbo confia nas próprias forças e por isso cai. O humilde, embora seja assaltado pelas mais fortes tentações, resiste e não cai, porque só confia em Deus: "Tudo posso naquele que me conforta" Fl 4,13. O demônio ora nos tenta de presunção, ora de desconfiança. Quando ele diz que para nós não há perigo de cair, então temamos mais porque, se por um instante Deus não nos ajuda com sua graça, estamos perdidos. Quando nos tenta a desconfiar, voltemo-nos para Deus e digamos-lhe com grande confiança: "Em vós, Senhor, eu esperei; não seja eu confundido para sempre" (Sl 30,2). Meu Deus, coloquei em vós minhas esperanças; espero que jamais me veja confuso e afastado de vossa graça. Estes atos de desconfiança em nós e de confiança em Deus, devemos fazê-los até o último momento de nossa vida, pedindo sempre ao Senhor que nos dê sua santa humildade.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

Dia 28

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

ORGULHO E HUMILDADE 3º DIA

(Retirado de A prática do amor a Jesus Cristo, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Sobre o medo de ser humilhado: Para ser humilde não basta ter um baixo conceito de si e da própria fraqueza.

Tomás Kempis: o verdadeiro humilde é aquele que reconhece seu nada e se alegra nas humilhações. Isso é o que o Senhor nos recomendou fazer, segundo seu exemplo: "Aprende de mim, porque sou manso e humilde de coração" (Mt 11,29) Quem diz ser o maior pecador do mundo e fica irritado quando o desprezam, mostra que é humilde da boca para fora, mas não de coração. S. Tomás: quando alguém, vendo-se desprezado, fica ressentido, mesmo se fizesse milagres, pode-se ter certeza que está ainda bem longe da perfeição. "A humildade consiste em alegrarmo-nos com tudo o que nos leva a reconhecer nosso nada". Notemos bem 'alegrarmo-nos. Se nossos sentimentos se ressentem com os desprezos recebidos, ao menos em nosso espírito devemos nos alegrar. Como poderá uma pessoa que ama a Jesus Cristo deixar de aceitar os desprezos, vendo seu Deus suportar escarros e tapas como sofreu na sua paixão? "E cuspiram-lhe no rosto, bateram-lhe com murros e deram-lhe tapas" Nosso Divino Redentor quis ser representado e exposto sobre os altares, não sob o aspecto glorioso, mas crucificado, para termos sempre diante de nós seus desprezos. Vendo-o assim, os santos também se alegravam quando desprezados na terra. Esta foi a oração de S. João Cruz a Jesus Cristo que se lhe apresentava com a cruz as costas: "Senhor, quero padecer e ser desprezado por amor de vós". Senhor, vendo-vos desprezado por meu amor outra coisa não vos peço, senão me fazerdes sofrer e ser desprezado por amor a vós.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

Dia 29

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

ORGULHO E HUMILDADE 4º DIA

(Retirado de A prática do amor a Jesus Cristo, por Santo Afonso de Ligório, Bispo e Doutor da Igreja)

Do alicerce da humildade: S. Francisco Sales: "Suportar os desprezos é pedra de toque da humildade e da verdadeira virtude. Uma pessoa que se apresenta como religiosa, reza, comunga frequentemente, jejua, pratica a mortificação, mas que depois não pode suportar uma injúria, uma palavra picante, mostra ser o que? Mostra que não passa de um pau oco, sem humildade e sem virtude. E que sabe fazer uma pessoa que ama a Jesus Cristo, se não é capaz de sofrer um desprezo por amor dele, que tanto sofreu por seu amor? Tomás Kempis: "Já que te aborreces tanto em ser humilhado, é sinal de que não estás morto para o mundo, não tens humildade, não tens Deus como tudo na vida. Quem não tem Deus como tudo, perturba-se com toda a palavra de crítica que escuta" Não podemos suportar bofetadas e ferimentos por Deus? Ao menos, suportemos alguma palavra mais dura!

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

São Miguel, guardião do Paraíso, rogai por nós.

São Miguel, guia e consolador do povo israelita, rogai por nós.

São Miguel, esplendor e fortaleza da Igreja militante, rogai por nós.

São Miguel, honra e alegria da Igreja triunfante, rogai por nós.

São Miguel, luz dos anjos, rogai por nós.

São Miguel, baluarte dos cristãos, rogai por nós.

Dia 30

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

ORGULHO E HUMILDADE 5º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Remédios contra o Orgulho: 1º remédio: gritar do fundo do coração: "O que sou, sou pela virtude e graça de Deus", e pensar que é Deus quem opera em nós o desejá-la e realizá-la como lhe agrada. Por fim, é preciso, em último lugar, atacar o próprio orgulho, a cabeça e a raiz de todos vícios, o abismo devorador todas as virtudes; o orgulho, cuja força e violência são tais que expulsou Lúcifer do céu. Davi, ainda criança, colocou sua confiança no Senhor, e por sua humildade esmagou Golias, apesar da grandeza desproporcional de sua estatura. O orgulho tem dupla força: é espiritual quando se dirige à perfeição que vê em quem faz o bem. É carnal, portanto, quando inspirado por alguma qualidade exterior. Agora, aquele que possui orgulho espiritual costuma crer que tem grandes méritos, e atribui a si mesmo consideráveis graças, considerando-se muito amado por Deus, e se espanta por não fazer maravilhas, e se perturba porque Deus não lhe dá algo de especial, e despreza os outros como homens terrestres. Esse vício expõe a graves perigos e é mais temível do que os vícios da carne. Com efeito, não há nada que esmague todas as virtudes e roube ao homem toda a justiça e santidade, quanto a praga do orgulho. Quem, portanto, quiser escapar das trapaças desse monstro perverso deve, em cada um dos atos em que sente que progrediu na virtude, gritar do fundo do coração: "O que sou, sou pela virtude e graça de Deus", e pensar que é Deus quem opera em nós o desejá-la e realizá-la como lhe agrada [I Cor XV]. 2º remédio: lembrar que o bem que há em nós de bom é um dom de Deus e que deste prestaremos conta rigorosa. E que esse bem está misturado com muitas faltas e vícios Devemos também lembrar que o bem que há em nós de bom é um dom de Deus e que deste prestaremos conta rigorosa; que esse bem está misturado com muitas faltas, indiferença, hipocrisia, etc., e que, além disso, estamos cheios de uma multidão de coisas más e viciosas.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

Dia 31

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

ORGULHO E HUMILDADE 6º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Continuação sobre os Remédios contra o orgulho: 3º remédio: mirar aos homens melhores do que nós, e aos anjos, para que a comparação sirva para nos humilhar previamente. Devemos também mirar aos homens melhores do que nós, e aos anjos, para que a comparação sirva para nos humilhar previamente. O orgulho carnal pode ser reconhecido por estas pistas: está no silêncio, cheio de murmúrio, de amargura e raiva; na alegria ele se dissolve, ele ri sem medida e sem causa; na tristeza, ele é duro e severo; na correção, ele é odioso e sem compaixão: ele fala aleatoriamente, sem gravidade, sem reflexão; ele é sem paciência e sem caridade; ele lança o insulto com arrogância e o recebe apenas com pusilanidade; ele se submete com dificuldade à obediência, desdenha dos avisos e é teimoso em sua própria vontade; ele se esforça para fazer prevalecer seus sentimentos e se recusa sempre a concordar com outros; ele não aceita conselho de ninguém e tem mais confiança em sua iluminação do que na dos sábios. O primeiro remédio contra tal vício é abraçar a obediência com toda a simplicidade de coração, e praticá-la com humildade. A segunda é mostrar-se humilde para com os irmãos com toda a sinceridade de sua alma, esforçando-se para não feri-los em nada por uma aquiescência perfeita aos seus pontos de vista. A terceira é praticar em todos os momentos, tanto quanto possível, trabalhos de humildade, os fardos mais vis e desprezados, como servir na cozinha, lavar a louça, varrer a casa, abraçando os ofícios mais baixos para ser vestido apenas com uma vestimenta pobre, e ter em vista andar um comportamento que respire humildade. Se alguém se acostumar com todas essas coisas, eles inclinarão o coração à virtude. A quarta é evitar honras, preferir muito mais, em todo o tempo, servir aos outros do que ser servido, cortar qualquer discurso pretensioso, qualquer nome arrogante, mesmo o nome de sua família. Por fim, em último lugar, evitar qualquer distinção e qualquer ato em que a presunção e a vaidade respirem ainda que um pouco. Graus da humildade (virtude oposta ao orgulho): 1º grau: reconhecermos a nós mesmos como fracos, vazios do bem, viciosos, cheios de outras faltas que podemos ter, e não nos elevarmos acima do que somos. 2º grau: desejar ser julgado pelos outros de acordo com o que se conhece de si mesmo na verdade, isto é, vil, miserável, soberbo, etc. 3º grau: não ter orgulho quando se pratica as virtudes mais sublimes, quando se está rodeado de honras, e não aproveitar a oportunidade para se gabar, mas para relacionar tudo a quem tudo recebemos, devolvendo-o sem reservas. Essa foi a humildade de Jesus Cristo; tal é a humildade dos anjos e santos na glória.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Dia 32

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

INVEJA E CARIDADE 1º DIA

(Retirado dos Sermões na Ascensão do Senhor, por São Leão Magno, Papa)

Da caridade: Exultemos, portanto, caríssimos, com gáudio espiritual e alegrando-nos junto de Deus com adequadas ações de graças, levantemos os desimpedidos olhos de nossos corações às alturas onde Cristo se encontra. Os desejos terrenos não deprimam os espíritos chamados para o alto. Não ocupem as coisas perecíveis os predestinados à eternidade. Os atrativos enganadores não retardem os que ingressaram no caminho da verdade. Os fiéis atravessem os tempos reconhecendo-se como peregrinos no vale deste mundo. Se aqui, certas comodidades atraem, não sejam perversamente abraçadas, mas com fortaleza, se passe além. O apóstolo São Paulo incita-nos a tal fervoroso devotamento e admoesta-nos com a caridade que, a fim de apascentar as ovelhas de Cristo nele nasceu pela tríplice profissão de amor ao Senhor: "Caríssimos, exorto-vos, como a estrangeiros e peregrinos cá embaixo, a abster-vos dos desejos carnis, que guerreiam a alma" (1Pd 2,11). Em favor de quem milita, as volúpias carnis senão do diabo, que se compraz em prender aos deleites dos bens corruptíveis, as almas que tendem aos supernos, e subtrair-lhes os tronos por ele perdidos. Todo fiel sabiamente vigie contra as suas insídias para poder vencer a tentação do inimigo. Nada é mais forte, caríssimos, contra os dolos do diabo do que a benignidade da misericórdia e as larguezas da caridade, pelas quais se evita ou se vence todo pecado. Não é possível, contudo, apreender a sublimidade desta virtude antes de ser derrotado o adversário dela. Que há de mais avesso à misericórdia e às obras de caridade do que a avareza, de cuja raiz brotam todos os males? Se não for sufocada no que a fomenta, necessariamente no campo do coração, onde a planta deste mal se arraigou, nascerão os espinhos e abrolhos dos vícios, em vez de semente da verdadeira virtude. Resistamos, pois, a tão pestífero mal, caríssimos, e sigamos a caridade, sem a qual virtude alguma pode brilhar (1Cor 13). Pelo caminho da caridade, por onde desceu Cristo até nós, possamos subir até ele; ao qual com Deus Pai e o Espírito Santo, honra e glória nos séculos dos séculos. Amém.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

Dia 33

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

INVEJA E CARIDADE 2º DIA

(Retirado do Tratado do Evangelho de São João, por Santo Agostinho, Bispo e Doutor da Igreja)

O duplo preceito da caridade:

Veio o Senhor, Mestre da caridade, cheio de caridade, cumprir prontamente a palavra sobre a terra [cf. Romanos 9,28], como Dele foi anunciado, e sintetizou a Lei e os Profetas nos dois preceitos da caridade.

Recordai comigo, irmãos, quais são esses dois preceitos. É preciso que os conheçais profundamente, de tal modo que não vos venham à mente só quando vo-los lembramos, mas os conserveis sempre bem gravados em vossos corações: recordai-vos em todo momento de que devemos amar a Deus e ao próximo – a Deus de todo o nosso coração, de toda a nossa alma e de todo o nosso entendimento; e ao próximo como a nós mesmos [cf. Mateus 22,37-39].

Esses dois preceitos devem ser sempre lembrados, meditados, conservados na memória, praticados, cumpridos. O amor de Deus ocupa o primeiro lugar na ordem dos preceitos, mas o amor do próximo ocupa o primeiro lugar na ordem da execução. Pois, Quem te deu esse duplo preceito do amor não podia ordenar-te amar primeiro ao próximo e depois a Deus, mas primeiramente a Deus e depois ao próximo.

Entretanto, tu que ainda não vês a Deus, merecerás vê-Lo se amas o próximo; amando-o purificas teu olhar para veres a Deus, como afirma expressamente São João: 'Quem não ama o seu irmão, a quem vê, não poderá amar a Deus, a quem não vê' [1João 4,20].

Ouviste o mandamento: 'Ama a Deus'. Se me disseres: 'Mostra-me a quem devo amar', o que responderei senão o que disse o mesmo São João: 'A Deus, ninguém jamais viu' [João 1,18]? E para pensares que está absolutamente fora do teu alcance ver a Deus, o mencionado Apóstolo afirma: 'Deus é amor. Quem permanece no amor, permanece com Deus' [1João 4,16]. Ama, pois, o teu próximo e procura no teu íntimo a Origem deste amor; lá verás a Deus o quanto agora te é possível.

Começa, portanto, a amar o próximo. Reparte o pão com o faminto; acolhe em casa o pobre sem abrigo; quando encontrares um nu, cobre-o; e não dês as costas ao teu semelhante [cf. Isaías 58,7].

Procedendo assim, o que alcançarás? Então 'brilhará a tua Luz como a aurora' [Isaías 58,8]. Tua Luz é o teu Deus: Ele é a aurora que despontará sobre ti depois da noite desta vida. Essa Luz não conhece princípio nem ocaso, porque existe eternamente.

Amando o próximo e cuidando dele, vais percorrendo o teu caminho. E para onde caminhas senão para o Senhor Deus, para Aquele que devemos amar com todo o nosso coração, com toda a nossa alma, de toda a nossa mente? É certo que ainda não chegamos até junto do Senhor, mas já temos conosco o próximo. Ajuda, portanto, aquele que tens ao lado, enquanto caminhas neste mundo, e chegarás até junto Daquele com quem desejas permanecer para sempre.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Dia 34

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

INVEJA E CARIDADE 3º DIA

(Retirado de Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

A devoção e a caridade:

A verdadeira devoção, Filotéia, pressupõe o amor de Deus, ou, melhor, ela mesma é o mais perfeito amor a Deus. Esse amor chama-se graça, porque adereça a nossa alma e a torna bela aos olhos de Deus. Se nos dá força e vigor para praticar o bem, assume o nome de caridade. E, se nos faz praticar o bem frequente, pronta e cuidadosamente, chama-se devoção e atinge então ao maior grau de perfeição. Vou esclarecê-lo com uma explicação tão simples quanto natural.

Os avestruzes têm asas, mas nunca se elevam acima da terra. As galinhas voam, mas têm um voo pesado e o levantam raras vezes e a pouca altura. O voo das águias, das pombas, das andorinhas é veloz e alto e quase contínuo. De modo semelhante, os pecadores são homens terrenos e vão se arrastando de contínuo à flor da terra. Os justos, que são ainda imperfeitos, elevam-se para o céu pelas obras mas fazem-no lenta e raramente, com uma espécie de peso no coração.

São só as almas possuidoras de uma devoção sólida que, à semelhança das águias e uns pombas, se exalçam a Deus por um voo vivo, sublime e, por assim dizer, incansável. Numa palavra, a devoção não é nada mais do que uma agilidade e viveza espiritual, da qual ou a caridade opera em nós, ou nós mesmos, levados pela caridade, operamos todo o bem de que somos capazes.

A caridade nos faz observar todos os mandamentos de Deus sem exceção; e a devoção faz com que os observemos com toda a diligência e fervor possíveis. Todo aquele, portanto, que não cumpre os mandamentos de Deus não é justo e, muito menos, devoto; para se ser justo, é necessário que se tenha caridade e, para se ser devoto, é necessário ainda por cima que se pratique com um fervor vivo e pronto todo o bem que se pode.

E como a devoção consiste essencialmente num amor acendrado, ela nos impele e incita não somente a observar os mandamentos da lei de Deus, pronta, ativa e diligentemente, mas também a praticar as boas obras, que são apenas conselhos ou inspirações particulares. Um homem ainda convalescente duma enfermidade anda com um passo lento e só por necessidade: assim um pecador recém-convertido vai caminhando na senda da salvação devagar e arfando, só mesmo pela necessidade de obedecer aos mandamentos de Deus, até que se manifeste nele o espírito da piedade. Então, sim; como um homem sadio e robusto, caminha, não só com alegria, como também envereda corajosamente pelos caminhos que parecem intransitáveis aos outros homens, para onde quer que a voz de Deus o chame, já pelos conselhos evangélicos, já pelas inspirações da graça. Por fim a caridade e a devoção não diferem mais entre si do que o fogo da chama; a caridade é o fogo espiritual da alma, o qual, quando se levanta em labaredas, tem o nome de devoção, de sorte que a devoção nada acrescenta, por assim dizer, ao fogo da caridade além dessa chama, pela qual a caridade se mostra pronta, ativa e diligente na observância dos mandamentos de Deus e na prática dos conselhos e inspirações celestes.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Dia 35

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

INVEJA E CARIDADE 4º DIA

(Retirado dos Sermões de São Fulgêncio de Ruspe)

As armas da caridade:

No Dia de Natal, celebramos o nascimento temporal de nosso Rei eterno; também celebramos o martírio triunfal do seu soldado Santo Estêvão.

Nosso Rei, revestido de nossa carne e saindo da morada de um seio virginal, dignou-se visitar o mundo; hoje o soldado, deixando a tenda de seu corpo, parte vitorioso para o céu.

O nosso Rei, o Altíssimo, veio por nós na humildade, mas não pôde vir de mãos vazias. Trouxe para seus soldados um grande dom, que não apenas os enriqueceu imensamente, mas deu-lhes uma força invencível no combate: trouxe o dom da caridade que leva os homens à comunhão com Deus.

Ao repartir tão liberalmente o que trouxera, nem por isso ficou mais pobre: enriquecendo do modo admirável a pobreza dos seus fiéis, Ele conservou a plenitude dos seus tesouros inesgotáveis.

Assim, a caridade que fez Cristo descer do Céu à Terra, elevou Estêvão da Terra ao Céu. A caridade de que o Rei dera o exemplo logo refulgiu no soldado.

Estêvão, para alcançar a coroa que seu nome significa, tinha por arma a caridade e com ela venceu em toda parte. Por amor a Deus não recuou perante a hostilidade dos judeus; por amor ao próximo intercedeu por aqueles que o apedrejavam. Por esta caridade, repreendia os que estavam no erro para que se emendassem; por caridade orava pelos que o apedrejavam para que não fossem punidos.

Fortificado pela caridade, venceu Saulo, enfurecido e cruel, e mereceu ter como companheiro no Céu aquele que tivera como perseguidor na terra. Sua santa e incansável caridade queria conquistar pela oração, a quem não pudera converter pelas admoestações.

E agora Paulo se alegra com Estêvão: com Estêvão frui da glória de Cristo; com Estêvão exulta; com Estêvão reina. Aonde Estêvão chegou primeiro, martirizado pelas pedras de Paulo, chegou depois Paulo, ajudado pelas orações de Estêvão.

É esta a verdadeira vida, meus irmãos, em que Paulo não se envergonha mais da morte de Estêvão, mas Estêvão se alegra pela companhia de Paulo, porque em ambos triunfa a caridade. Em Estêvão, a caridade venceu a crueldade dos perseguidores; em Paulo, cobriu uma multidão de pecados; em ambos, a caridade mereceu a posse do Reino dos Céus.

A caridade é a fonte e a origem de todos os bens; é a mais poderosa defesa; o caminho que conduz ao céu. Quem caminha na caridade não pode errar nem temer. Ela dirige, protege, leva a bom termo.

Portanto, meus irmãos, já que o Cristo nos deu a escada da caridade pela qual todo cristão pode subir ao céu, conservai fielmente a caridade verdadeira, exercitai-a uns para com os outros e, subindo por ela, progredi sempre mais no caminho da perfeição".

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Dia 36

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

INVEJA E CARIDADE 5º DIA

(Retirado de Imitação de Cristo, por Tomás de Kempis)

Das obras feitas com caridade:

Por nenhuma coisa do mundo, nem por amor de pessoa alguma, se deve praticar qualquer mal; mas, em prol de algum necessitado, pode-se, às vezes, omitir uma boa obra, ou trocá-la por outra melhor. Desta sorte, a boa obra não se perde, mas se converte em outra melhor. Sem a caridade, nada vale a obra exterior; tudo, porém, que da caridade procede, por insignificante e desprezível que seja, produz abundantes frutos, porque Deus não atende tanto à obra, como à intenção com que a fazemos.

Muito faz aquele que muito ama. Muito faz quem bem faz o que faz. Bem faz quem serve mais ao bem comum que à sua própria vontade. Muitas vezes parece caridade o que é mero amor-próprio, porque raras vezes nos deixam a inclinação natural, a própria vontade, a esperança da recompensa, o nosso interesse.

Aquele que tem verdadeira e perfeita caridade em nada se busca a si mesmo, mas deseja que tudo se faça para a glória de Deus. De ninguém tem inveja, porque não deseja proveito algum pessoal, nem busca sua felicidade em si, mas procura sobre todas as coisas ter alegria e felicidade em Deus. Não atribui bem algum à criatura, mas refere tudo a Deus, como à fonte de que tudo procede, e em que, como em fim último, acham todos os santos o deleitoso repousar. Oh! quem tivera só uma centelha de verdadeira caridade logo compreenderia a vaidade de todas as coisas terrenas!

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

Dia 37

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

INVEJA E CARIDADE 6º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Remédios contra a inveja: 1º remédio: amor ao próximo. Para reconhecer bem em vós a natureza de seu efeito, vós deveis saber que a inveja é uma dor pelo bem do próximo, e assim, o objeto desse vício é o bem de nossos irmãos, enquanto para nós este bem é um mal. Ora, isso pode acontecer de duas ou três maneiras. Primeiro, na medida em que somos expostos por esse bem a algum infortúnio; assim vemos com tristeza que nosso inimigo, ou outro, que não nos agrada, torna-se nosso superior, porque tememos que isso nos afligirá, e nisso não há pecado. Às vezes, lamentamos quando consideramos o bem de nosso próximo, não porque o invejamos, mas porque lamentamos ter sido privados de um bem semelhante; o que pode ser um zelo louvável, pois é com inveja que devemos tender à humildade, caridade e obediência. Por fim, também acontece que temos ciúme do bem do nosso próximo, na medida em que é uma redução do nosso próprio e sobretudo de nossa glória. Assim, é principalmente em coisas que têm por objeto a glória que se encontra a inveja; os homens vaidosos, gloriosos e pusilânimes são geralmente invejosos, porque temem que sua glória venha a ser diminuída, e temem facilmente que alguém tire-a deles. Porém, o amor ao próximo afasta a inveja; eis porque iremos falar disto um pouco. Primeiramente, diremos por quais meios podemos conservar entre nós esse amor mútuo; e em seguida, como cada um deve se conduzir para ser amado pelos outros e os amar. Dessa forma, teremos remédios suficientes contra a inveja. 2º remédio: ter uma caridade mais próxima possível entre aqueles que têm mesmos objetivos e vontades, e que estão de alguma forma livres de todos os vícios. Vós deveis saber que a caridade perfeita, verdadeira e permanente se conserva inviolável apenas entre aqueles que têm o mesmo objetivo, a mesma vontade e que estão de alguma forma livres de todos os vícios, como é dito na décima sexta Conferência de Cassiers. Assim, a suprema caridade será encontrada no céu, e a verdadeira caridade teria sido encontrada no paraíso terrestre, se o homem não tivesse pecado. No entanto, existe uma forma de adquirir e preservar a caridade entre nós, ainda que imperfeita. Graus contra a inveja: 1º: também um remédio soberano contra a inveja consiste em desprezar do fundo do coração e pisar sob os pés tudo que, neste mundo, pode dar origem a contestações, disputas, ciúmes, como riquezas, honras, etc. 2º: não confiar em sua própria sabedoria, seguindo sua própria vontade, recusando-se a concordar com as visões dos outros, o que gera sobretudo a discórdia e o rancor. 3º: saber preferir o bem da caridade ao que nos é útil, e mesmo necessário. Com efeito, mesmo se eu tiver uma fé capaz de transportar as montanhas; se eu falar a língua de todos os homens e anjos, e não tiver caridade, tudo isso será inútil. Por isso, devemos, em todas as nossas ações, considerar antes de tudo a caridade para com os irmãos. E não há nada que os anjos e o Senhor dos anjos tanto desejem, que encontrar em nós a união fraterna e a caridade mútua. 4º: consiste em evitar, com grande cuidado, a ira e qualquer coisa que possa ofender aos outros. Se por acaso pecamos contra nosso irmão, devemos humildemente pedir-lhe perdão: se, ao contrário, nosso irmão concebeu aversão contra nós sem razão, apliquemo-nos, tanto quanto pudermos, a fazer as pazes com ele. Tudo isso é tirado da décima sexta conferência dos Padres do Deserto.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Dia 38

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

PREGUIÇA E DILIGÊNCIA 1º DIA

(Retirado do Combate espiritual contra os sete pecados capitais, por São Boaventura, Bispo e Doutor da Igreja)

Remédios contra a preguiça: 1º remédio: nunca ceder ao tédio, e vencê-lo pelo trabalho. Deve-se variar as ocupações, às vezes orando, às vezes lendo, às vezes meditando, etc. Está na natureza desse vício engendrar aversão pelo bem, produzir dormência na alma e mergulhar a mente na tristeza. Ele torna a pessoa propensa ao sono e à dissipação, inspira o horror do retiro, o tédio da solidão, o desprezo e o desdém pelos irmãos, e o desgosto de qualquer trabalho, especialmente se for espiritual, e às vezes até nos leva a fazer algum trabalho manual para servir de pretexto para deixar de lado os exercícios do espírito, a oração, e práticas semelhantes. As consequências de tal vício são a malícia, alegria em formular planos perversos, o desespero, a pusilanimidade, o ressentimento ou ódio inveterado, a indiferença a tudo que diz respeito aos mandamentos de Deus, e o derramamento da alma sobre o que é proibido. O remédio soberano contra a preguiça é nunca ceder ao tédio, passar à frente lutando com coragem, e vencê-la pelo trabalho. No entanto, todos podem variar suas ocupações: às vezes orando, às vezes lendo, às vezes meditando, etc. Se uma coisa não agrada, pode-se fazer outra, e agir consigo mesmo como se age com um paciente cujo gosto está estragado, e a quem se oferece todos os tipos de comida. 2º remédio: acorrentar a preguiça pela compunção, isto é, pela memória de nossas ofensas e crimes; e matá-lo pelo trabalho das mãos e pela séria meditação de recompensas futuras. Um trabalho manual igualmente variado também é útil contra esse enfado do coração, e a esse trabalho vem juntar-se, como um poderoso auxiliar, a compunção. Com efeito, quem chora sobre si mesmo, diz São João Clímaco, não sabe o que é a preguiça [Grad., 13]. Que esse tirano, portanto, seja acorrentado pela memória de nossas ofensas e crimes; que ele seja morto pelo trabalho das mãos e pela séria meditação de recompensas futuras.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

Dia 39

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

PREGUIÇA E DILIGÊNCIA 2º DIA

(Retirado de Filotéia, por São Francisco de Sales, Bispo e Doutor da Igreja)

Os sentimentos, primeiros os honestos e lícitos: A necessidade dum divertimento honesto, para dar uma certa expansão ao espírito e alívio ao corpo, é universalmente reconhecida. Conta o beato Cassiano que um caçador, encontrando S. João Evangelista a brincar com uma perdiz que segurava em suas mãos, lhe perguntou como um homem como ele podia perder tempo com um divertimento semelhante; o santo por sua vez perguntou ao caçador por que ele não tinha sempre o seu arco esticado, ao que este respondeu que, se fizesse assim, o arco perderia toda a força. Retorquiu então o santo apóstolo: Não há, pois, que admirar que dê agora um pouco de descanso ao meu espírito, para o tornar capaz de prosseguir em suas contemplações. Não há duvidar: muito defeituosa é aquela severidade de alguns espíritos rudes, que nunca querem permitir um pouco de repouso nem para si nem para os outros. Passear, para espalhar um pouco, divertir-se numa conversação animada e agradável, tocar piano ou um outro instrumento, cantar com acompanhamento, ir à caça, todos esses são divertimentos tão honestos que para tomar parte neles basta a prudência vulgar, que regra todas as coisas segundo a ordem, o lugar e a medida conveniente.

LADAINHA DE SÃO MIGUEL

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, tende piedade de nós.

Senhor, tende piedade de nós.

Jesus Cristo, ouvi-nos.

Jesus Cristo, atendei-nos.

Pai Celeste, que sois Deus, tende piedade de nós.

Filho, Redentor do Mundo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Espírito Santo, que sois Deus, tende piedade de nós.

Trindade Santa, que sois um único Deus, tende piedade de nós.

Santa Maria, Rainha dos Anjos, rogai por nós.

São Miguel, rogai por nós.

São Miguel, cheio da graça de Deus, rogai por nós.

São Miguel, perfeito adorador do Verbo Divino, rogai por nós.

São Miguel, coroado de honra e de glória, rogai por nós.

São Miguel, poderosíssimo príncipe dos exércitos do Senhor, rogai por nós.

São Miguel, porta-estandarte da Santíssima Trindade, rogai por nós.

São Miguel, guardião do Paraíso, rogai por nós.

São Miguel, guia e consolador do povo israelita, rogai por nós.

São Miguel, esplendor e fortaleza da Igreja militante, rogai por nós.

Dia 40

Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

ORAÇÃO INICIAL PARA TODOS OS DIAS

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate, sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Ordene-lhe Deus, instantemente o pedimos, e vós, príncipe da milícia celeste, pela virtude divina, precipitai no inferno a satanás e a todos os espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Sacratíssimo Coração de Jesus, tende piedade de nós! (3x)

MEDITAÇÃO:

PREGUIÇA E DILIGÊNCIA 3º DIA

(Revista Arautos do Evangelho, Setembro/2019, n. 213, p. 34-37)

A história do Monte Gargano: Narram as antigas crônicas que, no ano 490, um nobre de Siponto, hoje parte da comuna italiana de Manfredônia, pôs-se a procurar nos arredores da cidade um de seus touros que havia se segregado dos demais. Passou várias horas buscando-o e só conseguiu encontrá-lo quando, vencido pelo cansaço, já decidira retornar para casa. O animal achava-se na entrada de uma gruta pedregosa de difícil acesso, situada na parte mais alta do monte que domina a cidade. Seu resgate tornava-se quase impossível. Tomado de impaciência, o nobre disparou-lhe uma flecha com a intenção de matá-lo, mas esta, para surpresa dos que presenciavam a cena, retornou ao ponto do qual fora lançada, ferindo o próprio arqueiro. Ao tomarem conhecimento do ocorrido, os sipontinos pediram ao seu Bispo, São Lourenço Maiorano, que lhes interpretasse o misterioso fato. Como resposta, o piedoso prelado decretou três dias de jejum, durante os quais todos deviam pedir a Deus que lhes revelasse seus sublimes desígnios em relação ao acontecido. O atendimento às preces e sacrifícios não se fez esperar. Na aurora do quarto dia, 8 de maio de 490, enquanto São Lourenço rezava na Igreja de Santa Maria Maggiore, antiga catedral de Siponto, apareceu-lhe o glorioso Príncipe da Milícia Celeste, dizendo: "Bem fizeste em procurar descobrir o mistério de Deus escondido aos homens, razão pela qual os golpeei com minha lança. Sabei, porém, que esta é a minha expressa vontade. Eu sou Miguel Arcanjo e estou sempre na presença de Deus. Venho habitar este lugar, guardá-lo e provar por meio de um sinal que serei seu vigia e custódio". O espírito angélico ainda prometeu que concederia qualquer favor que ali lhe rogassem em oração e pediu que se dedicasse a gruta ao culto cristão. E, como prova do seu poder, fez com que o nobre atingido pela flecha ficasse prodigiosamente curado, a ponto de desaparecerem todos os vestígios do ferimento. São Miguel lhes obtém a vitória: A notícia do acontecido espalhou-se pela Europa e pelo Mediterrâneo, até atingir a longínqua Constantinopla. Enquanto isso, em Siponto, os fiéis tomaram por costume subir o Monte Gargano a fim de pedir a intercessão do Santo Arcanjo, que lhes obtinha graças com grande munificência. Um dos maiores favores por ele concedidos deu-se dois anos depois da primeira aparição. Tendo sido a cidade cercada por um poderoso exército bárbaro, São Lourenço subiu à celeste gruta para implorar ao Arcanjo a vitória, e aconselhou ao povo pedir uma trégua de três dias, durante os quais deveriam fazer jejuns e preces em honra ao Deus dos exércitos. Os invasores aceitaram o armistício e, completado o tempo assinalado, São Miguel apareceu novamente ao prelado enquanto rezava na catedral de Siponto. Era a aurora de 29 de setembro de 492. Vinha anunciar-lhe a vitória e o advertia de não atacar os invasores senão depois da hora quarta daquele mesmo dia. O santo Bispo convocou o povo e transmitiu-lhe as instruções recebidas do Céu. Inundados de alegria, os defensores da cidade passaram as primeiras horas do dia em oração e, no momento determinado pelo Arcanjo, dirigiram-se ao encontro dos seus adversários. Os invasores, conta um cronista, confiavam no próprio orgulho, e os sipontinos, na promessa angélica. Iniciada a batalha, uma espessa nuvem cobriu o Gargano. A terra começou a tremer, o mar agitou-se rugindo com furor e desabou uma terrível tempestade, cujos raios atingiam os bárbaros e poupavam os sipontinos. Aterrorizado, o exército inimigo logo se pôs em fuga. Em agradecimento, o Bispo saiu com o povo em procissão até a gruta do Arcanjo, em frente à qual encontraram gravadas na rocha pedregadas semelhantes às de um homem. Imediatamente as atribuíram a São Miguel e, não ousando entrar, puseram-se a venerar os vestígios deixados pelo espírito angélico como sinal inequívoco de sua presença e proteção. "Eu mesmo consagrei este lugar" No oitavo dia do mês de maio de 493, o Bispo Lourenço subiu novamente à gruta para comemorar o terceiro aniversário da primeira aparição. Preocupava-lhe a ideia de transformar aquele solitário local em um verdadeiro santuário, onde Deus fosse louvado e a Santa Missa celebrada com frequência, mas não sabia qual seria o melhor modo de fazê-lo. Para resolver o dilema, decidiu levar o problema ao Papa São Gelásio, que acabava de assumir o Sólido Pontifício. Este acolheu com benevolência os mensageiros do Bispo, mas, em lugar de dar-lhe uma solução para a questão, convidou-o a descobrir a vontade do Arcanjo com estas palavras: "Se competisse a nós determinar o dia da dedicação da igreja escolhida por São Miguel, diríamos que se fizesse no dia da vitória contra os bárbaros; mas, cabendo ao Santo Príncipe defini-lo, esperamos o seu oráculo". Nessa mesma missiva, o Pontífice pedia a São Lourenço que proclamasse em Siponto um jejum de três dias, no qual deveriam acompanhá-lo sete virtuosos prelados de dioceses vizinhas, que enumerava a seguir. O próprio Santo Padre

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/index.php/terco/quaresma-de-sao-miguel-meditada-inicia-em-15-de-agosto>.

Baixe o **Pocket Terço** em seu celular e leve este conteúdo em seu bolso.