

# Passos para Reunião de Lectio Divina e Contemplação

- Escolher:
  - 3 leitores (proclamação; 1ª.; e 2ª leituras)
  - Quem fará a primeira oração, após o silêncio da meditação
  - Quem fará a oração final de agradecimento
- Estamos reunidos em nome do Pai, do Filho.....
- Coloquemos nossas intenções...
- Preparação para a Oração do Espírito Santo
  - Reconhecendo a presença do ES em nós, cruzemos nossas mãos sobre nossos peitos
  - Música: Veni Sancti Spiritu
- Vinde Espírito Santo, enchei os corações...

## PRIMEIRO DEGRAU - LEITURA

- Proclamação do Evangelho
- Segunda leitura do Evangelho
- Terceira leitura do Evangelho

## SEGUNDO DEGRAU - MEDITAÇÃO

- Meditação, individual, a partir de uma palavra ou versículo

## TERCEIRO DEGRAU - ORAÇÃO

- Oração (o que foi escolhido faz a primeira oração, após o tempo de silencio da meditação. Na sequência, outros farão suas orações, livremente)

## QUARTO DEGRAU

- Contemplação (20 minutos de silencio.Orientar sobre palavra de oração: Jesus, Maranatha)
- Pai Nosso
- Ave Maria

## FINAIS

- Agradecimento do Dia (o que foi escolhido, convida todos a estender as mãos em sinal de entrega do dia)
- Glória ao Pai....
- Em nome do Pai....
- Vamos em paz....
- Canto: Lenta e calma sobre a terra, desce a noite, foge a luz, quero agora despedir-me, boa noite meu Jesus

# LECTIO DIVINA e ORAÇÃO CONTEMPLATIVA

Queridos irmãos e irmãs Salesianos Cooperadores,

Cristo habita o coração de cada ser humano.

Deus Pai, Deus Filho e Deus Espírito Santo escolheram nosso coração para fazer sua morada.

O mundo cerca-nos de barulhos por todos os lados. Estamos imersos em barulho todo o tempo, externa e internamente. Mesmo nesses momentos, a Santíssima Trindade realiza o milagre de jorrar amor em nossos corações. Mas nós, no mundo do barulho, na maior parte do tempo não conseguimos ouvir essa fonte de amor. Em milhares de encontros ao redor do mundo, cristãos procuram a **Palavra de Deus no silêncio**. Uma vez por semana, lêem carinhosamente o **Santo Evangelho**. Meditam após a leitura, fazem orações e ficam quietos. Aplacam seus barulhos internos, isolando-se dos barulhos externos. Alcançando o silêncio, podem então, em humildade extrema e confiança total n'Ele, começar a ouvir a oração de Deus em seus corações. Assim são os encontros da **LECTIO DIVINA E ORAÇÃO CONTEMPLATIVA**.

Nesses encontros de Lectio Divina e Oração Contemplativa buscam, de uma forma séria, simples e estruturada, a profundidade na oração. Seu fundamento está no texto sagrado.

A leitura da Bíblia sempre esteve entre os métodos de oração, sendo considerada como um passo importante na direção da oração. Mas um jeito diferente de usar a Bíblia é esta prática conhecida como **LECTIO DIVINA, a leitura sagrada das Escrituras**. Trata-se de uma prática desenvolvida pelos monges, por mais de mil e quinhentos anos. Esta leitura sagrada não é preparação para a oração, mas é a própria Oração. Sua principal característica é a grande REVERÊNCIA, respeito para com a Palavra. Reanimamos a nossa fé no poder de alcance que a **Palavra** tem. Independente de onde estivermos ela tem o poder de nos dar a direção e o ânimo, necessários para nossa caminhada em busca de Deus.

A **Lectio Divina** é estruturada em 5 degraus, e os seguimos nesses encontros:

- 1º. Degrau: **LER** (Escutar... com todo o Corpo)
- 2º. Degrau: **MEDITAR** (refletir... com toda a Mente)
- 3º. Degrau: **ORAR** (responder... com todo o Coração)
- 4º. Degrau: **CONTEMPLAR** (disponibilizar-se... Com todo o Espírito)
- 5º. Degrau: **AGIR** (tornar realidade na nossa vida o fruto da oração)

O mais importante: na **LECTIO DIVINA** é que tudo é muito simples, silencioso, profundo.

**Não se precisa estudar, basta querer estar com o Senhor !!!**

Convidamos você a estar conosco **no dia 30/09/2020 às 20h30 (fuso de Brasília - DF)**, no canal Geral da Equipe ASSCC - Região Brasil, pelo Microsoft Teams de nossa Associação dos Salesianos Cooperadores do Brasil.

Venha, participe, vamos todos juntos na busca da intimidade com o Senhor. Vamos encontrar Deus no silêncio !!!

## DEGRAUS DA LECTIO DIVINA

LER	MEDITAR	ORAR	CONTEMPLAR	AGIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ler com calma</li> <li>• Reler pausadamente</li> <li>• Pronunciar bem cada palavra</li> <li>• Observar os personagens, os fatos, as falas</li> <li>• “Escutar” o texto</li> <li>• Saborear as palavras</li> <li>• Perceber o sentido das palavras</li> <li>• Acolher o texto como se fosse dirigido a você</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanecer numa palavra ou numa expressão que te tocou durante a leitura</li> <li>• Dizer para si mesmo esta palavra ou esta expressão</li> <li>• Deixar esta palavra inundar sua alma</li> <li>• Perguntar-se o que esta palavra significa hoje para você</li> <li>• “Mastigar”, “ruminar” a palavra</li> <li>• O que esta palavra te diz?</li> <li>• Perguntar o que o Senhor quer te sugerir hoje com esta palavra, te pedir, te exigir?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer uma oração PESSOAL</li> <li>• Sua oração deve nascer da palavra ou da expressão que você meditou</li> <li>• Utilizar palavras simples na oração</li> <li>• Deixar a oração brotar do seu coração</li> <li>• Agradecer, louvar, suplicar</li> <li>• Falar com o Senhor, como se Ele estivesse à sua frente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilizar-se ao Senhor</li> <li>• Manter-se quieto, em silêncio total</li> <li>• Deixar Deus agir em você</li> <li>• Não se apegar aos pensamentos</li> <li>• Escolher UMA palavra sagrada para sempre te acompanhar nestes momentos de silêncio. Essa palavra pode ser: Jesus, Deus, Pai, Maranata...</li> <li>• Quando se observar distraído, voltar à sua palavra sagrada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparar a sua oração com a sua realidade</li> <li>• Pensar numa ação concreta para seu crescimento</li> <li>• Definir como fazer e como praticar a ação escolhida</li> <li>• Ser humilde, tentar mudar nas pequenas coisas</li> <li>• Agir para o crescimento próprio e para o crescimento da comunidade</li> </ul>