

Número Especial

Métodos

Utilização das Fontes - RSCM

Fontes

Fontes





FONTES DE VIDA

Estudos e reflexões  
sobre a herança das  
Religiosas do Sagrado  
Coração de Maria

MÉTODOS:

Utilização das Fontes - RSCM

por

Margaret Fielding, RSCM

Maria do Céu Quinteiro Lopes, RSCM

BIBLIOTECA DAS "FONTES"  
RSCM  
PROVÍNCIA BRASILEIRA

Número Especial

Julho de 1985

1985

FONTES  
Método. N. esp.

16.5



Capa

Bianca Haglich RSCM  
Província Americana de Leste

## INTRODUÇÃO

Na sua introdução ao programa FONTES DE VIDA, a Irmã Marjorie Keenan declarou que os "estudos... são apenas uma parte do programa. Temos de criar vários métodos e meios que nos auxiliem a transformar estes estudos e reflexões em vida..." A presente brochura é uma resposta a este pedido de "métodos e meios".

Várias brochuras apareceram já no programa FONTES DE VIDA. Outras aparecerão brevemente. Muitas vezes, a nossa vida atarefada não nos permite reflectir suficientemente sobre maneiras criativas de aprofundar o conteúdo destas brochuras, de relacioná-las com a nossa vida diária.

Os métodos apresentados nesta brochura são aplicáveis às várias séries do programa: Espiritualidade, Cartas, Documentos. Estes métodos na secção Documentos são igualmente aplicáveis à série História que em breve será publicada.

A maior parte dos métodos aqui descritos podem ser adaptados a uma diversidade de grupos -- uma comunidade local, uma província, um grupo de irmãs em formação inicial, uma comissão, um conselho provincial, etc. Estão também inseridos métodos para reflexão individual. Eles atingirão o seu objectivo, quando não forem mais necessários.

A Parte II da brochura "Um Programa para o Estudo da Espiritualidade da RSCM" propõe-se apresentar um método a longo-prazo para a reflexão sobre as nossas Constituições. Inclui referências às cartas de Gailhac e à Escritura, que são, igualmente úteis noutras circunstâncias.

CONTENTS

1. Introduction

2. The History of the ...

3. The ...

4. The ...

5. The ...

6. The ...

7. The ...

8. The ...

9. The ...

10. The ...

11. The ...

12. The ...

13. The ...

14. The ...

15. The ...

16. The ...

17. The ...

18. The ...

19. The ...

20. The ...

21. The ...

22. The ...

23. The ...

24. The ...

25. The ...

26. The ...

27. The ...

28. The ...

29. The ...

30. The ...

31. The ...

32. The ...

33. The ...

34. The ...

35. The ...

36. The ...

37. The ...

38. The ...

39. The ...

40. The ...

41. The ...

42. The ...

43. The ...

44. The ...

45. The ...

46. The ...

47. The ...

48. The ...

49. The ...

50. The ...

51. The ...

52. The ...

53. The ...

54. The ...

55. The ...

56. The ...

57. The ...

58. The ...

59. The ...

60. The ...

61. The ...

62. The ...

63. The ...

64. The ...

65. The ...

66. The ...

67. The ...

68. The ...

69. The ...

70. The ...

71. The ...

72. The ...

73. The ...

74. The ...

75. The ...

76. The ...

77. The ...

78. The ...

79. The ...

80. The ...

81. The ...

82. The ...

83. The ...

84. The ...

85. The ...

86. The ...

87. The ...

88. The ...

89. The ...

90. The ...

91. The ...

92. The ...

93. The ...

94. The ...

95. The ...

96. The ...

97. The ...

98. The ...

99. The ...

100. The ...

## PARTE I

### SÉRIES DE ESPIRITUALIDADE

#### Para serem usados por um grupo

#### Método I.

1. Preparação: Por meio de algumas questões básicas, o grupo é convidado a reflectir e a partilhar a sua própria experiência, sobre um assunto específico tratado no texto a estudar.
2. Incidência do texto: O grupo estuda atentamente o texto em si mesmo, de maneira a descobrir o que ele diz, quais os aspectos mais focados e aqueles a que dá mais ênfase, etc.
3. Aplicação: O grupo aplica às suas próprias vidas o que aprendeu do texto.

Nota: O método acima indicado requer leitura individual e reflexão, seguida por sessões de grupo. Todo o processo seria mais eficiente, desenrolando-se em três fases, cada qual num período de uma ou duas semanas.

#### Ilustração do Método I para a Série de Espiritualidade nº 1:

1. Preparação: O que entende por uma "espiritualidade particular"? Quais são os elementos básicos da sua própria espiritualidade? Que factores têm influenciado a sua compreensão do mistério cristão? Que factores influenciaram Gailhac neste ponto?

2. Incidência do texto: Depois de ter lido o texto individualmente, o grupo/s partilha sobre as seguintes sugestões:
  - O que nos diz o texto? Quais os principais aspectos que nos tocam? Que ensinamento tiramos de cada um dos aspectos? Quais são as consequências desta espiritualidade para nós, hoje, como grupo? Que desafios nos apresenta? Que exigências nos faz?
3. Aplicação: Na nossa presente situação como comunidade/província/instituto, quais são os aspectos da espiritualidade de Gailhac tratada neste texto que expressamos mais claramente? Quais os que expressamos menos claramente? Tente tirar do texto alguns ideais ou princípios que a guiariam e ajudariam a manter o seu compromisso na sua presente situação. Acha que os ensinamentos do P. Gailhac têm ressonância com os textos da Escritura de que gosta mais? Lembra-lhe alguma coisa a que, recentemente, se tenha dado ênfase nos ensinamentos da Igreja?

Método II. ( Para ser feito durante algumas semanas em reuniões comunitárias ou de outros grupos de irmãs, levando-as a trabalhar o texto durante a semana)

1. Cada irmã deverá fazer uma primeira leitura individual de todo o texto.
2. Formar pequenos grupos, se necessário.
3. Dividir o texto em pequenos capítulos ou em temas, como por exemplo: "A glória de Deus", "Vida", "Obra e as obras", " Pôr em prática", "Vontade de Deus", "Espírito do Instituto", etc
4. Trabalho de grupo:
  - a. Cada elemento do grupo trabalha o capítulo ou o tema individualmente.



- b. Os elementos do grupo encontram-se para, em partilha simples, oferecerem uns aos outros as evidências do texto, o que lhes pareceu mais marcante, de acordo com algumas questões previamente apresentadas. Por exemplo:
- Qual a ideia principal deste capítulo? Exemplificar com passagens.
  - Quais as incidências mais fortes?
  - Encontra algumas ligações com as nossas Constituições?... com a Escritura?... com algum Documento da Igreja?... etc
- c. Dedicar alguns minutos à oração sobre o que se ouviu. O grupo escolhe o modo de a fazer.
- d. Fazer uma síntese clara da partilha feita, síntese que será mais tarde oferecida em reunião comunitária.
5. Na reunião geral, cada grupo apresenta o seu trabalho e expõe-o às questões, reflexões, ao diálogo de toda a comunidade.
6. Estes trabalhos de grupo serão apresentados seguindo a ordem normal pela qual vêm no Livro, para haver uma sequência mais lógica. Estes trabalhos serão apresentados nas reuniões necessárias, segundo o andamento e capacidade de toda a comunidade.
7. Depois de todas as apresentações, diálogos e questões, haverá um tempo de oração sobre o que se foi ouvindo e encontrando.

Nota: Possibilidades para a apresentação dos trabalhos de grupo: um elemento do grupo apresenta a síntese oralmente; a mesma síntese pode ser apresentada com slides, música de fundo ou não. Poderá fazer-se uma síntese final, uma vez todo o texto trabalhado, podendo esta servir para uma celebração comunitária conclusiva. Esta síntese poderá ser apresentada em audio-visual, se este meio não foi antes utilizado nas possibilidades indicadas.

### Método III.

1. Uma irmã lê em voz alta e pausadamente, breves passagens do texto, simultaneamente com projecção de slides adequados.

ou então:

2. Fazer uma gravação gradual do texto, com música adequada. Ir passando a gravação em encontros sucessivos, fazendo sempre no fim de cada trecho uma paragem suficiente para interiorização e diálogo.

Esta gravação poderá ser acompanhada de slides.

Nota: Em qualquer destas duas hipóteses, pressupõe-se sempre a ajuda de questões para ajudar à reflexão e ao diálogo.

### Método IV.

1. Leitura e estudo individual.
  - a. Estudo das principais espiritualidades na história da Igreja, o seu desenvolvimento, ênfase particular etc. (ex.: Beneditina, Franciscana, Inaciana...)
  - b. Leitura individual da vida e missão de Gailhac (ex.: Para que tenham Vida ou a biografia de Maynard)
  - c. Leitura privada do texto (séries de Espiritualidade) com algumas perguntas orientadoras, se desejado.
2. Grupo de estudo
  - a. Apresentação ao grupo de estudos individuais ou das principais tradições espirituais na Igreja

OU

Partilha sobre aqueles aspectos que se acharam mais atraentes, interessantes e surpreendentes, nas diferentes tradições espirituais.

- b. Apresentação da vida e missão do P. Gailhac, por alguém do grupo ou por qualquer outra RSCM.

OU

O grupo conjuntamente reconstrói a sua vida (ex.:partilha aquilo que cada uma encontrou de mais atraente, interessante ou surpreendente)

- c. Partilha sobre o que o texto suscitou a cada uma, tentando responder a algumas perguntas: O que encontrou de mais inspirador? Qual o seu valor para as nossas vidas hoje? Como é que a compreensão dos ensinamentos de Gailhac influi nos nossos compromissos apostólicos? Em que tradição espiritual situaria o P. Gailhac e nós próprias? O que é que Gailhac tem de comum com outras tradições espirituais da Igreja, mesmo que o seu ênfase diferisse delas?
3. "Exposição" sobre as RSCM
    - a. O grupo faz uma exposição do material, dos aspectos relevantes encontrados no estudo individual e de grupo.
    - b. O grupo mantém aberta a "exposição" durante um dia ou um fim-de-semana, convidando as pessoas do local a visitar e a conhecer alguma coisa sobre as RSCM.
    - c. Uma sessão curta de leituras do P. Gailhac e outras, com alguns cânticos bíblicos, etc. Isto poderia integrar-se na "exposição" ou realizar-se na Igreja local.

#### Método V.

1. Fazer individualmente uma primeira leitura de todo o livro.
2. Havendo irmãs suficientes, organizar gru-

pos de trabalho sobre os vários capítulos, distribuindo um por cada grupo. Não havendo irmãs suficientes, distribuí-los por cada irmã.

3. Para este trabalho serão dados alguns pontos de referência ou algumas questões.

Por exemplo: Destacar os aspectos mais fortes para mim.

Destacar o que foi novo para mim.

Qual o modo particular que Gailhac tem de seguir Jesus? ... etc.

Nota: Sendo questões particulares, referir-se-ão ao conteúdo específico de cada capítulo.

4. Estes trabalhos parcelares serão apresentados ao grupo total para partilha e diálogo.
5. Ao fim de cada dia haverá um tempo dedicado a preparar a oração com base nas partilhas. No último dia cada irmã ou grupo apresentará um "perfil" do P. Gailhac a partir do que conseguiu assimilar. Com base nestes últimos trabalhos de grupo ou individuais, será feito por todo o grupo um único perfil. Este perfil poderá servir de base para a oração final.

Método VI. Um dossier pessoal dá orientações para o trabalho individual e para a opção da partilha da comunidade ao longo de um período de 4 semanas.

1. Orientações. Passagens da Escritura para a oração pessoal (ex. do Evangelho de S. João sobre o que Jesus nos ensina acerca do Pai, de Si mesmo, do mundo). Questões para reflexão durante ou depois da leitura do texto (simples, com questões básicas).

## 2. Partilha da Comunidade

- 1<sup>a</sup> Semana - Partilha simples sobre o que o texto diz (a visão do mundo de Gailhac, quem é Cristo para Gailhac; como é que Gailhac concretizou a sua missão? etc)
- 2<sup>a</sup> Semana - Partilhar como é que a nossa espiritualidade e actividade se podem estimular mutuamente numa relação mais dinâmica.
- 3<sup>a</sup> Semana - Olhar as situações locais em que nos encontramos, as oportunidades e desafios, para vivermos como Gailhac gostaria que nós vivessemos.
- 4<sup>a</sup> Semana - Tentar chegar a algumas decisões comuns, que nos ajudarão a viver mais autenticamente como RSCM (ex. como alimentar o nosso espírito, como inspirar-nos a uma maior generosidade).

### Para uso individual

#### Método I.

1. Reflectir sobre a sua própria experiência (ex. a sua experiência de renúncia, de amor pessoal por Jesus Cristo, etc). Esta reflexão poderia fazer-se em diálogo com uma pessoa amiga, um guia, um director... ou sozinha, no contexto da oração.
2. Estudo da doutrina de Gailhac. Isto seria, essencialmente, uma leitura cuidadosa do texto, capítulo por capítulo, iluminando certos aspectos por uma consideração mais detalhada, deixando que as palavras do texto afectem o seu próprio pensamento e sensibilidade, anotando certas imagens ou ecos da Escritura.

3. Descobrir os modos como se foi desafiada pela palavra de Gailhac, ao ser assimilada do texto. Isto poderia ser o assunto principal da sua própria oração durante esse tempo particular. Poderia ainda tomar a forma de um exercício escrito ou um diário das suas reflexões pessoais.
4. Decisão para a ação na vida: tentar chegar a uma decisão sobre a maneira como as luzes recebidas podem ser reflectidas concretamente na sua vida diária.

#### Método II.

1. Fazer uma leitura inicial.
2. Retomar o texto por Temas: unidade, "pôr em prática", etc. Os temas poderão ser escolhidos pela própria, a partir das insistências de que se deu conta na primeira leitura.
3. Ver até que ponto estes temas entram na própria vida e são elementos constituintes da sua identidade como RSCM.
4. Tempo de oração e resoluções, a partir da sua própria tomada de consciência.

### DOCUMENTOS - SÉRIE HISTÓRIA

#### Para uso de um grupo

#### Método I.

1. Organizar um serviço penitencial em ordem a sermos capazes de situar os acontecimentos no nosso passado e no contexto da história da salvação.
2. Cada pessoa lê o texto, ou parte do texto, em espírito de oração e reflexão. Consi-

derar o significado dos acontecimentos sob o ponto de vista de Deus - meditando sobre alguns textos da Escritura mais relevantes em conjunção com os acontecimentos do texto (ex. a história do Êxodo para mostrar que Deus está conosco, no nosso passado e também no nosso presente). Peço a graça de conhecer os sofrimentos, fracassos, rejeição, alegrias, sucessos, bênçãos que as primeiras comunidades experimentaram. As leituras da Vigília Pascal (a "história da salvação") poderiam ser usadas.

3. A comunidade reúne-se para partilhar os frutos do seu estudo e reflexão.
4. Oração de reflexão sobre nós próprias presentemente, como membros do Instituto, para apreciar os nossos dons, fragilidades, etc.
5. Tempo de acção de graças  
ou  
Celebração Eucarística que ilumine os acontecimentos do nosso passado e presente como parte do mistério pascal de Cristo.

#### Método II.

1. Dividir o texto em partes.  
Por exemplo, se se trata do DOCUMENTO 1, dividir por casas ou fundações e dar ao grupo pontos de referência para o trabalho:
  - . motivação para a fundação
  - . desenvolvimento da obra
  - . algum aspecto interessante a salientar
  - . diálogo sobre o que se ouviu

Se se trata do Documento 2, dividir o texto por documentos e dar algumas pistas de reflexão:

- . ver os factos em si mesmos.
  - . confrontar com factos semelhantes na História da Igreja ou mesmo da Província.
  - . Situar-me na minha própria história de sofrimento, na minha história de "paixão" com e como Jesus Cristo, na Obra da Redenção.
2. Partilha e diálogo em grupo alargado.
  3. Tempo de oração (Acção de graças ou outro) podendo servir-se de algum texto bíblico adequado.
  4. Caso se trate do Documento 1 ou outros semelhantes, poderá promover-se a História da própria Casa, onde ela não exista; a História de alguma Irmã que, de algum modo, tenha contribuído para o seu desenvolvimento e crescimento; a História de um Grupo de Irmãs que possa ter sido notável em qualquer campo.

Se se trata do Documento 2, confrontar com outras histórias de sofrimentos pessoais, de algum grupo, de Província, tentando perceber nos acontecimentos caminhos de Salvação.

Nota: Para um encontro de irmãs em formação inicial, alterar um pouco as questões.

Por exemplo, no Documento 2:

- . ver os factos em si mesmos.
- . confrontar com factos semelhantes se os conheço
- . situar-me na minha história de sofrimento (em família ou já na vida religiosa)
- . tentar perceber como Deus me fala e me forma também por aí.



### Método III.

1. Usar alguns "exercícios de fantasia" em A. de Mello 'Sadhana' (ver Apêndice) para ajudar o grupo a entrar imaginativamente em situações das suas próprias vidas, passadas ou permanentes no presente e auscultar os seus próprios sentimentos sobre estas situações.
2. Tomar um dos casos da série "Documentos" (que tenha sido previamente lido por cada pessoa). Reconstruí-lo em imaginação, usando os meios acima sugeridos.
3. Reflexão: Quem são estas pessoas que estão em relação connosco? Como actuam, julgam e sentem? Nesta situação, onde está Cristo na relação com elas? O que nos diz Ele nesta situação?
4. Partilha do grupo: Poderia começar-se por um texto do Evangelho adequado, ex. história de Emaús (depressão, incompreensão, explicação de Cristo... "os seus corações começaram a abrasar-se"). Partilhar sobre isto e o acontecimento histórico do texto.

Nota: Este método poderia usar-se para vários casos. Desta maneira, poderiam utilizar-se factos da história da nossa própria comunidade. Isto poderia ser integrado com a série "espiritualidade". O tempo necessário para este método é flexível, dependendo se é usado em conjugação com os métodos que se usam na série "espiritualidade" e também do uso que se fizer dos exercícios "de Mello".

### Método IV.

1. Entrar na experiência (acontecimento histórico) pelo uso dos exercícios de fantasia mencionados.

2. Deixar que uma pessoa na situação nos fale e conte a sua história.
3. Entrar em diálogo com a pessoa, levantando questões sobre a situação.
4. Diálogo da pessoa com Cristo.

#### Método V.

1. Lembrar experiências nas nossas próprias vidas semelhantes às referidas no texto: novas aventuras, sucessos, fracassos.
2. Refletir sobre estas experiências da maneira como interpretamos os acontecimentos nas nossas vidas: como vemos o fracasso; como experimentamos o sentido da culpa, opressão; como procuramos libertar-nos destes sentimentos.
3. Tomar um texto do Evangelho, ex. Pedro depois da Ressurreição. Ver o que nos diz sobre nós mesmas. Olhar a maneira como Pedro é libertado por Cristo.
4. Tomar um dos acontecimentos descritos no texto. Isto faz parte da nossa história e nós entramos nela, de maneira a escutar o que Deus nos quer dizer através deste acontecimento.

#### Método VI.

Um aspecto particular da nossa história (ou espiritualidade) poderia ser estudado particularmente no seu contexto histórico, sócio-cultural.

O estudo poderia ser apresentado ao grupo com a ajuda de slides ou outro material audio-visual.

O método poderia ser usado pela combinação da espiritualidade e documentos de estudo, de maneira a conseguir uma certa integração dos dois.

## Para uso individual

### Método I.

Leitura do texto em espírito de oração afectiva: entrar na situação, unindo-nos às irmãs nos seus sucessos, tristezas, etc. Partilhar dessa experiência o mais plenamente possível.

### Método II.

Escrever um diálogo entre Deus e a pessoa, usando o texto como fonte.

### Método III.

1. Rezar os cinco pontos do exame de consciência sobre uma experiência pessoal da vida do Instituto, nos dois últimos anos. (a. Oração para iluminar b. reflexão de acção de graças c. avaliação prática das acções d. sentimento de contrição e. resolução de esperança para o futuro)
2. Usar o mesmo exercício para o acontecimento particular no documento.
3. Pedir uma compreensão mais profunda do mistério de Deus na nossa vida.

### Método IV.

As pessoas podem desejar partir de um acontecimento na nossa história e tendo-o baseado no seu contexto histórico e social ( ou qualquer outro aspecto escolhido) apresentar o seu trabalho à comunidade em forma de conferência ou forma visual.

### Método V.

1. Leitura do texto em espírito de oração.

2. Reflectir no significado dos acontecimentos para aquelas irmãs - se os experimentaram de uma maneira positiva ou negativa, sucesso ou fracasso.
3. Reflectir sobre acontecimentos paralelos na sua própria vida e como se experimentaram. Reflecti-los em termos do seu próprio significado como história da salvação ( história de pecado, de bênçãos).
4. A história do Fundador/ das Irmãs Fundadoras/ das primeiras comunidades está reescrita na nossa própria vida?

### SÉRIE: CARTAS

#### Para uso de um grupo

#### Método I.

1. Preparação: Depois de escolher uma carta (ou algumas cartas) sobre o tema do encontro, pedir à comunidade que se prepare para o encontro da maneira seguinte:
  - Ler a carta juntamente com determinado texto da Escritura.
  - Reflectir sobre o fim para o qual a carta foi escrita.
  - Tentar dizer quais são as preocupações fundamentais expressas na carta.
  - Como posso eu aplicar à minha vida, hoje, o ensinamento desta carta?
2. Encontro comunitário
  - a) Ler a carta em voz alta ou ler somente passagens seleccionadas se o texto é longo.
  - b) Cada pessoa é convidada a partilhar um pensamento, frase, uma imagem do texto - o que achar mais significativo.

- c) O grupo reza espontaneamente sobre o assunto, terminando com um salmo apropriado ou cântico inspirado na Escritura.

Ou

- a) Cada pessoa partilha a sua própria experiência sobre o assunto escolhido.
- b) Lê-se a carta do P. Gailhac - os seus pensamentos e convicções sobre o assunto que se quer reflectir.
- c) O grupo partilha como sentiu a inspiração e o desafio das palavras de Gailhac.

#### Método II.

1. Um membro da comunidade levanta uma série de perguntas orientadoras sobre o tema.
2. Estas perguntas dirigem-se a "Gailhac".
3. O grupo responde em nome de Gailhac, baseando-se na leitura das cartas.

#### Método III.

1. Estabelecer uma lista de questões ou pontos básicos, a partir das cartas; fazer as perguntas que Gailhac fazia. (Isto pode ser feito antes individualmente ou em conjunto no encontro de comunidade, desde o momento que as cartas tenham sido previamente estudadas).
2. Tentar ir mais além, na direcção indicada por Gailhac, para que nós próprias sejamos de facto questionadas. (ex. transcrever uma linha ou um detalhe mais importante ou ver o que Gailhac está dizendo numa situação contemporânea).
3. Tentar responder a estas perguntas numa atitude de fidelidade a Gailhac e à nossa realidade presente.

#### Método IV.

Pressupondo que as irmãs estão já familiarizadas com a história do Instituto e com a teologia da vida religiosa, poderia usar-se o processo seguinte:

1. Focar três aspectos centrais de espiritualidade cristã, cartas que contenham os ensinamentos de Gailhac ou Superiores Gerais, sobre aqueles aspectos dos textos que foram seleccionados para os três dias.
2. Durante os três dias estes textos são estudados em conjugação com alguns mais significativos da Escritura, das Constituições e ensinamentos da Igreja tal como estão expressos em recentes documentos.
3. Cada dia o grupo tenta apresentar um programa de vida baseado na doutrina dos textos, com ênfase no aspecto concreto e realístico.
4. O método de trabalho em grupo poderia ser o seguinte: leitura privada, partilha simples ou discussão, oração que integra os elementos usados.

Nota: Numa comunidade de formação, este método poderia ser usado num encontro de três dias. Numa comunidade local onde não é possível a mesma disponibilidade de tempo, o processo poderia ser semelhante, mas em tempo prolongado.

#### Método V.

1. Convidar o grupo a estabelecer uma lista de ideais ou valores que se vivem. Isto poderia ser feito em sessão de "tempestade cerebral".
2. Uma série de cartas de Gailhac é distribuída e lida pelo grupo. Estas cartas foram esco-

lhidas antecipadamente, mas não precisam de se referir a qualquer tema ou tópicos particular.

3. O grupo conjuntamente estabelece uma lista dos valores e ideais de Gailhac baseados nas referidas cartas.
4. O grupo partilha a sua reflexão sobre o que encontraram de mais atraente, desafiador, difícil, etc. nos ensinamentos de Gailhac.
5. Tentar estabelecer a prioridade dos ideais. Depois o grupo discute sobre o que vai implementar.
6. Num contexto de oração (usando passagens de Escritura e algumas leituras de Gailhac adequadas) apresentam-se as conclusões do estudo diante do Senhor.

#### Método VI.

1. Escolher um tema para o dia, ex. O Espírito de Jesus Cristo...
2. Oração de Abertura: Elementos: Extractos da Escritura ou dos escritos do Fundador, primeiras religiosas os superiores gerais, sobre determinado tema. Meditação sobre o tema, usando slides, hinos, cânticos, poesia...
3. Trabalho em Pequeno Grupo:
  - Cada grupo tem a Bíblia, cartas do Fundador e das primeiras religiosas, superiores gerais - escolhidas como as mais significativas para o tema do dia.
  - Pedir a cada grupo para usar os textos em ordem a construir um perfil com palavras, imagens, canções, história, poesia, etc. de Jesus Cristo segundo o seu perfil na Escritura e nas nossas fontes.
  - O grupo apresenta os seus perfis ao grupo total.

#### 4. Grupo Total:

- Estudo dos diferentes perfis.
- Partilhar ou discutir o que é que a apresentação no seu todo revela da compreensão sobre Gailhac ou das primeiras religiosas, sobre a atracção da pessoa de Jesus Cristo. Quem era Jesus Cristo para Gailhac?...
- Partilhar no grupo o que revela a apresentação sobre a nossa compreensão - quem é Cristo para nós...

#### 5. Celebração da Eucaristia:

- Incorporar os elementos da reflexão do dia: leituras, cânticos, expressões.

#### Método VII.

1. Incidência em momentos de particular significado na vida de Gailhac.
2. Incidência nos elementos chave na espiritualidade de Gailhac.
3. Discussão em pequenos grupos sobre os seguintes pontos:
  - Como exprimimos a nossa fidelidade a Gailhac - no contexto da Igreja e na situação do mundo de hoje?
  - Quais são os obstáculos a viver em fidelidade ao nosso passado?
  - Seleccionar ou dar ênfase a um ideal a partir das palestras ou das discussões que ajudariam a viver mais autenticamente como RSCM, hoje.
4. Após o dia de reflexão, as cartas que tiverem sido seleccionadas anteriormente (ou talvez à luz das reflexões desse dia) serão levadas para casa e lidas ou estudadas, quer individualmente, quer comunitariamente, como uma sequência deste dia. Poderiam dar-se algumas linhas de orientação com as cartas.



Uso das "Fontes" para um grupo constituído por RSCM ou outras pessoas, ex. o pessoal de uma escola ou país.

Este estudo poderia tomar a forma de um encontro de fim de semana, ou um programa que se prolongasse por um período de tempo mais longo, talvez um seminário por período, dependendo do tempo disponível.

Método VIII.

1. Para que o grupo se conheça mutuamente a um nível mais pessoal, os membros do grupo partilham histórias, isto é, raízes de família, momentos significativos nas suas vidas, as suas esperanças/aspirações, frustrações, a sua 'vocação'...
2. O grupo olha a situação em que vive e trabalha e procura articular com a maneira como vê a sua "missão" ou objectivos, enquanto grupo de cristãos, por ex. o grupo docente poderia partilhar sobre a maneira como vê a sua própria vocação - como um trabalho apostólico.
3. A "história" das RSCM é apresentada ao grupo (a inspiração original de Gailhac, a sua visão do mundo e espiritualidade, o passado e o presente confiado ao Instituto e à Igreja) por uma RSCM.
4. São estudadas algumas cartas específicas (escolhidas por aquelas que dirigem o encontro). Estas cartas de Gailhac deveriam tratar da educação da juventude ou da missão, num sentido amplo.
5. Lembradas da sua situação e usando os ensinamentos de Gailhac, o grupo procura estabelecer prioridades e objectivos para si mesmos como grupo e a estratégia e programa para os implementar.

Uso das "Fontes" por um grupo constituído por RSCM e outros, ex. um grupo apostólico da paróquia.

Método IX.

1. O grupo partilha a sua compreensão do amor de Deus na sua vida. A partilha poderia iniciar-se com uma reflexão sobre uma passagem da Escritura.
2. O grupo tenta partilhar sobre a sua missão comum. Analisa o que está fazendo na sua dimensão apostólica e como poderia tornar-se mais eficaz apostolicamente...
3. O grupo é introduzido nos escritos seleccionados de Gailhac ou num sumário dos aspectos essenciais da sua doutrina. Os membros do grupo reflectem sobre isto e partilham sobre a maneira de aplicar às suas vidas e situações. Talvez uma incidência particular na tradição e espiritualidade das RSCM, poderia ser útil para aprofundamento da dimensão da sua própria vocação cristã.
4. À luz das suas reflexões, talvez o grupo deseje renovar o seu compromisso no seu trabalho apostólico comum, por uma oração, Celebração Eucarística, etc.

O processo acima indicado poderia ser continuado ao longo de um período de tempo; o objectivo seria reflectir sobre aquilo que o grupo está fazendo e usar os ensinamentos de Gailhac para colaborar mais efectivamente, partilhando uma visão comum, um esforço apostólico e um fim comum.

## PARTE II

### UM PROGRAMA PARA ESTUDO DA ESPIRITUALIDADE DAS RSCM

CONTEÚDO DO PROGRAMA: Foram escolhidas para estudo seis áreas que correspondem às seis grandes divisões das nossas Constituições. Cada área apresenta uma secção particular das Constituições, relevando passagens da Escritura, cartas de Jean Gailhac sobre um aspecto particular tratado naquela secção das Constituições e algumas leituras de fundo.

PROCESSO: Pode-se tomar qualquer área para estudo. Preferencialmente as diferentes áreas deveriam ser vistas como complementares, fazendo parte de um todo. O programa pode ser seguido por uma pessoa que prosseguirá ao seu próprio ritmo e pegará em cada área conforme entender. Seria proveitoso usar um diário ou qualquer nota pessoal dos seus pensamentos, reflexões e inspirações, ou do encontro com alguém, pessoa amiga, com quem tiver partilhado as suas reflexões.

O programa pode ser adoptado pela comunidade. A maneira de proceder poderia seguir as seguintes linhas:

- Distribuir todo o programa ao longo de onze semanas (Setembro - Natal/ Janeiro - Páscoa), atribuindo duas semanas a cada secção.
- Os textos deveriam ser lidos, reflectidos, rezados por cada pessoa que tentará entrar tão plenamente quanto possível dentro da experiência, partilhando os pensamentos e preocupações de Cristo, Paulo, Gailhac, das RSCM, etc. em ordem a fazer disto a sua própria experiência.
- A comunidade encontra-se e partilha o fruto da sua experiência dos textos, por qualquer

das maneiras que se seguem, ou por combinação das mesmas:

- a) leituras seleccionadas dos textos
- b) uma conferência sobre os referidos tópicos, preparados a partir dos textos por uma ou mais participantes do grupo
- c) uma liturgia com leitura dos textos, usando hinos, música, slides, etc.
- d) um diálogo imaginário com o P. Gailhac, preparado a partir dos textos, ou um diálogo sobre a matéria das cartas. O objectivo disto poderia ser ajudar-nos a entrar no assunto, tanto afectiva, como intelectualmente.
- e) Uma partilha que é iniciada por algumas questões e considerações. O objectivo seria o de chegar a uma melhor compreensão do que somos nós como RSCM em termos do nosso passado, presente e futuro. (Estas questões e considerações são completadas para cada secção).
- f) Um estudo acabado de uma ou duas cartas, olhando às preocupações que Gailhac expressa nas suas cartas, às convicções que o motivaram - em ordem a compreender e a aprofundar qual o seu valor para nós, hoje. Isto poderia ser feito numa tentativa de responder a duas ou três questões simples e básicas, tais como: o que levou o Padre Gailhac a escrever esta carta? o que é que a carta comunica? o que está por detrás das presentes palavras? posso identificar-me com estas preocupações? esta carta ajuda-me a compreender melhor quem sou eu como RSCM, hoje?
- g) Tomar qualquer secção e olhar para os ideais expressos nos vários textos. Depois, ver a nossa própria experiência na maneira de vivê-los. Até que ponto nos sentimos desafiadas, inspiradas, apoiadas, esclarecidas, encorajadas, etc?

QUESTÕES E CONSIDERAÇÕES PARA INICIAR A PARTILHA  
COMUNITÁRIA

Secção I

1. É em Jesus Cristo que Jean Gailhac encontra o significado e expressão da identidade da RSCM. Reflectir sobre a importância disto nas nossas vidas, hoje.
2. Partilhar algumas luzes que obteve do texto, sobre o espírito, carisma e missão da RSCM.
3. Qual é o "dom do Espírito concedido a Jean Gailhac, à Mãe Saint-Jean e às nossas primeiras irmãs para o serviço da Igreja e a vida do mundo"? Basear-se nos textos, mas responder também no contexto do presente e da sua própria experiência.

Secção II

1. Especular sobre as muitas mudanças que houve na compreensão da Igreja e na vida do mundo, desde que Jean Gailhac escreveu. A seguir, extrair deste ensinamento nestas cartas o que é essencial para nós, hoje, na fidelidade ao nosso carisma.
2. Tomando cada um dos votos, qual aspecto identifica mais facilmente com a maneira como Gailhac trata esse voto? O que achou mais difícil? Acha que as constituições oferecem alguma ajuda?
3. As preocupações fundamentais de Gailhac são as nossas? Tome qualquer dessas preocupações conforme estão expressas nestas cartas. Como se ajustam à sua própria experiência? Partilhe as suas preocupações fundamentais, se ainda não foram expressas.

### Secção III

1. Para Jean Gailhac não há dicotomia entre o ser e o fazer, entre vida e missão, entre amor de Deus e amor ao próximo. Partilhar frases e deixar que elas a inspirem a um dinamismo apostólico renovado, a uma nova esperança.
2. O testemunho é uma noção bíblica importante. É uma preocupação central, quer nos escritos de Gailhac, quer nas nossas Constituições e nos ensinamentos da Igreja hoje. Discutir a sua importância e suas implicações para a sua vida como RSCM.
3. Ver os critérios que Gailhac apresenta sobre "comunidade para a missão". Aplicá-los à sua própria comunidade num contexto de oração. (Isto poderia ser uma forma de ver as suas forças e fraquezas e poderia conduzir a uma celebração penitencial ou a um gesto de solidariedade, ou uma celebração.

### Secção IV

1. Partilhar o que tem sido a sua experiência de governo dentro do Instituto. Depois de ler uma das passagens da Escritura sugeridas, reflectir sobre o ideal que apresenta. Qual é o ideal apresentado por Gailhac? Como podemos nós aprofundar estes ideais na nossa vida como RSCM, hoje?
2. Reflectir sobre o crescimento e expansão do Instituto desde os seus começos -- talvez um mapa do mundo das RSCM pudesse mostrar esta expansão. Reflectir em espírito de acção de graças no dom da unidade preservada no Instituto desde o começo. Reflectir então sobre as irmãs a quem tem sido confiada a tarefa de governar ao serviço desta unidade, quer no passado, quer no presente. Recordá-las pelo nome.

## Secção V

1. Qual é a visão fundamental de Gailhac na formação? Como e quando aparece?
2. O objectivo da formação para Gailhac é a santidade ou possuir o espírito de Jesus Cristo, que é o espírito do Instituto. Em termos concretos, como encara ele este facto? Que directivas encontramos nōs nas suas cartas?
3. Por causa das correntes contemporâneas de espiritualidade cristã (post Vaticano II) a formação coloca, hoje, um acento maior na formação pessoal, mais do que Gailhac fez. Que valor encontra nisto? E nos escritos de Gailhac?
4. Maria é apresentada por Jean Gailhac, pelas Constituições, na Escritura e no capítulo 8 da "Lumen Gantium" como protótipo do crescimento da vida espiritual. Ver a estreita ligação disto e das suas implicações para a nossa formação de RSCM, hoje.

## Secção VI

1. Como é que Gailhac expressa a conexão entre pobreza de espírito/coração e o uso dos bens materiais? Em que medida as nossas constituições nos ajudam à sua compreensão? Qual o ensinamento de Jesus no uso dos bens materiais?
  2. Como comunidade, o que motiva o nosso trabalho? As nossas instituições estão ligadas a estruturas de injustiça, a uma classe privilegiada da sociedade? Quais os nossos ídolos como comunidade?
  3. Como usamos os dons de Deus? Os nossos talentos, o nosso tempo, os nossos bens materiais? Usamo-los para transformar, harmonizar a situação na qual nōs próprias nos encontramos?
- N/B PARA MARCAR O FIM DO PROGRAMA, A COMUNIDADE PODE CELEBRAR A EUCARISTIA CONJUNTAMENTE EM SOLIDARIEDADE COM O INSTITUTO, PASSADO, PRESENTE E FUTURO:

Constituições 1 - 9

1. Caminhada na fé

Continuar a missão  
de Jesus Cristo

2. Total compromisso no segui-  
mento de Jesus Cristo...  
enraizado no nosso batismo

3. Chamadas a imitar Maria

4. O dom do Espírito concedido a  
J.Gailhac para o serviço da  
Igreja e a vida do mundo

5. Espírito de fé e de zelo

6. Espírito de Jesus Cristo

7. Missão: conhecer a Deus e tor-  
ná-lo conhecido, amar a Deus e  
fazê-lo amar - para que todos  
tenham vida

8. Fiéis à nossa herança

9. Integramos as nossas vidas...  
centrando-as em Jesus Cristo

Escritura

Gên 12, 1-9 Sl 105  
Heb 11, 1-12,4

Jo 10, 10-18

Rom 6, 1-23

Luc 1, 26-38

Ef 4, 11-16  
1 Pedro 4, 10-11

Jo cap. 14-17

Col 1, 13-20  
(Ele é a Cabeça)  
Fil 3, 7-16



Cartas de Jean Gailhac

- 24 Nov. 1877/A A nossa caminhada para Deus
- 17 Nov. 1879/A A vida é um peregrinar para Deus
- { 19 Nov. 1877/A Continuar a Obra de Jesus Cristo
- { 8 Dec. 1877/A Continuar a Obra de Jesus Cristo
- 13 Oct. 1872/B Transformação em Jesus Cristo
- 1 Abr. 1880/A Jesus Cristo é tudo
- 1 Mar. 1881/A Transformação em Jesus Cristo
- { 9 Set. 1882/A O v/coração deve assemelhar-se ao de Maria
- { 28 Set. 1883/A Papel de Maria como co-operadora
- 24 Set. 1872/C Morrer a si mesmo, viver para Cristo
- 22 Jan. 1877/A Sal da terra e luz do mundo
- 27 Fev. 1885/A Zelo, espírito de Jesus Cristo
- 24 Maio 1877/B Associadas a Jesus Cristo e aos Apóstolos
- 9 Nov. 1877/A A vossa vocação é tornar Deus conhecido e amado
- 18 Fev. 1881/A O fim do Instituto
- 31 Mar. 1886/A Trabalhar com Jesus Cristo na transformação do mundo
- 26 Mar. 1877/A Amar Jesus Cristo é estar ressuscitado
- 1 Abr. 1880/A 'Para mim, viver é Cristo'
- 22 Abr. 1881/A Se ressuscitamos com Cristo, as nossas vidas darão testemunho disso

Constituições 10 - 25

Escritura

10 - 11 Consagração e Comunhão Eclesial	Ef. 2, 19-22
12. Palavra de Deus, liturgia sacramentos - fonte e expressão da nossa vida na Igreja	Jo 6, 51-56
13. Consagração expressa por votos	Luc 6, 20-49 2 Cor 4, 5-15
14 - 16 Castidade	Mc 10, 28-30 Mt 19, 10-12 1 Pedro 1, 22-23 1 Cor 7
17 - 21 Pobreza	Mt 2, 1-12 Lc 12, 13-21 Lc 12, 22-34 Lc 1, 46-55
22 - 25 Obediência	Mt 26, 39-42 Jo 4, 34 Fil 2, 5-11 Heb 5, 1-10 Rom 13, 1-7

Cartas de Jean Gailhac

- 4 Set. 1882/A Colaboração na obra de redenção  
23 Jul. 1884/A O papel das mulheres como apóstolas na  
Obra de Jesus Cristo
- 6 Mar. 1879/A Palavra de Deus  
13 Jan. 1881/B Sagrada Comunhão  
24 Out. 1883/A Tratado sobre a Confissão e Comunhão
- 22 Jul. 1878/B Pertenceis a Jesus Cristo  
4 Ag. 1881/A Jesus Cristo marcou-vos com o seu selo  
13 Jan. 1887/A Jesus Cristo nosso modelo - Imagens de  
Jesus Cristo
- 26 Nov. 1877/A João, o discípulo amado - coração virginal  
18 Abr. 1879/A Jesus Cristo vosso Esposo
- 8 Set. 1881/A Tratado sobre a pobreza  
12 Out. 1880/A Pobreza de espírito  
:
- 2 Dec. 1876/A A obediência tornará o vosso amor perfeito  
18 Ag. 1878/A Submissão amorosa à vontade de Deus  
13 Jan. 1882/A Amor de Deus traduzido em obediência  
2 Ag. 1879/A A obediência é a marca da verdadeira  
religiosa

Constituições 26 - 39

- 26. O Amor de Cristo que transforma as nossas vidas
- 27. Papel profético na Igreja solidariedade, evangelização
- 28. "União de espírito e coração"
- 29. Regozijar-se com os dons que Deus nos deu para os outros
- 31. Simplicidade
- 32. Oração, reconciliação, avaliação da nossa vida à luz do Evangelho
- 33. Qualidade de vida
- 34. Discernimento de ministérios
- 35. Disponibilidade para a Missão
- 36. Encarnação nas culturas
- 37. Colaboração na missão da Igreja
- 38-9 Testemunho de vida

Escritura

- Mt 25, 31-46
- Ef 1, 3-22;  
3, 14-21
- Jer 1, 4-19; Ap.2,3
- Mt 28, 16-20;
- Jo 17; 1Tes 1; 5
- Ef 4, 7-10
- 1 Tes 1; 5
- Lc 11, 1-4
- Mt 6, 9-13
- Gál 4, 1-7
- Lc 19, 1-10
- 2 Cor 5, 11-6,10
- Mc 8, 35-37
- 2Cor 7, 8-16
- 1Sam 3, 1-18
- Lc 1, 26-38
- Mt 10, 1-42

Comunidade



Missão



Cartas do Fundador

- sd / - / 1873/D O coração de Jesus
- 13 Out. 1882/B O amor transformador de J.C. na n/ vida
- 29 Mar. 1883 Ressuscitados em J. C. temos uma vida nova
- 8 Ag. 1872/B Jeremias - papel profético
- 21 Fev. 1871/B União - Um no coração de Jesus Cristo
- 18 Nov. 1886/A União - Um no coração de Jesus Cristo
- 12 Out. 1877/E Simplicidade
- 11 Set. 1886/A A oração necessária ao amor perfeito
- 22 Set. 1872/B Filho Pródigo
- 4 Jun. 1877/A Tríplice exame
- 2 Nov. 1877/A Voltar-se para Deus, na nossa fraqueza
- 3 Nov. 1877/H Reconhecimento do nosso pecado
- 26 Jun. 1880/A A fé deve afectar a nossa vida
- 23 Ag. 1880/A Paciência no fazer a Obra de Deus, não activismo
- 8 Nov. 1871/C Morte a si mesma
- 13 Dez. 1870/A Às irmãs recentemente chegadas a Lisburn
- 17 Out. 1871/B A uma nova comunidade no Porto
- 20 Jun. 1872/A Às irmãs recentemente chegadas a Liverpool
- 8 Nov. 1872/A Dar-se inteiramente à missão
- 23 Ag. 1882/A O Instituto inserido na Igreja
- 8 Fev. 1883/A O Instituto, parte da Igreja
- 13 Jun. 1878/A A santidade da superiora leva outras à santidade
- 23 Jan. 1871/B Protestantes e Católicos arrastados pela vossa santidade

Constituições 40 - 55

Escritura

40. Unidade na diversidade/  
um corpo para a missão

Jo 15, 1-10  
Col 1, 9-14

41. Crescimento na santidade/  
unidade

42. Autoridade como serviço

Jo 13, 1-20  
Mc 10, 35-45

43. As estruturas garantem a  
participação

44-5 Governo local

Ef 4, 1-6  
Act 2, 42-47;  
4, 32-35

46-9 Governo Provincial

Ex 2 e segs.  
Deut 31, 1-8

50-5 Governo Geral

Mc 12, 13-17

## Serviço da Unidade

### Cartas de Jean Gailhac

- 26 Jan. 1878/A A prova de que se ama a Deus é fazer a vontade de Deus
- 8 Ag. 1879/A Continuar nos caminhos de Deus
- 2 Out. 1872/A O papel da superiora é a sua santificação e a dos outros
- 17 Dez. 1874/A O Instituto depende do serviço das superiores
- 8 Out. 1875/A Papel da superiora
- 11 Set. 1880/A A superiora deve ganhar o coração das irmãs
- 29 Abr. 1880/A Superiora - Bom Pastor
- 18 Set. 1882/A A superiora deve ser modelo
- 8 Abr. 1877/A Governo na prática
- 9 Nov. 1878/A Superiora Geral e missão
- 9 Out. 1875/A Às conselheiras (página 1)
- 30 Mar. 1883/A Deveres da Superiora Geral (p. 2 e 3)
- 7 Jul. 1876/A Primeiro Capítulo em Béziers

Constituições 56 - 78

56. Resposta quotidiana ao amor transformador de Deus  
Maria nosso modelo na resposta
57. Vida apostólica - processo de toda a vida
58. Conversão constante
59. O serviço da autoridade tem uma particular responsabilidade na formação para a missão

60-73 FORMAÇÃO INICIAL

Comunicar o espírito do Instituto  
Crescimento na vida e missão  
Discernimento de um apelo  
Conhecimento e amor de J. C.  
Iniciação na vida religiosa do Instituto  
Identificação com Cristo e estudo da missão

74-78 FORMAÇÃO PERMANENTE

Responder ao Senhor  
Integração da n/vida em J.C.  
Renovação permanente

Encorajar novos membros

Chamadas à plenitude da vida

Escritura

Jer 18, 1-9

Luc 8, 11-15

Rom cap.8

Os 11, 1-9;  
14, 1-10

Gál 5, 16-26

Jo 1, 35-51

Luc 9, 23-26

Ez 36, 24-29

Rom 8, 1-16

Jo 7, 37-39



Cartas do Fundador

- 1 Mar. 1881/A Cristo formado em nós
- 17 Fev. 1887/A Formar Jesus nos corações como fez Maria
- 24 Fev. 1882/A Formação apostólica (a ex. de J. C.)
- 10 Fev. 1881/A Deus forma-nos através do sofrimento
- 13 Jul. 1872/A Responsabilidade da autoridade na formação da comunidade para a missão
- 2 Mar. 1876/A Precisamos de colaboradoras para a missão
- 4 Jun. 1880/A A uma postulante
- 18 Set. 1872/A Seguir Jesus Cristo
- 1 Abr. 1880/A Centrar a vida em Jesus Cristo
- 4 Jan. 1875/B Estudo para amar Jesus Cristo
- :
- 5 Fev. 1879/A Ser paciente, Deus opera a seu tempo
- 23 Ag. 1879/A União com J. C. - fim da nossa missão
- 13 Out. 1880/B Tristeza - devido à fadiga?
- 1 Maio 1883/A Quando a Casa-Mãe for suficientemente grande, todas as irmãs aí passarão um ano de renovação
- 19 Nov. 1877/A Formar aquelas que continuarão a Obra
- 15 Nov. 1876/A Formar Jesus nas jovens
- 15 Out. 1873/A A santidade é obra de Deus, requer a nossa cooperação

Constituições 79 - 84

Escritura

79-80 A pobreza liberta-nos em  
relação a tudo aquilo que  
não é de Deus

2 Cor 8, 1-15

Utilizar os bens de acordo  
com o espírito do Evangelho

Mt 6, 1-4; 19-34

A gratuidade de Deus e dos  
seus dons, partilhando o  
que somos e temos

1 Cor 1, 26-31

Act 2, 42-44;

4, 32-35

81. Justiça

Am 2, 6-16; 8, 4-5

Is 43, 1-6

82. Simplicidade de estilo  
de vida

45, 20-25

55, 1-3

83. Solidariedade com todo o  
povo de Deus

Is 58 (todo o cap.)

Partilhar com os necessitados,  
com os materialmente pobres

Mt 25, 31-46

1 Jo 3; 4

Apoiar obras apostólicas

Tiago 2

Cartas do Fundador

- 16 Jul. 1878/F Tudo o que temos é dom de Deus  
23 Out. 1883/B Dificuldades financeiras - voltar-se  
para Deus totalmente
- 18 Set. 1883/A Ordem e economia ensinadas por Jesus
- 11 Out. 1883/A Ordem e economia (Parte II)
- 21 Out. 1885/A Dificuldades financeiras
- 2 Jul. 1888/A Ajuda financeira à Casa-Mãe  
2 Jul. 1888/B Assuntos financeiros  
18 Ag. 1885/A Tratado sobre a Ordem

## APÊNDICE

Exercícios tirados de 'Sadhana, um caminho para Deus' de A. de Mello, SJ.

### Os jubilosos mistérios de sua vida

Voltem a alguma cena na qual vocês se sentiram profundamente amados... Como este amor foi demonstrado a vocês? Em palavras, olhares, gestos, um serviço prestado, uma carta...? Permaneçam com a cena enquanto estiverem experimentando algo de júbilo que tiveram quando o acontecimento teve lugar.

Voltem a alguma cena em que tiveram júbilo... O que produziu este júbilo em vocês? Boas notícias? ... A realidade de um desejo? ... Uma cena da natureza? ...Recapitem a cena original e os sentimentos pelo máximo de tempo que puderem...

(Qual é o significado espiritual de um exercício como esse? Em primeiro lugar, derruba a resistência instintiva que a maioria das pessoas colocam ante o fruir do amor e do júbilo. Aumenta a capacidade de aceitar o amor e deixar a alegria entrar em suas vidas. E, desta forma, aumenta a capacidade de experimentar Deus e de abrir o coração para o seu amor e para a felicidade que a experiência dele traz consigo. Aquele que não se permitir sentir-se amado pelo irmão, que vê, como se permitirá sentir-se amado por Deus, que não vê?)

Eis aqui outra forma de obter benefícios espirituais a partir deste exercício:

Revivam uma das cenas em que se sentiram profundamente amados e em que o júbilo se apoderou de vocês... Procurem e achem a presença do Senhor nessa cena ...

De que forma está presente?

Este é um modo de aprender como encontrar Deus nos acontecimentos de sua vida passada e presente.

### Os mistérios dolorosos

Retornem a alguma cena do passado em que sentiram dor, pesar, mágoa, medo ou amargura... Revivam o acontecimento... Desta vez, porém, procurem nele a presença do Senhor... De que forma está ele presente aí?

Ou imaginem que o próprio Senhor está tomando parte no acontecimento... Que papel ele está representando? Falem com ele. Perguntem-lhe o significado do que está acontecendo... Ouçam o que ele lhes diz em resposta...

(É de muita ajuda voltar ao acontecimento, em imaginação, muitas e muitas vezes, até que vocês não sejam afectados pelo sentimento negativo produzido. Até que sejam capazes de deixar de lado algo que está causando pesar, de perdoar alguém que lhes causou dor, de enfrentar calmamente o que anteriormente lhes causava medo... Até que sejam capazes de reviver o acontecimento em paz. Possivelmente mesmo com sentimentos de júbilo e gratidão. É bem possível que revivendo esses eventos, como sugeri, comecem a entender que o próprio Senhor teve algo a ver com o facto de eles virem à tona... É também possível que seus sentimentos de ressentimento ou raiva ou amargura se voltarão contra ele. Se isso acontecer, é importante vocês enfrentarem esses sentimentos e expressá-los ao Senhor, sem medo.)

### Consciência do passado

Para fazer este exercício vocês precisam pensar em seu dia todo como se fosse um filme. Suponhamos que estão fazendo o exercício à noite; vocês de-

senrolam o filme do dia, indo de trás para frente, uma cena de cada vez, até que retornem à primeira cena da manhã, o primeiro momento em que estão acordados.

Tomem uma cena, uma unidade de acções, uma por vez, e observem tudo que estão fazendo, pensando, sentindo na cena. Não revivam a cena. Ao contrário dos outros exercícios de fantasia que lhes dei antes, vocês não devem participar desses acontecimentos como se eles estivessem acontecendo de novo, mas devem meramente observá-los de fora.

Tomem algum tempo antes de se aquietarem, porque este exercício exige uma grande serenidade interior... Façam um dos exercícios de consciência para aquietar a mente e voltem ao momento presente...

Agora comecem a desenrolar o 'filme', revisando cada um dos acontecimentos do dia... Não se apressem e vejam cada um dos acontecimentos em detalhe... Dêem uma boa olhada, especialmente, no actor principal, vocês... Notem como ele representa, o que ele está pensando, como ele está sentindo...

É muito importante que, enquanto observam estes acontecimentos, vocês adotem uma atitude neutra, isto é, que não condenem nem aprovelem o que estão observando... Apenas observem. Não julguem. Não avaliem...

Se estiverem distraídos neste exercício, vejam se podem rastrear a distração de sua fonte tão logo se tornem conscientes de que estão distraídos...

Mantenham-se neste exercício até chegarem ao primeiro momento do dia, seu primeiro momento depois de acordar...

Podem agora avançar um passo em seu exercício:

Desenrolem aquele filme uma vez mais e observem cada um dos acontecimentos do dia, de cada vez... Quando tiverem atravessado uma série de acontecimentos, escolham um deles, aquele que considerarem mais significativo e observem -no em maior detalhe... Cada gesto, cada palavra, cada sentimento, cada pensamento, cada reacção diz alguma coisa sobre vocês. Notem o que está dizendo. Não analisem. Apenas olhem...

E agora um passo final:  
Repitam o exercício anterior, repassando um dos acontecimentos com mais detalhes...  
Cristo estava nesse acontecimento. Onde estava ele? Vocês podem observá-lo agindo? Como age ele?...

### A consciência das pessoas

Este exercício ajudará a reconhecer o Senhor Ressuscitado no rosto de cada uma das pessoas que vocês vão encontrar hoje.

Repitam o exercício prévio, examinando alguns dos acontecimentos que provavelmente terão lugar hoje... Agora demorem-se especialmente em cada uma das pessoas que provavelmente entrarão na sua rotina diária... Façam a reflexão de que cada uma delas é o próprio Senhor Ressuscitado aparecendo a vocês, sob disfarce...

Reconheçam o Senhor em cada uma delas... Amem-no, adorem-no, sirvam-no... mesmo permitindo-se formas de adoração, serviço e amor, na fantasia, às quais vocês não se permitiriam abandonar-se na realidade... Ao fim do exercício voltem ao momento presente... Tornem-se conscientes da presença de Jesus com vocês nesta sala... Adorem-no... falem com ele.