

SUBSÍDIO PARA AS CAMPANHAS

- 1ª Campanha:**
- Lectio Divina
- Jejum



AMIGOS DE DEUS

Orientações para a
intimidade com o Senhor
através da vivência das
práticas espirituais

*“Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor.
Mas vos chamo amigos, pois vos dei a conhecer tudo quanto ouvi de meu Pai.”*
(Jo. 15, 15)



RCC Paraná
www.rccpr.com.br

Conforme orienta o Projeto Amigos de Deus, as campanhas para motivar os servos dos Grupos de Oração deverão ser realizadas a partir do mês de julho nas reuniões de servos.

Todas as campanhas terão um subsídio que apresentará as sugestões de ações a serem realizadas para motivar os servos a vivenciar as práticas espirituais de cada campanha.

Porém, os responsáveis pelo Projeto no Grupo de Oração devem ficar livres para criar outras ações que possam ajudar a motivar os servos. O importante é que a motivação seja realizada em todas as semanas durante as Reuniões de Servos ou, se o Grupo de Oração não tiver Reunião de Servos semanais, a motivação poderá ser realizada no final da Reunião de Oração, mas apenas para os servos. Portanto, para esta motivação deverá ser realizada uma breve reunião de servos quando encerrar a Reunião de Oração.

1ª CAMPANHA: JEJUM e LECTIO DIVINA

1ª Semana:

Decorar a sala onde acontecerá a Reunião de Servos com cartazes e/ou faixas informando que está iniciando a primeira campanha do Projeto Amigos de Deus.

Também pode-se colar cartazes nas paredes com mensagens sobre o Jejum e sobre a Lectio Divina.

Se possível, entregar para cada servo o livro Amigos de Deus.
(O livro pode ser “baixado” no site da RCC Brasil)

Preparar um ensino sobre a prática do Jejum. Este ensino deve ser breve (15 a 20 minutos) e deve ser ministrado na reunião de servos do Grupo de Oração.

Este ensino deve ter como objetivo orientar e esclarecer os servos sobre como devem praticar o Jejum.

Podem utilizar o seguinte conteúdo:

Jejum: “Exercício da disciplina”

1. Jejum da Igreja: pode ser praticado por toda igreja, inclusive doentes e idosos, pois se baseia em 03 refeições - café da manhã, uma refeição completa e um lanche. Neste jejum são evitadas balas, doces, chocolates, biscoitos, refrigerantes, bebidas alcoólicas e os cafezinhos.

2. Jejum a Pão e Água: consiste em comer pão quando se tem fome e beber água quando se tem sede e nunca comer pão e beber água ao mesmo tempo, porque esta mistura geralmente gera dores de cabeça.

3. Jejum a base de líquidos: neste tipo de jejum a alimentação é líquida. Exemplo: sucos de frutas e de legumes (não é vitamina), chá, água de coco, soro caseiro, caldo (não é canja, nem sopa).

4. Jejum Completo: é indicado para aqueles que através de treino e disciplina já passaram pelos outros tipos. A pessoa deve ingerir apenas água, ou seja, não pode comer/beber nenhum tipo de alimento sólido ou líquido. O fundamental é ingerir água várias vezes ao dia.

Importante: nenhum jejum exclui o café da manhã, este deve ser tomado como de costume, se você não possui este hábito um copo de água morna pela manhã é o bastante para evitar dores de estômago, irritabilidade e dor de cabeça.

Agora você está pronto para vivenciar de forma correta e verdadeira o seu jejum. É indispensável lembrar que o jejum é sempre acompanhado de oração e o seu fim primeiro deve ser a conversão tanto individual quanto da comunidade.

Esclarecimento: Deixar de consumir doces, sorvete, bebida alcoólica, chocolate ou ainda deixar de ver televisão não caracterizam jejum. Quando a pessoa se priva voluntariamente de alguma coisa, oferecendo essa prática como sacrifício está se mortificando. As mortificações são práticas válidas e agradam ao Senhor, além de proporcionarem a autodisciplina e o autodomínio. “Ai de vós, doutores da lei, que tomastes a chave da ciência, e vós mesmos não entrastes e impedistes aos que vinham para entrar.” (Luc 11,52)

Algumas Advertências

a) Algumas pessoas não podem, de forma alguma, praticar o jejum, por razões de natureza física. Irmãos e irmãs que tenham doenças como o diabetes, pressão arterial alterada, doenças cardíacas, úlceras, câncer, hemopatias, doenças pulmonares ativas, gota, doenças do fígado e dos rins, enfarto recente, doenças cerebrais, gravidez ou idade avançada sem a prática constante do jejum durante a vida. Em suma: Não devemos jejuar sem a aprovação médica ou sob tratamento médico.

b) A volta da alimentação normal, depois de jejuarmos, deve ser feita através de pequenas porções de alimento. Após jejuns médios e longos, é aconselhável:

- ✓ Não adicionar sal aos alimentos, pois o paladar será mais sensível, preferindo alimentos simples, integrais e naturais;
- ✓ Continuar a beber muita água – um litro ou mais por dia;
- ✓ Comer devagar utilizando a mastigação por mais tempo.

c) O jejum não é uma forma de “pressionar” Deus, nem de obrigá-lo a nos abençoar.

Para refletir...

- ✓ O jejum é poderoso! É instrumento para o crescimento, proximidade com o divino e compromisso com o Reino. Sobretudo, é uma ferramenta eficaz contra o descontrole e a escravidão imposta por uma sociedade baseada no consumo desenfreado.

- ✓ Sua prática ensina disciplina e auto-negação. Porém, como tudo na vida, pode ser negativo, se utilizado para enaltecer o ego, oprimir o próximo, produzir um sentimento de superioridade.
- ✓ O jejum é um meio, uma ferramenta, e somente isso. Não é o fim da vida cristã.
- ✓ Grandes jejuadores, sempre se utilizaram desta prática, visando ser um bom instrumento do Espírito Santo, e apoio e incentivo aos menos fortes.
- ✓ Jejuar e orar. A Igreja de Deus precisa redescobrir esta prática sadia, para se tornar mais forte e mais eficiente na Construção do Reino de Deus.

2ª Semana

Indagar dos servos durante a Reunião de Servos se todos possuem Bíblia.

Se for identificado algum servo que não possui Bíblia, os demais servos do Grupo de Oração poderia ajudá-lo a adquirir uma.

Preparar um breve ensino sobre a Lectio Divina para ser ministrado durante a Reunião de Servos.

O conteúdo pode ser conforme sugerimos a seguir:

A LECTIO DIVINA

A "Lectio Divina" é uma expressão latina já presente e consagrada no vocabulário católico, que pode ser traduzida como "leitura divina", "leitura espiritual", ou ainda como ocorre hoje em nosso país e em vários escritos atuais, como "leitura orante da Bíblia". Ela é um alimento necessário para a nossa vida espiritual. A partir deste exercício, conscientes do plano de Deus e a Sua vontade, pode-se produzir os frutos espirituais necessários para a salvação. A Lectio Divina é deixar-se envolver pelo plano da Salvação de Deus. Os princípios da Lectio Divina foram expressos por volta do ano 220 e praticados por monges católicos, especialmente as regras monásticas dos santos: Pacômio, Agostinho, Basílio e Bento. O tempo diário dedicado à lectio divina sempre foi grande e no melhor momento do dia. A espiritualidade monástica sempre foi bíblica e litúrgica. A sistematização do método da lectio divina nós encontramos nos escritos de Guigo, o Cartucho, por volta do século XII.

O Concílio Vaticano II, em seu decreto Dei Verbum 25, ratificou e promoveu com todo o peso de sua autoridade, a restauração da "Lectio Divina", que teve um período de esquecimento por vários séculos na Igreja. O Concílio exorta igualmente, com ardor e insistência, a todos os fiéis cristãos, especialmente aos religiosos, que, pela frequente leitura das divinas Escrituras, alcancem esse bem supremo: o conhecimento de Jesus Cristo (Fl 3,8). Porquanto "ignorar as Escrituras é ignorar Cristo" (São Jerônimo, Comm. in Is., prol.).

Praticando a Lectio Divina:

1. Tome o Texto Sagrado com reverência e invoque o Espírito Santo. Pode-se escolher as leituras da Missa do dia, se quiser. Nas Livrarias católicas existem livrinhos com essas leituras. Leia o Texto, de preferência umas três vezes, devagarzinho, saboreando cada palavra.

Quando se sentir atraído por determinada palavra, pare, **não reflita sobre a palavra**, mas mantenha uma **posição de Escuta**.... Atento ao que o Senhor lhe quiser falar.

Não se trata aqui de refletir sobre a Palavra de Deus. Isso poderá ser feito outra hora, com o objetivo de estudá-la, etc.... Aqui você se coloca como o Discípulo atento à Palavra do Senhor.

Responda então a essa Palavra com Amor, agradecimento, etc.... O Espírito Santo mesmo lhe guiará nessa oração.... Muitas vezes é aquilo que estamos precisando ouvir mesmo.

2. Por uns 30 minutos pelo menos, escute o Senhor falando com você através do texto. Responda a essa Fala com amor, no silêncio de seu coração. Quando sentir que não tem mais nada a dizer, fique uns instantes em adoração silenciosa. Termine com um Pai Nosso ou Ave Maria.

Pratique uma vez por dia, se possível. Em breve você verá maravilhas em sua vida!

Ao final, agradeça a Ele pelas luzes e graças recebidas.

Obs.: Após encerrar o ensino, todos os servos devem ser motivados a iniciar imediatamente a prática da lectio divina.

3ª Semana

Depois que todos os servos do Grupo de Oração estiverem bem esclarecidos, podemos iniciar a motivação e o pastoreio com o intuito de que todos pratiquem o jejum e a Lectio Divina.

Sugestões:

- a) Na reunião de servos ou no final da reunião de oração (Grupo de Oração), o responsável pelo Projeto Amigos de Deus no Grupo de Oração deve perguntar aos servos se todos conseguiram praticar na semana anterior o jejum e a Lectio Divina.
- b) Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre o jejum e a Lectio Divina e entregar para os servos após a reunião de servos ou reunião de oração.
- c) Se possível, enviar mensagem para o celular dos servos durante a semana, lembrando-os do jejum da próxima sexta-feira e incentivando-os a continuarem a prática da Lectio Divina.

4ª Semana

É muito importante que todos os servos já tenham iniciado as práticas espirituais do Jejum (com exceção daqueles que tem restrição de saúde) e da Lectio Divina.

Por isso é fundamental que haja um acompanhamento bastante metódico, de forma que os responsáveis pelo Projeto Amigos de Deus no Grupo de Oração possam ajudar aqueles que ainda não conseguiram iniciar.

Nesta quarta semana da primeira campanha, sugerimos que durante a Reunião de Servos incentive-se que todos partilhem suas experiências e testemunhos durante este primeiro mês de vivência destas práticas espirituais.

Após a partilha, pode-se conduzir um momento de oração clamando a ajuda do Espírito Santo para que nos mantenhamos fieis e perseverantes nesta disciplina espiritual. Pode-se sugerir que, em duplas, um servo ore pelo outro clamando o Batismo no Espírito Santo.

Após a reunião pode-se entregar aos servos lembrancinhas com frases motivando a vivência do jejum e da Lectio Divina.

5ª Semana

No início do segundo mês da primeira campanha, sugerimos ministra mais um ensino sobre o Jejum durante a Reunião de Servos.

Podem utilizar o seguinte conteúdo do livro Amigos de Deus:

QUAIS OS BENEFÍCIOS E EFEITOS DO JEJUM?

Os benefícios do jejum vão além da vida espiritual. Eles cobrem muitos aspectos da vida humana. Além do domínio dos vícios, o jejum enobrece a mente, auxilia alcançar as virtudes da sabedoria, da prudência e temperança, promove o bem-estar, recupera as perdas espirituais e nos prepara para a batalha do dia-a-dia da fé; por isto é eficaz em quatro áreas fundamentais.

a) Alimentar e física:

- Disciplina a forma desordenada e irregular de comer e o mau hábito de beliscar entre as refeições, fumar, tomar café, chás, doces lanches e refrigerantes, a todo instante;
- Elimina o reprovável desperdício e ensina a conhecer o valor nutritivo dos alimentos vegetais e animais e a importância dos produtos naturais, orgânicos;
- Torna o corpo mais saudável através do bom funcionamento do sistema digestivo e possibilita aumento a expectativa de vida.

b) Mental e psicológica:

- Mantém a mente descansada, mais aberta e sensível às coisas espirituais, atividades e à criatividade intelectual em diversas áreas;
- Aumenta a estabilidade mental e psicológica através do domínio das emoções, torna o corpo leve, ativo e incansável (a história demonstra que os filósofos pagãos, na Grécia antiga, para um melhor desempenho intelectual, jejuavam espontaneamente antes de entrarem em debates públicos).

c) Moral e religiosa:

- Supera as dependências e apegos às coisas materiais supérfluas e amplia a consciência do ser;
- Fortalece a vontade, renova a força moral e consolida os verdadeiros valores e a fé;
- Estimula a partilha com generosidade e abre o nosso coração à caridade, oferecendo aos necessitados, os que sofrem, aquilo que vem a sobrar em nossas despensas: “Boa coisa é a oração acompanhada de jejum, e a esmola é preferível aos tesouros de ouro escondidos” (Tb 12,8)
- Traz o domínio sobre a presunção, a indolência espiritual e moral e intensifica a genuína piedade.

d) Vida de fé:

- Prepara para uma intensa participação nos mistérios da Fé, nos Sacramentos, em particular da Penitência ou Confissão e da Eucaristia. E produz:
- Maior qualidade de vida interior, vida na graça e união íntima, real, natural, pessoal e constante com Deus;
- Docilidade e abertura às inspirações do Espírito Santo;
- Maior silêncio, busca da meditação, confiança e disposição para a adoração;
- Maior disponibilidade para servir, para a missão e para o próximo;
- Libertação a partir da renúncia à gula, luxúria, preguiça e demais pecados capitais;
- É uma poderosa arma contra as tentações do Inimigo;
- Portanto não deve ser visto como um dever, mas um direito que nos abre à Graça.

1. QUAIS OS PREJUÍZOS QUANDO NÃO PRATICAMOS O JEJUM?

O maior prejuízo, sem dúvida, é deixar-se levar pelas tendências humanas da “vida segundo a carne”, como nos ensina São Paulo (Rm 8). Não se trata de viver o dualismo corpo e espírito, muito enfatizado na Idade Média, que via como mal e pecaminoso tudo o que se relacionava ao corpo. Isso, de fato, é um exagero e não corresponde à doutrina cristã: Deus, que criou-nos também o corpo, “viu que tudo era bom” (Gn 1,31).

2. QUAL A REGULARIDADE PARA PRATICAR O JEJUM?

O jejum não deve ser praticado em demasia e exagero, pois isso causa prejuízo ao corpo, constituindo-se nesse caso um mal e não um bem. É preciso bom senso e equilíbrio. No Código de Direito Canônico, a Igreja nos ensina que “os dias e tempos penitenciais, em toda a Igreja, são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da quaresma” (Cân. 1250). E ainda: “Observe-se a abstinência de carne ou de outro alimento, segundo as prescrições da conferência dos Bispos, em todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades; observem-se a abstinência e o jejum na quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo” (Can. 1251).

Há também a orientação da Igreja para o jejum que prepara a participação na Eucaristia: “Quem vai receber a Santíssima Eucaristia abstenha-se de qualquer comida ou bebida, excetuando-se somente água e remédio no espaço de ao menos uma hora antes da sagrada comunhão” (Can. 919).

3. QUEM PODE E QUEM DEVE PRATICAR O JEJUM?

Conforme o ensinamento da Igreja, no Código de Direito Canônico, “todos os fiéis, cada qual a seu modo, estão obrigados por lei divina a fazer penitência; mas, para que todos estejam unidos mediante certa observância

comum da penitência, são prescritos dias penitenciais, em que os fiéis se dediquem de modo especial à oração, façam obras de piedade e caridade, renunciem a si mesmos, cumprindo ainda mais fielmente as próprias obrigações e observando principalmente o jejum e a abstinência, de acordo com os cânones seguintes” (Can. 1249).

A Igreja também ensina que “estão obrigados à lei da abstinência aqueles que tiverem completado catorze anos de idade; estão obrigados à lei do jejum todos os maiores de idade até os sessenta anos começados. Todavia, os pastores de almas e os pais cuidem que sejam formados para o genuíno sentido da penitência também os que não estão obrigados à lei do jejum e da abstinência em razão da pouca idade” (Can. 1252).

6ª Semana

Nesta semana sugerimos que se realize uma oficina sobre a Lectio Divina na Reunião de Servos.

Seguir os seguintes passos:

a) Definir uma passagem da Sagrada Escritura para praticar a Lectio Divina. Sugerimos a passagem do Evangelho segundo São Mateus 5, 1-15.

b) Orientar os servos para meditar o texto seguindo os passos da Lectio Divina:

Leitura: Lê-se, em primeiro lugar, a sós ou em grupo, uma passagem da Escritura;

Meditação: Segue-se um tempo de meditação, que é um aprofundamento do sentido do que se leu, apelando à inteligência, à memória, à imaginação e ao desejo, eventualmente com a partilha da palavra;

Oração: Na medida em que se vai escutando o que Deus diz, o fiel responde com a oração, que pode ser de arrependimento, de ação de graças, de intercessão, de súplica ou de louvor;

Contemplação: Na medida da graça do Espírito Santo, esta oração desabrocha em saborosos momentos de contemplação, que torna mais viva e íntima a comunhão com Deus, e predispõe a alma para uma vida mais santa e mais ativa na realização do Reino de Deus.

c) Após uns 10 minutos sugeri que os participantes partilhem suas experiências durante a Lectio Divina.

7ª Semana

a) Reservar um momento da Reunião de Servos para que se faça uma motivação para que todos os servos continuem firmes no exercício do jejum e da Lectio Divina.

b) Após a motivação sugerir que cada participante partilhe com o grupo as suas experiências no exercício das práticas espirituais. Deve-se partilhar também as dificuldades que estão enfrentando no exercício do jejum e da Lectio Divina.

c) Motivar os servos para partilhar o seu testemunho relacionado a algo que Deus já fez em suas vidas e que foi atribuído ao exercício das práticas espirituais do jejum e da Lectio Divina.

d) Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre o jejum e a Lectio Divina e entregar para os servos no final da reunião.

8ª Semana

Continuar com o pastoreio com o intuito de que todos os servos continuem praticando o jejum e a Lectio Divina.

Sugestões:

a) Na reunião de servos ou no final da reunião de oração (Grupo de Oração), o responsável pelo Projeto Amigos de Deus no Grupo de Oração deve perguntar aos servos se todos conseguiram praticar na semana anterior o jejum e a Lectio Divina.

b) Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre o jejum e a Lectio Divina e entregar para os servos após a reunião de servos ou reunião de oração.

c) Se possível, enviar mensagem para o celular dos servos durante a semana, lembrando-os do jejum da próxima sexta-feira e incentivando-os e continuarem a prática da Lectio Divina.

9ª Semana

Entramos no último mês da primeira campanha e é necessário que a segunda campanha, que iniciará no próximo mês, seja divulgada nas próximas reuniões deste mês.

É importante também que todos entendam que é necessário continuar praticando as práticas espirituais do jejum e da Lectio Divina, mesmo após o término da primeira campanha.

Sugerimos que na reunião de servos desta semana o responsável pelo projeto faça estes esclarecimentos enquanto motiva a todos para continuarem praticando o jejum e a Lectio Divina.

10ª Semana

a) Na reunião de servos ou no final da reunião de oração (Grupo de Oração), o responsável pelo Projeto Amigos de Deus no Grupo de Oração deve perguntar aos servos se todos conseguiram praticar nas semanas anteriores o jejum e a Lectio Divina. Identificar as dificuldades.

b) Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre o jejum e a Lectio Divina e entregar para os servos após a reunião de servos ou reunião de oração.

c) Se possível, enviar mensagem para o celular dos servos durante a semana, lembrando-os do jejum da próxima sexta-feira e incentivando-os e continuarem a prática da Lectio Divina.

d) Motivar os servos para a próxima campanha (Rosário e Oração Pessoal).

11ª Semana

a) Reservar um momento da Reunião de Servos para que se faça uma motivação para que todos os servos continuem firmes no exercício do jejum e da Lectio Divina.

b) Após a motivação sugerir que cada participante partilhe com o grupo as suas experiências no exercício das práticas espirituais. Deve-se partilhar também as dificuldades que estão enfrentando no exercício do jejum e da Lectio Divina.

c) Motivar os servos para partilhar o seu testemunho relacionado a algo que Deus já fez em suas vidas e que foi atribuído ao exercício das práticas espirituais do jejum e da Lectio Divina.

d) Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre o jejum e a Lectio Divina e entregar para os servos no final da reunião.

12ª Semana

Nesta última semana da primeira campanha é muito importante que se faça um esclarecimento no sentido de que todos os servos compreendam que é necessário continuar a praticar a Lectio Divina e o Jejum.

É importante também fazer motivação para a vivência das práticas espirituais da segunda campanha (Rosário e Oração) que vai iniciar na próxima semana.

Preparar frases (em forma de lembrancinhas) motivacionais sobre o Rosário e a Oração Pessoal e entregar para os servos no final da reunião.

Perguntar aos servos se todos possuem um terço ou presentear todos os servos com um terço.

Fazer uma breve formação sobre o Rosário. Podem utilizar o conteúdo a seguir:

O ROSÁRIO E O TERÇO

O Rosário é composto de 20 dezenas divididas em quatro partes distintas, cada qual contendo 5 dezenas. Em cada dezena, contempla-se um Mistério, ou seja, um acontecimento da vida de Jesus. Enquanto se medita o Mistério, reza-se uma dezena composta de 1 Pai-Nosso, 10 Ave-Marias e 1 Glória-ao-Pai e a Jaculatória. Enquanto o Terço são as rosas que oferecemos à Mãe de Deus, o Rosário é uma coroa de rosas.

O Terço é um conjunto de Ave-Marias e Pai-Nossos. São cinqüenta Ave-Marias rezadas em grupos de dez, que se chamam Mistérios. Após cada Mistério segue um Glória ao Pai e a Jaculatória.

O Terço é a terça parte do Rosário. É um conjunto de orações, de atos de amor, que fazemos meditando nos principais mistérios de nossa fé. São as rosas que, por amor, oferecemos à Mãe de Deus.

Para Rezar o Terço

- Inicia-se com o "Pelo sinal da Santa Cruz, livrai-nos, Deus, Nosso Senhor, dos nossos inimigos", ou somente faz-se o Sinal da Cruz (quando em grupo é sempre bom usar cânticos: para iniciar, entre os Mistérios e ao final do Terço ou Rosário);
- segurando o terço, fazemos a Oração Inicial e o Oferecimento, após segurando a Cruz do Terço reza-se o Credo;
- reza-se um Pai-Nosso, após três Ave-Marias, um Glória-ao-Pai e a Jaculatória;
- Início dos Mistérios: anúncio do Mistério, (a leitura bíblica e uma pausa de silêncio, para meditar se a pessoa assim o desejar);
- em cada Mistério, rezam-se um Pai-Nosso, 10 Ave-Marias, 1 Glória-ao-Pai e a Jaculatória;
- no Quinto e último Mistério após a Jaculatória, fazemos o Agradecimento, após reza-se uma Salve-Rainha;
- faça o Sinal da Cruz e o Terço está encerrado.

Eclarecimentos:

O Terço tradicional possuía três Mistérios (Gozosos, Dolorosos e Gloriosos), porém em "16 de outubro de 2002, em sua Carta Apostólica "Rosarium Virginis Mariae", o Papa João Paulo II propôs novos Mistérios, que deverão ser rezados às quintas-feiras.

Anunciando os novos Mistérios, o Papa ressaltou seu caráter cristológico: contempla os mistérios da vida pública de Jesus do Batismo à Paixão.

Com este novo modo de rezar, o Papa quis enfatizar mais ainda a idéia do "Rosário" como um compêndio do Evangelho.

Após recordar a encarnação e a vida oculta de Cristo (Mistérios Gozosos), antes de considerar os sofrimentos da Paixão (Mistérios Dolorosos) e o triunfo da Ressurreição (Mistérios Gloriosos), centramos nossa meditação em alguns momentos significativos da vida pública de Jesus (Mistérios Luminosos).

* Retirado do encarte do livro "Rezemos o Terço" de Pe. José Geraldo Rodrigues.

OS MISTÉRIOS

MISTÉRIOS GOZOSOS (segunda-feira e sábado)

1. Anunciação do Anjo Gabriel a Maria;
2. Visita de Maria à sua prima Isabel;
3. Nascimento de Jesus em Belém;
4. Apresentação de Jesus no Templo e Purificação de Maria;
5. Encontro de Jesus no templo entre os doutores da Lei.

MISTÉRIOS LUMINOSOS (quinta-feira)

1. Batismo de Jesus no rio Jordão;
2. Auto-revelação de Jesus nas Bodas de Caná;
3. Jesus anuncia o Reino de Deus, com o convite à conversão;
4. Transfiguração de Jesus;
5. Instituição da Eucaristia;

MISTÉRIOS DOLOROSOS (terça e sexta-feira)

1. Agonia de Jesus no Horto das Oliveiras;
2. Flagelação de Jesus;
3. Jesus é coroado de espinhos;
4. Jesus carregando a Cruz (Subida dolorosa ao Calvário);
5. A Crucificação de Jesus.

MISTÉRIOS GLORIOSOS (quarta-feira e domingo)

1. A Ressurreição de Jesus;
2. Ascensão de Jesus nos Céus;
3. A descida do Espírito Santo sobre os apóstolos (Pentecostes);
4. A Assunção de Maria aos Céus;
5. Coroação de Maria, como Rainha dos Céus.