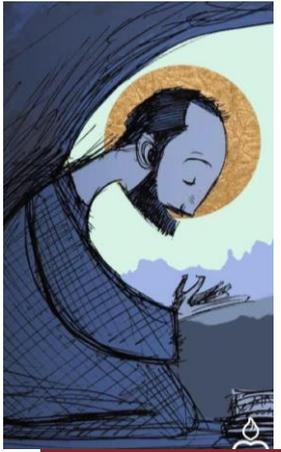


## PAUSA INACIANA 7



### 1-DISPOR-SE

Escolho um texto bíblico. Defino a duração da oração. Busco um lugar tranquilo e agradável que ajude a me concentrar. Encontro uma boa posição corporal.

### 2-PREPARAR-SE

Faço silêncio interior e exterior. Respiro lentamente, suavemente. Tomo consciência de que estou na presença de Deus. Faço com devoção o sinal da cruz.

### 3-SITUAR-SE

Peço a Deus Nosso Senhor para que todos os meus desejos, pensamentos e sentimentos estejam voltados unicamente para o seu louvor e serviço. Peço a Graça que

verdadeiramente desejo receber de

Deus.

### 4-MEDITAR

Leio o texto devagar, saboreando as palavras que mais me "tocam". Reflito por que esta frase, palavra, idéia me chama a atenção. Converso com Deus como um amigo: falo, escuto, peço, louvo, pergunto, silêncio, seguindo os sentimentos experimentados na oração.

### 5-REVISAR

Recordo o meu encontro com Deus. Anoto o que foi mais importante na oração: o texto mais significativo (palavras, frases e imagens); os pensamentos predominantes; os sentimentos de consolação ou desolação; se houve apelos e como me senti diante deles.



(Adaptado de <http://jesuitasbrasil.blogspot.com/2007/11/passos-para-orao-de-meditao.html>)

No exercício de hoje, permita-se mobilizar pelo seguinte texto, que adaptamos do jesuíta irlandês Brendan McManus

## DEZ DICAS INACIANAS PARA LIDAR COM O "NOVO TEMPO"

Este é um momento particularmente difícil da história da humanidade, onde o novo coronavírus preocupa muitas pessoas. Algumas encontram-se sem saber como agir e muitas vezes prejudicadas pelo medo. No entanto, também vemos exemplos de grande doação (especialmente na equipe da linha de frente), boa vontade, solidariedade humana e coragem. Sempre existe um caminho!

Santo Inácio de Loyola sobreviveu a uma grande lesão em Pamplona, a uma convalescência longa em Loyola e a períodos de grandes incertezas. Ele desenvolveu um método para "viver as dificuldades" com base em sua experiência e no uso de certas regras práticas. Com base nessas ideias, ofereço algumas reflexões e conselhos práticos que podem ser úteis.

**1. VIVA A REALIDADE** - A primeira coisa é aceitar essa nova realidade que nos é apresentada. Aplicam-se regras diferentes e todos nós somos solicitados a mudar nosso comportamento para nos proteger e para proteger os outros. O importante é aceitar a nova realidade e também o 'novo normal' que nos espera.

**2. ENFRENTA SEUS MEDOS** - Embora o medo, a ansiedade e a preocupação sejam respostas normais à situação atual, é importante não deixá-los assumir o controle. O medo não é um bom conselheiro ou guia; e, levado ao extremo, é imobilizador. Inácio recomenda agir diretamente contra forças inúteis, como o medo, que podem nos motivar a tomar más decisões. Seu termo para isso é "agere contra", que significa "agir contra". Inácio nos pede para estar atentos, ser proativos e não desistir. Isso pode ser resumido como: "sinta

o medo e faça a melhor coisa de qualquer maneira". Essa crise aponta a grande fragilidade de nossas vidas. Todo dia é um presente, um empréstimo do futuro. É um milagre que existamos.

**3. EVITE EXTREMOS** - Situações extremas tendem a trazer reações extremas. Um dos extremos é ficar tão sobrecarregado que você quase fica paralisado pelo medo. O outro extremo é a tentação de negar ou subestimar o risco envolvido. Talvez você se sinta "à prova de balas" quando jovem ou apático e desmotivado como pessoa mais velha. Entre os dois extremos, está o espaço que a maioria de nós é chamada a habitar. Isso significa tomar todas as precauções necessárias e encontrar uma maneira de 'viver dentro dos limites' que tenha o autocuidado equilibrado com a preocupação pelos outros. Inácio usa a palavra "discernimento" para sublinhar como tomar boas decisões. Isso envolve tempo, estar consciente de toda a situação e tentar encontrar opções mais razoáveis. Também inclui pensar cuidadosamente as escolhas, obter conselhos e avaliar os resultados.

**4. CONCENTRE-SE EM DEUS** - Em momentos de escuridão e aparente abandono, Deus trabalha com mais poder. **Deus está conosco sempre.** É importante reconhecer que ainda temos opções e que o modo como agimos é importante. Precisamos assumir nossa responsabilidade e agir com sabedoria, sem ficar paralisado pelo medo ou movidos por uma impulsividade precipitada. Agora existem novas oportunidades de solidariedade, apoio a outros e construção de comunidade. Ironicamente, os *smartphones* e as redes sociais apresentam soluções perfeitas para 'distanciar', ao mesmo tempo em que conseguem fazer com que as pessoas estejam presentes nas vidas de outras.

**5. MANTENHA O EQUILÍBRIO** - Em tempos de crise ou tempestade, é realmente importante ancorar-se para não ser levado pelo vento. Inácio recomenda manter os olhos no caminho, um passo de cada vez, seguindo em frente. Isso significa prestar atenção às nossas necessidades humanas básicas e responder de maneira saudável a elas: mantenha uma dieta equilibrada; faça exercícios, evite longos períodos sentados; use as redes sociais, entre em contato com as pessoas, não fique isolado demais; tente fazer bom uso do seu tempo, criando novos hábitos, descobrindo *hobbies*.

**6. AVALIE SEUS PONTOS DE FRAGILIDADE** – Uma regra de ouro inaciana bastante útil é descobrir quais são seus pontos de fragilidade e abordá-los primeiro. Por exemplo, reconhecer que tenho medo ou ansiedade por natureza me permite abordar essas preocupações primeiro. Não preciso consertar tudo de forma imediata, o primeiro passo é compreender esses pontos. Talvez a oração possa ajudar muito, levando a graça de Deus, sua Luz, àquilo que seja importante enxergar.

**7. ORAÇÃO** – Esse é um tempo de oração. A oração é uma resposta natural à incerteza e à perda de controle. Ela nos permite estar em comunicação com Deus, nos capacita a agir e viver sem medo. A oração pode ser como uma conversa com o Criador, a fonte do nosso ser. A chave é levar todo o nosso ser a Deus, incluindo todos os nossos medos e preocupações, e pedir ajuda e orientação. Entregue tudo a Deus, todo o medo e preocupação.

**8. CONCENTRE-SE NAQUILO QUE VOCÊ PODE FAZER** – Embora haja muitas coisas que você claramente não pode fazer, há muitas outras que você pode fazer, com a devida segurança. Veja esta crise como uma possibilidade para ser uma pessoa melhor e ajudar os outros, especialmente aqueles(as) que mais necessitam. Tente agradecer, seja grato(a) pelas pequenas coisas. Desenvolver gratidão é um antídoto poderoso para a negatividade e a apatia. Existem vários exemplos de ações positivas que as pessoas já estão realizando. Então, você pode: verificar os vizinhos, especialmente os idosos e vulneráveis; fazer bom uso do seu tempo; construir ou fortalecer relacionamentos com familiares e amigos; descobrir o que você pode oferecer para essa situação, todo mundo tem um dom ou talento, algo a oferecer aos outros.

**9. O BEM MAIOR** – Agir de modo egoísta, armazenando e protegendo apenas a si mesmo, é uma estratégia limitada. Sabemos que para enfrentar essa situação é importante que todos cooperem. Precisamos cooperar e apoiar uns aos outros. Inácio diz que "o amor se mostra mais em obras do que em palavras". O

impacto de uma palavra, de um texto, de uma mensagem e de uma oração pelo outro não pode ser subestimado, especialmente nesse tempo.

**10. TOME BOAS DECISÕES** – Agora, mais do que nunca, precisamos ter certeza de que tomamos boas decisões. Alguns dos principais aspectos dos conselhos de saúde que recebemos requerem uma boa tomada de decisão. Observamos se estamos apresentando certos sintomas, por exemplo, e decidimos obter ajuda ou teste médico apropriado. Além disso, crucialmente, temos que proteger os outros por nosso comportamento responsável e até mesmo por nossa ausência em alguns casos. Algumas das regras iniciais para discernimento são úteis aqui: colete o máximo de informações possível, faça julgamentos imparciais sobre situações e pessoas e atue de maneira ética e socialmente responsável.

(FONTE: Traduzido e adaptado do texto original *“Ten Ignatian Tips for Coping With Coronavirus: A spirituality for strange times.* Acesse em: <https://www.educatemagis.org/blogs/ten-ignatian-tips-for-coping-with-coronavirus-a-spirituality-for-strange-times/>

Inspirado/a nas atitudes e no convite à mudança a que o texto acima nos convida, recite, pausadamente, o Salmo 27, atribuído ao Rei Davi, detendo-se nos versículos mais suculentos e saborosos.  
Faça dele seu clamor a Deus no dia de hoje.

### **O SENHOR ME ACOLHE**

*O Senhor é minha luz e minha salvação; de quem terei medo? O Senhor é quem defende a minha vida; a quem temerei?*

*Quando me assaltam os malvados para devorar-me a carne, são eles, os adversários e inimigos, que tropeçam e caem.*

*Se contra mim acampa um exército, meu coração não teme; se contra mim ferve o combate, mesmo então tenho confiança.*

*Uma só coisa pedi ao Senhor, só isto desejo: poder morar na casa do Senhor todos os dias da minha vida; poder gozar da suavidade do Senhor e contemplar seu santuário.*

*Ele me dá abrigo na sua tenda no dia da desgraça. Esconde-me em sua morada, sobre o rochedo me eleva.*

*E agora levanto a cabeça sobre os inimigos que me rodeiam; imolarei na sua casa sacrifícios de louvor, hinos de alegria cantarei ao Senhor.*

*Ouve, Senhor, a minha voz. Eu clamo, tem piedade de mim! Responde-me!*

*Meu coração se lembra de ti: “Buscai minha face”. Tua face, Senhor, eu busco.*

*Não me escondas teu rosto, não rejeites com ira o teu servo. És meu auxílio, não me deixes, não me abandones, Deus meu salvador.*

*Ainda que pai e mãe me abandonem, o Senhor me acolhe.*

*Mostra-me, Senhor, o teu caminho, guia-me na senda reta por causa dos meus inimigos.*

*Não me exponhas à fúria dos meus adversários; contra mim se levantaram falsas testemunhas que anseiam por violência.*

*Tenho certeza que vou contemplar a bondade do Senhor na terra dos vivos.*

*Espera o Senhor, sê forte; tenha ânimo e espera no Senhor*