

## Exercício de Contemplação com Jesus, Maria e José no Presépio

### 1. Por quê um exercício de «contemplação»?

A contemplação é um modo de rezar um pouco diferente da meditação. Não se trata tanto de ter pensamentos ou reflexões a partir de uma passagem da Escritura, mas, antes, permitir ao Espírito Santo que desperte os nossos «sentidos espirituais», isto é, aquela sensibilidade interior que o Pai nos deu para podermos «saborear e ver como é bom o Senhor» (Sl33,9)

Na verdade, Ele criou-nos para podermos entrar em comunhão plena com Ele. Por isso, acreditar que temos em nós próprias a capacidade de O conhecer e amar, não com palavras, mas com os factos e na verdade.



Precisamente, graças também à Incarnação, o amor de Deus veio, em Jesus, para nos tocar em nossa carne e ser tocado por nós. A experiência que d'Ele fizeram os seus contemporâneos é acessível ainda hoje connosco, cada vez que nos aproximamos para receber o seu Corpo glorificado na Eucaristia, cada vez que pedimos o seu perdão na Confissão, cada vez que acolhemos em nós a Palavra vivificada do Espírito. Então, se Lhe abrimos verdadeiramente o nosso coração, Jesus faz-se para nós luz, para ver, em verdade, o rosto do Pai, das Irmãs e dos irmãos e o nosso verdadeiro rosto; faz-se voz, que nos consola, nos admoesta docemente e nos instrui; pão bom, que sacia a nossa fome; óleo medicinal que alivia as nossas feridas e suaviza a rigidez; perfume do Céu que nos convida a segui-Lo para qualquer parte e sem medo.

Para entrar em contemplação é importante, em primeiro lugar, desejá-lo. Em segundo lugar, é necessário pedir a Deus, com coragem, essa graça. Em terceiro lugar trata-se de se deixar ajudar pela imaginação. A faculdade de imaginar aquilo que nos é contado no Evangelho é, na verdade, um dom que o próprio Deus nos fez para nos ajudar a sentir a sua proximidade e cuidado em relação a nós. São Francisco de Sales, na Filotea, recomenda esta forma de rezar porque «enriquece a vontade, a parte afectiva da nossa alma, com bons movimentos», tais

como – o amor de Deus e a confiança na sua bondade, o zelo apostólico, a alegria, a compaixão para com o próximo, - que nos ajudam a apoiar o esforço desenvolvido pela nossa vontade, dando-nos asas para avançar mais depressa, quase voar, no caminho da santidade. Com grande vantagem para nós próprias, para a nossa comunidade, a nossa missão educativa e para toda a Igreja. Experimentar para crer!

2. Pistas para o exercício de contemplação (Lucas 2, 4-7):

Em nome de Jesus, peço ao Pai o dom do Espírito.

Posso repetir esta oração, inspirada na estrofe 4 do Veni Creator:

Vem, Espírito Criador...

Desperta em mim os sentidos espirituais,

Infunde em mim o teu fogo de amor,

Cura e fortifica o meu corpo e o meu coração!

Peço a Deus Pai, por intercessão de Maria e de José, a graça de poder entrar na Gruta de Belém para:

Estar com José (Lc 2, 4-5) e ouvi-lo contar a viagem: o medo, desconforto...e, depois, a grande alegria...

Estar com Maria (Lc 2,6): deu à luz num lugar de sorte... talvez precise da minha ajuda. Que posso fazer por ela?

Adorar o Menino colocado na mangedoura (Lc2,7) e deixar-me tocar por Ele: é o Pão descido do Céu... ainda não sabe falar, mas sai dele já uma força que a todos cura...

Concluo a oração com um diálogo tu-a-tu com Maria: agradeço-lhe, confio-lhe a minha vida, os meus propósitos, tudo o que tenho a peito...

Terminada a oração, é importante conservar com fé e amor tudo aquilo que o Espírito Santo semeou em nós ... dará fruto a seu tempo!