

Cientistas afirmam: "Reclamar altera negativamente o cérebro"

Ouvir alguém reclamar, mesmo que seja você mesmo, nunca fez bem. Algumas pessoas dizem que reclamar pode agir como uma catarse, uma maneira de descarregar emoções e experiências negativas. Mas olhar com mais atenção ao que o ato de reclamar realmente faz para o cérebro nos dá motivos reais para lutar por um estado de espírito mais positivo e eliminar o mimimi de nossas vidas. As informações são do site: waysup.com.br

O cérebro é um órgão complexo que, de alguma forma, funciona em conjunto com a consciência para criar a personalidade de um ser humano, sempre aprendendo, sempre recriando e se regenerando. É ao mesmo tempo o produto da realidade e o criador da realidade, e a ciência está finalmente começando a entender como o cérebro cria a realidade.

Autor, cientista da computação e filósofo, Steven Parton, examinou como as emoções negativas na forma de reclamações, tanto expressas por você mesmo ou vindas de outros, afetam o cérebro e o corpo, nos ajudando a entender por que algumas pessoas parecem não conseguir sair de um estado negativo.

Sua teoria sugere que a negatividade e a reclamação realmente alteram fisicamente a estrutura e função da mente e do corpo.

"Sinapses que disparam juntas, se mantêm juntas", diz Donald Hebb, que é uma maneira concisa de compreender a essência da neuroplasticidade, a ciência de como o cérebro constrói suas conexões com base em tudo a que é repetidamente exposto. Negatividade e reclamações irão reproduzir mais do mesmo, como essa teoria destaca.

Donald Hebb explica ainda:

"O princípio é simples: em todo o seu cérebro há uma coleção de sinapses (responsáveis por transmitir as informações de uma célula para outra) separadas por espaços vazios chamados de fenda sináptica. Sempre que você tem um pensamento, uma sinapse dispara uma reação química através da fenda para outra sinapse, construindo assim uma ponte por onde um sinal elétrico pode atravessar, carregando a informação relevante do seu pensamento durante a descarga.

... toda vez que essa descarga elétrica é acionada, as sinapses se aproximam mais, a fim de diminuir a distância que a descarga elétrica precisa percorrer... o cérebro irá refazer seus próprios circuitos, alterando-se fisicamente para facilitar que as sinapses adequadas compartilhem a reação química e, tornando mais fácil para o pensamento se propagar."

Além disso, a compreensão desse processo inclui a ideia de que as ligações elétricas mais utilizadas pelo cérebro se tornarão mais curtas, portanto, escolhidas mais frequentemente pelo cérebro. Isso explica como a personalidade é alterada.

No entanto, como seres conscientes, temos o poder de modificar esse processo, simplesmente ao nos tornarmos conscientes de como o jogo universal da dualidade atua no momento em que surgem os pensamentos. Nós temos o poder de escolher criar pensamentos conscientes de amor e harmonia, garantindo, assim, que o cérebro e a personalidade sejam positivamente alterados.

A empatia e o efeito em grupo

Vamos além do efeito que a reclamação tem sobre o próprio indivíduo. Essa linha de raciocínio científico se estende até a dinâmica entre duas pessoas, explicando cientificamente como a reclamação joga outras pessoas para baixo.

Assim, quando alguém derrama um caminhar de fofocas, de negatividade e drama em cima de você, você pode ter certeza que está sendo afetado bioquimicamente, diminuindo as suas chances de ser feliz. A exposição a esse tipo de explosão emocional realmente provoca stress. E já sabemos que o estresse mata. Portanto, reclamação e negatividade podem contribuir seriamente para a sua morte precoce.

Parton refere-se a essa perspectiva como "a ciência da felicidade", e este comportamento de reclamação contínua oferece um estudo propício para a ligação entre o poder do pensamento e a capacidade de controle que uma pessoa pode ter sobre a criação de sua

realidade tridimensional.

“... Se você está sempre reclamando e menospreza o seu próprio poder sobre a realidade, você não pensa que tem o poder de mudar. E assim, você nunca vai mudar.”

Por que cobrir as imagens sacras durante o tempo litúrgico da Quaresma?

A resposta para essa questão deve ser encontrada na riquíssima arquitetura litúrgica da Igreja. Em primeiro lugar, não é verdade que as imagens sejam cobertas por toda a Quaresma, mas somente nos dias que precedem a Paixão do Senhor, mais exatamente a partir do 5.º Domingo da Quaresma. Diferentemente do Missal Romano de 1962, as rubricas do Missal de Paulo VI não prevêem mais a obrigatoriedade dessa prática (cf. [Paschalis Sollemnitatis](#), n. 26). Cabe às Conferências Episcopais discernir a oportunidade de se manter esse costume em cada região, a depender da recepção cultural que o acompanha. Como o Brasil é um país de antiga tradição católica, não há problema algum na sua observância.

Mais importante que a letra da rubrica, porém, é compreender o seu significado. Ao velar o crucifixo, até a Sexta-feira Santa, e as imagens dos santos, até a Vigília Pascal, a Igreja antecipa o luto pela morte de seu Senhor, incutindo nos fiéis uma mortificação do sentido da visão. O foco das leituras também é outro: nas primeiras semanas da Quaresma, os textos litúrgicos chamavam, sobretudo à penitência e à conversão pessoais; a partir da 5.ª semana da Quaresma — que, no calendário antigo, se chamava simplesmente 1.º Domingo da Paixão —, os fiéis começam a ouvir as narrativas do Evangelho de São João, chamados a manter o olhar fixo em Jesus crucificado, não tanto com os olhos da carne, senão com os olhos da alma.

Em sua pedagogia de mãe, portanto, a Igreja nos introduz em um mistério. Neste fim de semana, as cruzes são veladas, mas, na Sexta-feira da Paixão, novamente elas são descobertas e dadas à adoração dos fiéis. Com esse gesto, os católicos, evidentemente, não adoram um pedaço de madeira ou de gesso (cf. [S. Th., III, q. 25, a. 4](#)), mas o amor de Cristo que se manifestou na Cruz. Aproveitemos esse tempo de silêncio e sobriedade, intensifiquemos a nossa vida de penitência e meditemos sobre o infinito amor do Senhor, o qual, “amando os seus que estavam no mundo, amou-os até o fim” (Jo 13, 1).

Fonte: [Site do Padre Paulo Ricardo](#)

Saiba quais são os tipos de jejum

Todos podem fazer jejum, inclusive quem não tem a saúde tão boa, basta compreender os tipos de jejum que podem ser feitos. A regra é a seguinte: quanto maior o sacrifício, mais agradável a Deus. Porém observem-se as limitações de saúde de cada um, ou prejuízos decorrentes de exageros. Pode-se fazer também mortificações durante toda a Quaresma, segundo a seguinte regra: coma mais do que gosta menos, coma menos o que gosta mais e coma o que não gosta. Use e abuse das mortificações. Contudo, jejuns além de dois dias na semana (preferencialmente quartas e sextas-feiras, conforme pedido da Virgem Maria em suas aparições) somente com supervisão de um diretor espiritual. Estas práticas servem para expiar nossos pecados (coloque isto como intenção sempre que as fizer), purificar-nos espiritualmente e educar a nossa vontade.

Tipos de Jejum

Jejum da Igreja



Quem pode?

Qualquer pessoa pode fazer esse tipo de jejum, mesmo os doentes, porque água e remédios não quebram jejum.



Refeições

Café da manhã e mais uma refeição (almoço ou jantar) sem exageros.
A refeição que não será feita deve ser substituída por um lanche simples.



Não comer qualquer coisa fora destas refeições, como doces, balas, chocolates, biscoitos, refrigerantes. Salvo em caso de enfermidade.

Tipos de Jejum

Jejum a pão e água



Quem pode?

Pessoas que não tenham nenhuma restrição quanto a saúde.



Refeições

Café da manhã (antes das 9h). Pão e água no restante do dia, quando sentir fome ou sede. Dica: comer pão sírio ou pão integral, pois são mais substanciosos. Sem exageros.



Encerrar o jejum às 18h.



Não comer o pão e beber a água ao mesmo tempo. Eles, juntos, fermentam no estômago e provocam dor de cabeça.

Importante



Oferecer o jejum a Deus, rezar, participar dos sacramentos e não murmurar. Sem isso, o jejum não faz sentido.



Para a prática do jejum deve-se ter entre 18 e 59 anos.



Não passar fome e cuidado para não sentir mal-estar nem dor de cabeça.

Tipos de Jejum

Jejum à base de líquidos



Quem pode?

Pessoas que não tenham nenhuma restrição quanto a saúde e que já tenham praticado outros tipos de jejum.



Alimentos

Café da manhã (antes das 9h).



No restante do dia:

Chá quente para aquecer o estômago com açúcar ou mel



Laranjada, limonada, sucos de frutas e legumes como cenoura, beterraba e verduras. Isso deixa o corpo leve para a oração.



Água de coco ou soro caseiro: importante para a hidratação

Caldos: são quentes e contêm sal. Precisam ser totalmente líquidos.



Atenção

Se não puder usar açúcar ou mel, use adoçante ou tome sem açúcar nenhum

Tipos de Jejum

Jejum completo



Quem pode?

Pessoas que não tenham nenhuma restrição quanto a saúde e que já tenham praticado outros tipos de jejum.



Refeições

Café da manhã. Depois, apenas água.



Encerrar o jejum às 16h.



Ser comedido e agir com sabedoria. Você não tem de provar nada a ninguém, nem aos outros, nem ao Senhor.

Escolha o melhor jejum para você e tenha uma ótima Quaresma!
 Conheça também as propostas à seguir para uma boa Quaresma:

QUARESMA 2016

«A Quaresma deste Ano Jubilar seja vivida mais intensamente como tempo forte para celebrar e experimentar a misericórdia de Deus»

Papa Francisco



D	S	T	Q	Q	S	S
			10 Farei jejum e abstinência de carne, e irei à Missa de quarta-feira de Cinzas	11 Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei à Igreja	12 Rezarei a Via Sacra, e se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares	13 Buscarei amar aqueles a quem mais me custa amar
14 Participarei da Santa Missa com devoção	15 Agradecerei alegremente por tudo que fizerem por mim hoje	16 Prepararei um bom <i>Exame de Consciência</i> e me confessarei assim que puder	17 Em tudo que fizer hoje, pedirei antes que o Espírito Santo me inspire e ilumine	18 Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei ao Papa	19 Farei hoje uma penitência gastronômica	20 Gastarei menos tempo no celular e computador e rezarei um pouco mais
21 Participarei da Santa Missa com a minha família	22 Meditarei sobre quem é Jesus para mim, e qual o seu lugar na minha vida	23 Farei um sacrifício, e o oferecerei pela santificação dos membros do RC	25 Buscarei ouvir os demais com ternura e sem impor minha vontade	26 Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei àqueles que não creem	27 Rezarei a Via Sacra, e se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares	28 Rezarei o Terço , buscando uma devoção maior à Nossa Senhora
28 Participarei da Santa Missa com devoção	29 Lerei sobre um tema da doutrina que não sei muito bem ou sobre a vida de um santo	1 Farei a meditação do evangelho do dia	2 Refletirei sobre minha maior fraqueza e farei algo de concreto para ajudar a superá-la	3 Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pelas vocações	4 Farei hoje uma penitência gastronômica	5 Demonstrarei de forma concreta o meu amor por aqueles mais próximos
6 Participarei da Santa Missa com a minha família	7 Rezarei a Deus com gratidão pelos meus amigos, familiares e pela minha paróquia	8 Me colocarei hoje humildemente ao serviço dos demais	9 Falarei sempre bem das pessoas, mesmo quando der vontade de criticá-las	10 Participarei da Hora Eucarística com os demais membros do RC*	11 Tentarei dar um bom conselho a uma pessoa que esteja com dificuldades	12 Refletirei sobre o que devo mudar para seguir melhor a Cristo
13 Participarei da Santa Missa com devoção	14 Farei algo de concreto para ajudar no perdão daquela pessoa que guardo algum rancor	15 Farei a meditação do evangelho do dia	16 Oferecerei um sacrifício pelas almas do purgatório	17 Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei aos meus familiares e amigos	18 Cumprirei hoje uma obra de misericórdia corporal	19 Rezarei o Terço , pedindo à Virgem Maria graça de uma devoção filial a ela
20 Participarei da Santa Missa com a minha família	21 Conversarei com alguém sobre o real sentido da Semana Santa	22 Reservarei hoje para a oração um tempo maior do que costume dedicar	23 Refletirei como irei viver bem a Semana Santa, buscando ouvir a voz de Deus			

*O local e horário da Hora Eucarística do dia 10/03 serão divulgados em breve. Procure o(a) seu(sua) Responsável de Equipe.



REGNUM CHRISTI
 RECIFE



Para a Quaresma o Papa Francisco propõe 15 simples atos de caridade que ele mencionou como manifestações concretas de amor:

01

SORRIR,
um cristão é
sempre alegre!

02

AGRADECER
(embora não
"precise" fazê-lo).

03

LEMBRAR
ao outro o quanto
você o ama.

04

CUMPRIMENTAR
com alegria as
pessoas que você
vê todos os dias.

05

OUVIR
a história do outro,
sem julgamento,
com amor.

06

PARAR
para ajudar. Estar
atento a quem
precisa de você.

07

ANIMAR
a
alguém.

08

RECONHECER
os sucessos e
qualidades do
outro.

09

SEPARAR
o que você não
usa e dar a quem
precisa.

10

AJUDAR
a alguém para que
ele possa
descansar.

11

CORRIGIR
com amor; não
calar por medo.

12

TER
DELICADEZAS
com os que estão
perto de você.

13

LIMPAR
o que sujou, em
casa.

14

AJUDAR
os outros a
superar os
obstáculos.

15

TELEFONAR
para seus
pais.

Fonte:

Canção

Nova

- <http://formacao.cancaonova.com/liturgia/tempo-liturgico/quaresma/saiba-quais-sao-os-tipos-de-jejum/>

Conta e Tempo

Frei Antonio das Chagas (1631-1682)

Deus pede hoje estrita conta do meu tempo.
E eu vou, do meu tempo dar-Lhe conta.
Mas como dar, sem tempo, tanta conta,
Eu, que gastei, sem conta, tanto tempo?

Para ter minha conta feita a tempo

O tempo me foi dado e não fiz conta.
Não quis, tendo tempo fazer conta,
Hoje quero fazer conta e não há tempo.

Oh! vós, que tendes tempo sem ter conta,
Não gasteis vosso tempo em passa-tempo.
Cuidai, enquanto é tempo em vossa conta.

Pois aqueles que sem conta gastam tempo,
Quando o tempo chegar de prestar conta,
Chorarão, como eu, o não ter tempo.

Guia Devocional

APRESENTAÇÃO

Este pacote de orações pode ser rezado em aproximadamente dez minutos. Nele, você conversará com a Trindade, a Virgem Maria, São Miguel Arcanjo e seu Anjo da Guarda, garantindo discernimento, força e blindagem espiritual para todo o seu dia. Além disso, no Oferecimento do Dia e na Oferta de Si Mesmo você transforma todo o seu dia (orações, obras, sofrimentos e alegrias) em oração. A maioria das orações deste pacote alcançarão, para quem as rezar, o perdão de parte da dívida de purgatório (Indulgência parcial), de modo que além dos benefícios supra-citados, contamos com este benefício da redução das penas temporais.

Para facilitar a memorização começamos com as orações à Trindade, que incluem orações canônicas da Santa Missa, na ordem em que são rezadas, a saber: o Glória, o Credo e o Pai Nosso. Além delas, rezamos a Invocação ao Divino Espírito Santo e o Glória ao Pai.

Em seguida, na hierarquia, vem a Virgem Maria, para quem oferecemos o Angelus, a Salve Rainha e a Consagração. Logo após Nossa Senhora, vem o Príncipe dos Anjos, São Miguel Arcanjo, que vai nos garantir a proteção contra o poder das trevas. Por último, a invocação ao Santo Anjo da Guarda, protetor pessoal e amigo espiritual, cuja missão é nos conduzir ao céu. Finaliza-se com a Oferta de Si Mesmo (composta por Santo Inácio de Loyola) e o Oferecimento do Dia.

Seguem, abaixo, todas as orações, na sequência indicada. A partir da novena de consagração ao Sagrado Coração de Jesus em diante (do número 13 em diante), acrescentamos poderosas orações da piedade popular, que são opcionais.

01) GLÓRIA (MISSA)

Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens por Ele amados. Senhor Deus, Rei dos céus, Deus Pai todo-poderoso. Nós Vos louvamos, nós Vos bendizemos, nós Vos adoramos, nós Vos glorificamos, nós Vos damos graças por Vossa imensa glória. Senhor Jesus Cristo, Filho unigênito, Senhor Deus, Cordeiro de Deus, Filho de Deus Pai: Vós que tirais o pecado do mundo, tende piedade de nós; Vós que tirais o pecado do mundo, acolhei a nossa súplica; Vós que estais à direita do Pai, tende piedade de nós. Só Vós sois o Santo, só Vós, o Senhor, Só Vós o Altíssimo, Jesus Cristo, com o Espírito Santo, na glória de Deus Pai. Amém.

02) PROFISSÃO DE FÉ (Símbolo dos Apóstolos, também conhecida como Creio ou Credo)

Creio em Deus Pai todo-poderoso. Criador do céu e da terra, e em Jesus Cristo, seu único Filho, nosso Senhor; que foi concebido pelo poder do Espírito Santo; nasceu da Virgem Maria, padeceu sob Pôncio Pilatos, foi crucificado, morto e sepultado; desceu à mansão dos mortos, ressuscitou ao terceiro dia, subiu aos céus; está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso, donde há de vir a julgar os vivos e os mortos. Creio no Espírito Santo, na Santa Igreja Católica, na comunhão dos santos, na remissão dos pecados, na ressurreição da carne, na vida eterna, Amém.

03) PAI NOSSO

Pai nosso, que estais nos céus, santificado seja o Vosso Nome, venha a nós o Vosso Reino,

seja feita a Vossa Vontade, assim na terra, como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje. Perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido. E não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal, Amém.

04) INVOCAÇÃO AO DIVINO ESPÍRITO SANTO

Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis, e acendei neles o fogo do Vosso amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado. E renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus, que instruístes os corações dos Vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas, segundo o mesmo Espírito, e gozemos sempre da sua consolação.

Por Cristo, Senhor Nosso. Amém.

05) GLÓRIA AO PAI

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo. Assim como era no princípio, agora e sempre. Amém.

06) O ANJO DO SENHOR (Angelus)

Dirigente: O Anjo do Senhor anunciou a Maria.

Coro: E ela concebeu do Espírito Santo.

Todos: Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres, e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, mãe de Deus, rogai por nós pecadores, agora e na hora de nossa morte, Amém.

Dirigente: Eis aqui a serva do Senhor.

Coro: Faça-se em mim segundo a vossa palavra.

Todos: Ave Maria...

Dirigente: E o Verbo Divino se fez carne.

Coro: E habitou entre nós.

Todos: Ave Maria...

Dirigente: Rogai por nós, Santa Mãe de Deus.

Coro: Para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

Oremos: Infundi, Senhor, como Vos pedimos, a vossa graça em nossas almas, para que nós, que pela anunciação do anjo, reconhecemos a Encarnação de Jesus Cristo, Vosso Filho, possamos, pela Sua Paixão e Morte na cruz, chegar um dia às glórias da ressurreição. Pelo mesmo Cristo, Senhor Nosso. Amém.

07) SALVE RAINHA

Salve Rainha, mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos os degredados filhos de Eva. A vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas. Eia, pois, advogada nossa. E esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei. E depois deste desterro, mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre, ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria. Rogai por nós Santa Mãe de Deus, para que sejamos dignos das promessas de Cristo.

08) CONSAGRAÇÃO A NOSSA SENHORA

Ó minha Senhora, ó minha Mãe, eu me ofereço todo(a) a vós, e em prova da minha devoção para convosco, eu Vos consagro neste dia e para sempre, os meus olhos, os meus ouvidos, a minha boca, o meu coração e inteiramente todo o meu ser. E porque assim sou vosso(a), ó incomparável Mãe, guardai-me e defendei-me como coisa e propriedade vossa. Assim seja.

09) ORAÇÃO A SÃO MIGUEL ARCANJO

São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate. Cobrí-nos com vosso escudo contra os embustes e ciladas do demônio. Subjugue-o Deus, instantemente o pedimos; e vós, Príncipe

da Milícia Celeste, pelo divino poder, precipitai no inferno a Satanás e aos outros espíritos malignos que andam pelo mundo para perder as almas. Amém.

Nota: O Papa Leão XIII, durante a celebração de uma missa particular, teve uma visão na qual viu o Demônio pedindo permissão a Jesus para submeter a Igreja a um período de provações. Deus deu-lhe esta permissão. Por isso, para combater o inimigo, o Papa compôs a oração a São Miguel Arcanjo, ordenando, depois, que fosse rezada de joelhos, no fim de cada Santa Missa.

10) ORAÇÃO AO ANJO DA GUARDA

Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, se a ti me confiou a piedade divina, sempre me rege, guarda, governa e ilumina. Amém.

11) OFERTA DE SI MESMO (Composta por Santo Inácio de Loyola)

Recebei Senhor minha liberdade inteira. Recebei minha memória, minha inteligência e toda a minha vontade. Tudo o que tenho ou possuo, de vós me veio; tudo vos devolvo e entrego sem reservas, para que a vossa vontade, tudo governe. Dai-me somente vosso amor e vossa graça, e nada mais vos peço, pois já serei bastante rico.

12) OFERECIMENTO DE OBRAS

Ofereço- Vos, ó meu Deus, em união com o Santíssimo Coração de Jesus, por meio do Coração Imaculado de Maria, as orações, obras, sofrimentos e alegrias deste dia, em reparação de minhas ofensas, e por todas as intenções, pelas quais o mesmo Divino Coração está continuamente intercedendo e sacrificando-se em nossos altares. Eu vo-los ofereço de modo particular (acrescenta-se as intenções aqui)... e pelo aumento e a perseverança das vocações sacerdotais, religiosas e missionárias. Amém.

13) NOVENA DE CONSAGRAÇÃO AO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Ó Senhor Jesus Cristo, confio esta intenção ao Vosso Sagrado Coração...(dizer a intenção)

Olhai apenas para mim e fazei aquilo que o Vosso Coração Vos inspirar... Que o Vosso Coração decida... Eu conto com Ele... Tenho confiança n'Ele... Lanço-me na Sua Misericórdia.

Senhor Jesus, Vós não me desiludireis. Sagrado Coração de Jesus, confio em Vós. Sagrado Coração de Jesus, creio no Vosso Amor por mim. Sagrado Coração de Jesus, venha a nós o Vosso Reino. O Sagrado Coração de Jesus, tenho-Vos pedido muitas graças, mas imploro-Vos ardentemente está. Tomai-a, metei-a no Vosso Sagrado Coração; quando o Eterno Pai a vir, coberta com o Vosso Precioso Sangue, não me a recusará. Esta não mais será a minha oração, mas sim a Vossa, Jesus. Oh! Sagrado Coração de Jesus, eu ponho a minha confiança em Vós; que eu nunca seja confundido. Amém.

14) LEMBRAI-VOS, ORAÇÃO DE SÃO BERNARDO

Lembraí-Vos, ó piíssima Virgem Maria, que nunca se ouvir dizer que algum daqueles que têm recorrido à Vossa proteção, implorado a Vossa assistência e reclamado o Vosso socorro fosse por Vós desamparado. Animado eu, pois, com igual confiança, a Vós, Virgem, entre todas singular, como minha Mãe recorro; de Vós me valho; e, gemendo sob o peso de meus pecados, me prostro aos Vossos pés. Não desprezeis as minhas súplicas, ó Mãe do Filho de Deus Humanado, mas dignai-Vos de as ouvir propícia e de me alcançar o que Vos rogo. Amém.

15) ORAÇÃO ATRIBUIDA AO PAPA CLEMENTE XI

Meu Deus, eu creio em Vós, mas fortificai a minha fé; espero em Vós, mas tornai mais confiante a minha esperança; eu Vos amo, mas afervorai o meu amor; arrependo-me de ter pecado, mas aumentai o meu arrependimento.

Eu Vos adoro como primeiro princípio; Vos desejo como fim último; Vos louvo como benfeitor perpétuo e Vos invoco como benévolo defensor.

Que Vossa sabedoria me dirija, Vossa justiça me contenha, Vossa clemência me console e Vosso poder me proteja.

Meu Deus, eu Vos ofereço meus pensamentos, para que só pensem em Vós; minhas palavras, para que só falem em Vós; minhas ações, para que sejam do Vosso agrado; meus sofrimentos, para que sejam por Vosso amor.

Quero o que quiserdes, porque o que quereis como o quereis, e enquanto o quiserdes. Senhor eu Vos peço: iluminai minha inteligência, inflamai minha vontade, purificai meu coração e santificai minha alma.

Dai-me chorar os pecados passados, repelir as tentações futuras, corrigir as más inclinações e praticar as virtudes do meu estado. Concedei-me, Ó Deus de bondade, ardente amor por Vós e aversão por meus defeitos; zelo pelo próximo e desapego do mundo.

Que eu me esforce para obedecer os meus superiores, auxiliar os que dependem de mim, dedicar-me aos amigos e perdoar os inimigos.

Que eu vença a sensualidade pela austeridade; a avareza, pela generosidade; a cólera, pela mansidão e a tibieza pelo fervor. Tornai-me prudente nas decisões, corajoso nos perigos, paciente nas adversidades e humilde na prosperidade. Fazei, Senhor, que eu seja atento na oração, sóbrio nos alimentos, diligente no trabalho e firme nas resoluções.

Que eu procure possuir pureza de coração e modéstia de costumes, um procedimento exemplar e uma vida reta. Que eu me aplique sempre em vencer a natureza, colaborar com a graça, guardar os mandamentos e merecer a salvação.

Aprenda de Vós como é pequeno o que é da terra, como é grande o que é divino, breve o que é desta vida e duradouro o que é eterno. Dai-me preparar-me para a morte, temer o dia do juízo, fugir do inferno e alcançar o paraíso. Por Cristo Nosso Senhor. Amém.

16) ORAÇÃO A SÃO JOSÉ

Festa: 19 de março.

São José Operário: 1º de maio

Quando você estiver com algum problema ou dificuldade em sua família, peça proteção a São José. Por ser o chefe da Sagrada Família, São José é considerado o protetor das famílias. Este Santo é também invocado para auxílio nas doenças, para acabar com vícios de drogas, álcool, jogo, etc. Em vida, São José foi carpinteiro e por isso é também conhecido como o patrono dos trabalhadores. Também foi o provedor da Sagrada Família. Por isso, na Igreja Católica, os conventos e seminários o têm como patrono, para que não faltem os meios de sustento. Faça o mesmo com sua casa ou empresa.

Oração: Lembrai-vos, ó glorioso São José, puríssimo esposo da Virgem Maria e doce protetor nosso, que jamais se ouviu dizer que alguém que tivesse invocado a vossa proteção ou implorado o vosso socorro, não fosse por vós consolado e atendido. Com esta confiança venho à vossa presença e a vós, fervorosamente, encomendar esta graça (fazer seu pedido). Não desprezeis a minha suplica, ó Pai adotivo do Redentor, mas dignai-vos acolhê-la piedosamente. Assim seja.

17) ORAÇÃO DA SANTA MADRE MARAVILHAS DE JESUS DE TOTAL ABANDONO E CONFIANÇA EM DEUS

Senhor eu quero:

O que tu quiseres,

Onde o quiseres,

Quando o quiseres,

Como o quiseres,

Enquanto o quiseres,

Se o quiseres,

E porque o queres.

18) ORAÇÃO DA SERENIDADE

Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar; coragem para modificar as que eu puder e sabedoria para distinguir umas das outras, vivendo um dia de cada vez, um momento de cada vez, aceitando as dificuldades como oportunidades de crescimento em virtudes. Que eu possa aceitar a vida como ela é e não como eu gostaria que fosse, confiando que endireitareis todas as coisas se eu me render à Vossa vontade, e assim ser feliz nesta vida e na eternidade.

19) ORAÇÃO DA MANHÃ

Senhor, no silêncio deste dia que amanhece, venho pedir-Te saúde, força, paz e sabedoria. Quero olhar hoje o mundo com os olhos cheios de amor. Ser paciente, compreensivo, manso e prudente. Ver, além das aparências, Teus filhos, como Tu mesmo os vês, e assim não ver senão o bem em cada um. Cerra meus ouvidos a toda calúnia. Guarda minha língua de toda maldade Que só de bênçãos se encha o meu espírito. Que eu seja tão bondoso e alegre, que todos quantos se achegarem a mim, sintam a Tua presença. Senhor, reveste-me de Tua beleza. E que, no decurso deste dia, eu Te revele a todos. Amém!

20) OFÍCIO DA IMACULADA CONCEIÇÃO

O ofício de Nossa Senhora, embora de origem medieval, é patrimônio da fé do povo brasileiro a Maria, Mãe de Deus. Podemos dizer que ele é uma oração para defender a Imaculada Conceição, que sofreu grandes combates no século XII, por parte de teólogos, que duraram até o dia 8 de dezembro de 1854, quando Pio IX, depois de consultar os bispos do mundo inteiro, declarou e definiu como dogma de fé a doutrina Imaculada.

Uma antiga tradição diz que Nossa Senhora se ajoelha no Céu quando alguém na Terra reza o Ofício.

Em Maria está toda a plenitude de graças. Nela o Verbo de Deus, Jesus Cristo, se fez homem. Com a encarnação, Maria se fez co-redentora. Com sua vida de união com Jesus, ela se torna mestra, rainha e modelo; na morte de seu Filho Jesus, este no-la entrega como nossa mãe.

Por isso, louvemos a toda cheia de graça, Maria, a mãe, mestra e rainha da humanidade.

*Deus vos salve, Filha de Deus Pai!
Deus vos salve, Mãe de Deus Filho!
Deus vos salve, Esposa do Espírito Santo!
Deus vos salve, Sacrário da Santíssima Trindade!*

Matinas

*Agora, lábios meus,
dizei e anunciai
os grandes louvores
da Virgem, Mãe de Deus.
Sede em meu favor,
Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.*

*Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém!*

*Deus vos salve,
Virgem, Senhora do mundo,
rainha dos céus
e das virgens, Virgem.
Estrela da manhã,
Deus vos salve
cheia de graça divina,
formosa e louçã.*

*Dai pressa, Senhora,
em favor do mundo,*

*pois vos reconhece
como defensora.
Deus vos nomeou,
desde a eternidade,
para a mãe do Verbo
com o qual criou.*

*Terra, mar e céus
e vos escolheu
quando Adão pecou,
por esposa de Deus.
Deus a escolheu
e, já muito antes,
em seu tabernáculo
morada lhe deu.*

*Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

Prima

*Sede em meu favor,
Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.
Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém.*

Hino

*Deus vos salve, mesa
para Deus ornada,
coluna sagrada
de grande firmeza.
Casa dedicada
a Deus sempiterno.*

*Sempre preservada,
Virgem, do pecado.
Antes que nascida
fostes, Virgem, santa
no ventre ditoso
de Ana concebida.*

*Sois mãe criadora
dos mortais viventes.
Sois dos santos porta,
dos anjos, senhora.*

*Sois forte esquadrão
contra o inimigo.
Estrela de Jacó,
refúgio do cristão.*

A Virgem criou

*Deus no Espírito Santo,
e todas as suas obras
com ela as ornou.
Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

Terça

*Sede em meu favor,
Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.*

*Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém!*

Hino

*Deus vos salve, trono
do grão Salomão,
arca do concerto,
velo de Gedeão!
Iris do céu clara,
sarça da visão,
favo de Sansão,
florescente vara.
A qual escolheu
para ser mãe sua,
e de vós nasceu
o Filho de Deus.*

*Assim vos livrou
da culpa original,
de nenhum pecado
há em vós sinal.
Vós que habitais
lá nas alturas
e tendes vosso trono
entre as nuvens puras.*

*Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

Sexta

Sede em meu favor,

*Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.
Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém!*

Hino

*Deus vos salve, Virgem
da Trindade templo,
alegria dos anjos,
da pureza exemplo.
Que alegrais os tristes
com vossa clemência,
horto de deleites,
palma de paciência.*

*Sois terra bendita
e sacerdotal.
Sois da castidade,
símbolo real.*

*Cidade do Altíssimo,
porta oriental,
sois a mesma graça,
Virgem singular.
Qual lírio cheiroso
entre espinhas duras,
tal sois vós, Senhora,
entre as criaturas.*

*Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

Noa

*Sede em meu favor,
Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.
Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém!*

Hino

*Deus vos salve, cidade
de torres guarnecida,
de Davi, com armas
bem fortalecida.
De suma caridade
sempre abrasada.*

*Do dragão, a força
foi por vós prostrada.
Ó mulher tão forte!
Ó invicta Judite!
Que vós alentastes
o sumo Davi!
Do Egito, o curador,
de Raquel nasceu,
do mundo, o Salvador
Maria no-lo deu.*

*Toda é formosa
minha companheira,
nela não há mácula
da culpa primeira.
Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

Vésperas

*Sede em meu favor,
Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.
Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém.*

Hino

*Deus vos salve relógio
que, andando atrasado,
serviu de sinal
ao Verbo encarnado.
Para que o homem suba
às sumas alturas,
desce Deus do céu
para as criaturas.*

*Com raios claros
do Sol de Justiça,
resplandece a Virgem
dando ao sol cobiça
Sois lírio formoso,
que cheiro respira
entre os espinhos.
Da serpente, a ira
Vós aquebrantais
com vosso poder.*

*Os cegos errados
vós alumiais.
Fizestes nascer
Sol tão fecundo,
e, com as nuvens,*

cobristes o mundo.

*Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

Completas

*Rogai a Deus, vós,
Virgem, nos converta.
Que a sua ira
aparte de nós.
Sede em meu favor,
Virgem soberana,
livrai-me do inimigo
com vosso valor.*

*Glória seja ao Pai,
ao Filho e ao Amor também,
que é um só Deus,
em pessoas três,
agora e sempre
e sem fim. Amém.*

Hino

*Deus vos salve, Virgem,
Mãe imaculada,
rainha de clemência
de estrelas coroada.
Vós, sobre os anjos,
sois purificada,
de Deus, à mão direita,
estais de ouro ornada.*

*Por vós, Mãe da graça,
mereçamos ver
a Deus nas alturas
com todo prazer.
Pois sois esperança
dos pobres errantes,
e seguro porto
dos navegantes.*

*Estrela do mar
e saúde certa,
e porta que estais
para o céu aberta.
É óleo derramado,
Virgem, vosso nome,
e os servos vossos
vos hão sempre amado.*

*Ouvi, Mãe de Deus,
minha oração.
Toquem em vosso peito,
os clamores meus.*

Oração: Santa Maria, rainha dos céus, mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, senhora do mundo, que a nenhum pecador desamparais e nem desprezais, ponde, senhora, em mim os olhos de

vossa piedade e alcançai de vosso amado filho o perdão de todos os meus pecados, para que eu, que agora venero com devoção vossa Imaculada Conceição, mereça na outra vida alcançar o prêmio da bem-aventurança, pelo merecimento de vosso bendito Filho Jesus Cristo, nosso Senhor, que com o Pai e o Espírito Santo vive e reina para sempre. Amém.

*Oferecimento
Humildes, oferecemos
a vós, Virgem pia,
estas orações,
porque em nossa guia
vades vós adiante
e, na agonia,
vós nos animeis,
ó doce Maria! Amém!*

21) ORAÇÃO AUGUSTA RAINHA DOS CÉUS

No dia 13 de Janeiro de 1864, o Bem-aventurado Padre Luís-Eduardo Cestac foi subitamente atingido por um raio da luz divina. Ele viu demônios espalhados por toda a terra, causando uma imensa confusão. Ao mesmo tempo, teve uma visão da Virgem Maria. Nossa Senhora lhe revelou que realmente o poder dos demônios fora desencadeado em todo o mundo e que então, mais do que nunca, era necessário rezar à Rainha dos Anjos e pedir a ela que enviasse as legiões dos Santos Anjos para combater e derrotar os poderes do inferno.

“Minha Mãe”, disse o padre, “vós sois tão bondosa, por que então não enviais por vós mesma estes anjos, sem que ninguém vos peça?”

“Não”, respondeu a Santíssima Virgem, “a oração é uma condição estabelecida pelo próprio Deus para se obter esta graça.”

“Então, Mãe santíssima - disse o sacerdote - ensinai-me como quereis que se vos peça!”

Foi então que o Bem-Aventurado Luís-Eduardo Cestac recebeu a oração “Augusta Rainha dos Céus”. “Meu primeiro dever - disse ele - era apresentar esta oração a Monsenhor La Croix, bispo de Bayonne, que se dignou aprová-la. Cumprido este dever, fiz imprimir 500.000 cópias, e providenciei que fossem distribuídas em todos os lugares. (...) Não devemos esquecer que, da primeira vez que as imprimimos, a máquina impressora chegou a quebrar duas vezes”.

Esta oração foi indulgenciada pelo Papa São Pio X no dia 8 de julho de 1908. Recomenda-se que seja aprendida de cor:

Augusta Rainha dos céus, Soberana Mestra dos Anjos,
Vós que, desde o princípio, recebestes de Deus
o poder e a missão de esmagar a cabeça de Satanás,

Nós vo-lo pedimos humildemente,
enviai vossas legiões celestes para que,
sob vossas ordens, e por vosso poder,
persigam os demônios, combatendo-os por toda a parte,
reprimindo-lhes a insolência, e lançando-os no abismo.

Quem é como Deus?

Ó Mãe de bondade e ternura,
Vós sereis sempre o nosso Amor e a nossa esperança.

Ó Mãe Divina,
enviai os Santos Anjos para nos defenderem,
e repeli para longe de nós o cruel inimigo.

Santos Anjos e Arcanjos,
Defendei-nos e guardai-nos.

Amém.

== = ◆ == = ◆ == = ◆ == = ◆ == = ◆ == =

Não se desespere!

Quando chegamos ao limite,
Deus chega com o milagre.

O limite de Moises era o mar,
Deus abriu o mar...

O limite de Abraão era a morte
de Isaac, Deus providenciou o cordeiro para morrer em seu
lugar...

O limite de Ana era a vergonha da
esterilidade, Deus lhe deu um filho...

O limite de Elias era a perseguição de
Jezabel, Deus o arrebatou...

O limite de Cristo era a morte, Deus o
ressuscitou...

Está provado que quando chegamos ao limite, Deus faz o
milagre, mas muitas vezes não testamos os nossos limites!

Nunca olhe para seus problemas como o fim,
senão como oportunidades de manifestação da glória de
DEUS.