

(H)Alto

GRAAL
TERRAÇO online
19.02.2021

SILÊNCIO _____



(MÚSICA: J.S. Bach. “Tem compaixão,
meu Deus - “Erbarne Dich, Gott” -¹

[https://www.youtube.com/watch?v=Zry9dpM1_n4
&list=RDZry9dpM1_n4&start_radio=1&t=4](https://www.youtube.com/watch?v=Zry9dpM1_n4&list=RDZry9dpM1_n4&start_radio=1&t=4)

SALMO 50 (3-6. 18-19 – adapt.º)

ANT.: Aceitai, meu Deus o nosso coração arrependido

(Fátima, Berta, Lena, Luísa, Isabel)

Compedeei-vos de mim, meu Deus, pela vossa bondade /
Pela vossa grande misericórdia, apagai as minhas faltas

(Irene, Eliana, Loreto, Ângela, Marijke, Elsa)

Lavai-me de toda a maldade /
E purificai-me de todas as culpas

Porque eu conheço os meus desvios /
E diante de Vós deponho as minhas culpas
Não são sacrifícios que vos agradam /
Mas um coração arrependido não recusais

Glória ao Pai e ao Filho /
E ao Espírito Santo.

Assim como era no princípio

¹ J.S.Bach – ‘Erbarne dich, mein Gott’ (Tem compaixão, meu Deus). Área da ‘Paixão segundo S. Mateus’ (BWV 244).

Agora e sempre. AMEN.

ANT.: Aceitai, ó Deus, os nossos corações arrependidos

(I)LEITURado Profeta Isaías (Is 58, 1-9^a- adapt.^o)

Eis o que diz o nosso Deus: “Clama em altos brados sem cessar, ergue a tua voz como trombeta. Todos os dias me procuram e desejam conhecer os meus caminhos, como se fosse um povo que procura a justiça. [...] querem que Deus esteja perto de si e dizem: “De que nos serve jejuar, e fazer penitência, se vós, meu Deus, não prestais atenção? Porque nos dias de jejum correis para os vossos interesses e oprimir os mais frágeis. Jejuais, sim, mas no meio de contendas e discussões, sem atender ao vosso próximo. Não é esse jejum que espero.

“Não será antes este, o jejum que me agrada?

Quebrar as cadeias injustas, desatar os laços de servidão, dar liberdade os oprimidos, destruir toda a espécie de jugo?

Não será repartir o pão com o que tem fome, dar abrigo aos pobres sem abrigo, levar roupa aos que não têm que vestir e não virar as costas ao teu semelhante?”

Então a tua luz despontará como a aurora e as tuas feridas não tardarão a sarar.

Preceder-te-á a justiça e seguir-te-á a glória de Deus. Então, se chamares, Deus responderá.

Se o invocares, dir-te-á: ‘Estou aqui.’”

(Lectio divina)

* **REFLEXÃO** de Jean-Yves Leloup

(Fátima)

Que significa caminhar mais lentamente sobre a terra?

É estar-se atento ao pé e ao caminho, é identificar-se com o caminho, é ser o próprio caminho, com humildade, sem o um 'eu' separado do caminho, que pisa e julga o que o rodeia.

(Marijke)

O que é olhar mais lentamente?

É estar-se atento ao que vemos, ao modo como se olha; é ver os seus olhos e a paisagem ao mesmo tempo, olhar para dentro e para fora ao mesmo tempo, humildemente, ver as coisas tal e qual são, sem as julgar, sem projecção; quem somos nós para decretar: "Isto é belo, isto é feio"?

(Lucy) (-- ou Luísa --- ou Eliana)

O que é falar mais devagar?

É dar atenção ao que dizemos, e também escutar a Voz que nos fala dentro de nós, e o nível de consciência nos fala, atentando no plano do Real que através dela se expressa. Humildemente, deixar falar o Logos, a Palavra criadora e compassiva. Também à escrita isso se pode aplicar-se: Quem escreve? Para quê? Para quem? Será que essa palavra é necessária, ou apenas conversa? Será a Consciência e o Amor o que nos leva a escrever?

(Loreto)

O que é pensar de modo mais lento ?

É estar atento aos seus próprios pensamentos, ao seu surgimento e desaparecimento, ao estado emotivo ou afectivo que em nós induzem esses pensamentos, alegrias, tristezas, nostalgias, energias; humildemente, observar como orientamos tão pouco esse vaivém, esse fluxo. Com gratidão, acolhê-los como ornamentos do silêncio e, lentamente, acalmá-los. Ficarão então só os pensamentos necessários à lucidez e ao louvor.

(Ângela)

O que é amar mais devagar?

É prestar atenção às nossas emoções, aos nossos sentimentos, sem forçar nada, manter sem prender, nada querer ou esperar do outro, e dar-lhe com humildade – sem acrescentar nem retirar nada, aquilo que se é a cada instante. Acolher, deixar vir o que vem, não ter projecto ou ideia clara sobre o que deveria vir, espantar-se, maravilhar-se por existir, em conjunto, sem inflação nem desmedida, sem exaltação, e celebrar o instante.

(Berta)

E o que é rezar lentamente ?

É estar atento ao nosso coração, à sua abertura, à sua disponibilidade, mais do que aos pensamentos e palavras da nossa oração. É estar, lentamente, no Aberto, em adoração e acção de graças. Nessa abertura, a Vida grande e eterna, a Consciência infinita, o Amor incondicional, podem expandir-se para o bem-estar de tudo e de todas as pessoas.²

----- **PARTILHA** -----

ORAÇÃO FINAL

Meu Deus, durante esta Quaresma,
que saibamos despertar a em nós uma consciência mais atenta,
à realidade do mundo e à nossa presença ao Invisível em nós.
Que saibamos cuidar de quem mais precisa,
ediscernir a Luz Invisível, mas aqui presente.
Ensinai-nos - no silêncio e por dentro do ruído do mundo -
a escutar vossa Presença.

Por Jesus Cristo nós aqui vo-lo pedimos.

AMEN.

²J-Y LeLoup. 2020. *Métanoïa. Une révolution silencieuse*. Paris: Éditions Albin-Michel, 24-25.