

GUIA DE REGRA DE VIDA



JORNADA
EM BUSCA
DA ORDEM

Introdução: O Jardim em Crescimento

Bem-vindos à terceira e última etapa de nossa jornada “Em Busca da Ordem”. Nas aulas anteriores, identificamos as desordens em nossas vidas e preparamos o solo reconhecendo nossa vocação e deveres. Agora, estamos prontos para começar o cultivo ativo do nosso jardim interior.

Assim como um jardineiro dedicado não apenas prepara o solo, mas também cuida diariamente das plantas, nós também precisamos desenvolver práticas diárias que nutram nossa vida espiritual e nos ajudem a viver nossa vocação plenamente. Nesta aula, focaremos em criar uma regra de vida prática e sustentável, que nos ajudará a manter nosso jardim interior florescendo.

II. Criando uma Regra de Vida: O Calendário de Cultivo

A. CONCEITO DE REGRA DE VIDA

ORIGEM E SIGNIFICADO DA REGRA DE VIDA:

A ideia de uma regra de vida tem suas raízes na tradição monástica, mas não é exclusiva para religiosos. É um conjunto de práticas e princípios que orientam nossa vida diária, ajudando-nos a viver de acordo com nossa vocação e valores.

2. BENEFÍCIOS DE UMA REGRA DE VIDA BEM ESTRUTURADA:

Proporciona estrutura e direção para o dia-a-dia
Ajuda a manter o foco em nossas prioridades
Facilita o crescimento espiritual constante
Promove equilíbrio entre diferentes aspectos da vida

B. ELEMENTOS DE UMA REGRA DE VIDA EFICAZ

ROTINA

Horários para oração, trabalho, descanso e lazer
Práticas espirituais diárias (ex: meditação, leitura espiritual)
Hábitos saudáveis (ex: alimentação, exercícios)

2. PRATICAS SEMANAIS

Participação na Missa dominical
Tempo dedicado à família ou comunidade
Atividades de apostolado ou voluntariado

3. REVISÕES MENSAIS E ANUAIS:

Reflexão sobre o progresso espiritual
Avaliação e ajuste de metas
Retiros ou dias de recolhimento

C. INTEGRANDO OS PILARES DA ORDEM NA ROTINA DIÁRIA

PRÁTICAS ESPIRITUAIS DIÁRIAS

Oração matinal e noturna
Leitura da Sagrada Escritura
Exame de consciência

2. HÁBITOS PARA O DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL:

Tempo dedicado à leitura formativa
Estudo da doutrina católica
Aprendizado contínuo relacionado à vocação

3. CUIDADOS COM A SAÚDE FÍSICA:

Rotina de exercícios
Alimentação balanceada
Sono adequado

4. ATIVIDADES APOSTÓLICAS REGULARES:

Participação em ministérios paroquiais
Obras de misericórdia
Testemunho cristão no ambiente de trabalho

5. NUTRIÇÃO DAS RELAÇÕES SOCIAIS:

Tempo de qualidade com a família
Cultivo de amizades saudáveis
Participação na vida comunitária

D. EXERCÍCIO: DESENVOLVENDO UMA ROTINA DIÁRIA

Instruções: Crie uma rotina diária que integre os 5 pilares da ordem.

Use a tabela em anexo para preencher e elaborar sua regra de vida.

Ao elaborar, você pode seguir o modelo da Regra de Vida de Santo Afonso:

DE MANHÃ:

I. Levantar-se a uma hora certa. Nunca alterar a hora sem justa causa.

II. Oferecer o coração a Deus, fazer o sinal da cruz e vestir-se prontamente e com modéstia. Depois rezar de joelhos 3 ave-marias em honra do Coração Imaculado para obter uma grande pureza

III. Fazer oração e meditação da manhã durante $\frac{1}{2}$ hora, ou ao menos por um espaço de $\frac{1}{4}$ de hora.

IV. Assistir a santa Missa e comungar na mesma, todas as vezes que puder.

DURANTE O DIA:

V. Fazer pelo menos $\frac{1}{4}$ de hora de leitura espiritual

VI. Recitar o terço meditando em seus mistérios; sendo possível, rezá-lo em família

VII. Fazer a visita ao Santíssimo Sacramento, se possível

VIII. Dizer frequentemente e de um modo especial, no princípio no fim do trabalho, orações jaculatórias, e fazer principalmente atos de amor a Deus

IX. Exercitar-se na mortificação dos olhos, dos ouvidos, da língua: abstendo-se de dizer palavras ainda que não sejam perigosas

X. Aproveitar as ocasiões de sofrer alguma pena, contradição ou humilhação por amor de Deus. Submeter-se em todas as contrariedades e padecimentos a vontade de Deus dizendo: "ó meu Deus voz assim o quereis, seja feita a vossa vontade"

XI. Quando estiver a mesa, abster-se de alguma coisa de quem mais goste. Nunca saciar inteiramente o apetite, nem comer fora da hora sem necessidade.

XII. Evitar a ociosidade, as más companhias, as más leituras e as ocasiões de pecado, especialmente os contrários à castidade

XIII. Fazer sinal da cruz nas tentações, sobretudo nas carnavais, estando só, e dizer no fundo do coração: "Jesus, Maria, José socorrei-me"

XVI. Não se perturbar se cair em pecado, mesmo grave. Fazer um ato de contrição perfeita com o propósito de não cair mais e de confessar logo

À NOITE:

XV. Fazer, a uma hora fixa, a oração da noite e o exame de consciência; dizer os atos cristãos e as ladainhas da SS. Virgem depois de ter lido alguma coisa acerca do que deve meditar no dia seguinte

XVI. Depois de ter rezado as 3 ave-marias, como de manhã, despir-se com modéstia; estando na cama, cobrir-se sempre com decência e conservar-se nela com modéstia; ocupar o espírito na meditação do dia seguinte, no pensamento da morte ou qualquer outro santo pensamento

OBSERVAÇÕES:

XVII. Escolher um bom confessor no qual tenha confiança; abrir-lhe o coração e deixar-se guiar pelo seus conselhos e nunca o deixar sem motivo grave

XVIII. Confessar-se uma vez por semana, e comungar tantas vezes quantas o seu diretor espiritual permitir

XIX. Nutrir no coração uma devoção constante e terna para com Maria Santíssima. Repetir a ave-maria quando o relógio der horas, ao entrar em casa e ao sair. Jejuar no sábados e na véspera das sete festas de Maria. Fazer uma novena em preparação para cada uma delas bem como para as festas do Natal, Pentecostes e Santo Padroeiro. Trazer os escapulários ou algumas medalhas piedosas, e inspirar aos outros a devoção à Maria Santíssima.

XX. Ouvir a palavra de Deus sempre que puder. Entrar em uma associação para se ocupar do que interessa à alma.

Fazer com o mesmo fim um dia de retiro espiritual, todos os meses; e todos os anos exercícios espirituais.

Exercício: Planejamento da Primeira Avaliação

Instruções: Planeje sua primeira avaliação formal do plano de vida:

Escolha uma data (recomenda-se após 1-3 meses de implementação)

Liste os principais pontos a serem avaliados

Prepare perguntas para reflexão pessoal

Planeje como celebrará os progressos alcançados

Defina como fará os ajustes necessários após a avaliação

Exercício: Planejamento da Primeira Avaliação

Chegamos ao fim de nossa jornada “Em Busca da Ordem”. Assim como um jardim bem cuidado reflete o trabalho dedicado do jardineiro, uma vida ordenada reflete a ação da graça de Deus em nós e nossa cooperação com ela.



JORNADA
**EM BUSCA
DA ORDEM**