

PELA INTERCESSÃO DE SÃO MIGUEL ARCANJO,
CONVOCAÇÃO AO ARREPENDIMENTO.

SEMANA-1
JEJUM DE LÍQUIDOS

ORAÇÃO INICIAL: SINAL DA CRUZ...

-VINDE ESPÍRITO SANTO...

-SÃO MIGUEL ARCANJO DEFENDEI-NOS NO COMBATE...

ACTO DE CONTRIÇÃO:

MEU SENHOR JESUS CRISTO, DEUS E HOMEM VERDADEIRO, CRIADOR E REDENTOR MEU, POR SERDES VOS QUEM SOIS SUMAMENTE BOM E DIGNO DE SER AMADO E PORQUE VOS AMO E ESTIMO. PESA-ME SENHOR DE TODO O MEU CORAÇÃO DE VOS TER OFENDIDO, PESA-ME TAMBÉM DE TER PERDIDO O CÉU E MERECIDO O INFERNO, E PROPONHO FIRMEMENTE AJUDADO COM O AUXÍLIO DA VOSSA DIVINA GRAÇA, A EMENDAR-ME E NÃO MAIS VOS TORNAR A OFENDER, ESPERO ALCANÇAR O PERDÃO DAS MINHAS CULPAS PELA VOSSA INFINITA MISERICÓRDIA.
MEU JESUS PERDÃO E MISERICÓRDIA! AMÉM.

O Catecismo da Igreja Católica(CIC), que foi promulgado pelo Papa São João Paulo II e redigido pelo Papa Emérito Bento XVI, nos explicam as verdades da fé.

“ IV. A penitência interior

1430. Como já acontecia com os profetas, o apelo de Jesus à conversão e à penitência não visa primariamente as obras exteriores, «o saco e a cinza», os jejuns e as mortificações, mas *a conversão do coração, a penitência interior*: Sem ela, as obras de penitência são estéreis e enganadoras; pelo contrário, a conversão interior impele à expressão dessa atitude com sinais visíveis, gestos e obras de penitência (18).

1431. A penitência interior é uma reorientação radical de toda a vida, um regresso, uma conversão a Deus de todo o nosso coração, uma rotura com o pecado, uma aversão ao mal, com repugnância pelas más acções que cometemos. Ao mesmo tempo, implica o desejo e o propósito de mudar de vida, com a esperança da misericórdia divina e a confiança na ajuda da sua graça. Esta conversão do coração é acompanhada por uma dor e uma tristeza salutares, a que os Santos Padres chamaram *animi cruciatus* (aflicção do espírito), *compunctio cordis* (arrependimento do coração) (19).”

“

Leitura do livro do Apocalipse

Capítulo 8, Versículo 7.

”

“Quando o primeiro Anjo tocou a (primeira)trombeta, houve granizo e fogo misturado com sangue que foram lançados sobre a terra: a terça parte da terra, a terça parte das árvores e toda a erva verde foram queimadas.”

SÃO MIGUEL ARCANJO

São Miguel Arcanjo é o príncipe de todos os 9 coros dos Exércitos Celestes, dos Santos Anjos de Deus.

Por sua intercessão pedimos a graça do arrependimento sincero de nossas faltas, e que também busquemos o perdão e reconciliação com Deus no Sacramento da Confissão

- **Primeira trombeta-
Convocação ao
Arrependimento!**

- Logo no início da Ladainha de São Miguel Arcanjo, começamos já a pedir a nosso Senhor Jesus que Ele tenha Piedade de nós. São Miguel como nosso advogado como também diz na Ladainha, ele intercede por nós Diante do trono do Senhor, suplicando por nós. Nesse toque da primeira trombeta que chove granizo e fogo, Podemos dizer que aqueles que se arreperderem dos seus pecados, São Miguel tem como pedir e suplicar por nós pois nossos pecados já não nos acusam mais e não sofreremos os castigos da ira de Deus.

COMO FAZER O JEJUM DE LÍQUIDOS:

DE MANHÃ PODE TOMAR CHÁ OU ÁGUA DE CÔCO E DURANTE O DIA SEMPRE QUE SENTIR FOME,

• Pode tomar :

- Chás de (camomila, gengibre, hortelã, etc.), leite(de amêndoa, de côco, de aveia, leite de soja, etc),com um pouco de açúcar ou mel, água de côco é ótimo hidrata bem. Água natural é sempre bom!
- Sumos/Sucos, de frutas ou de legumes, em menos quantia que se dilua bem na água para ficar bem líquido e leve.
- Caldos bem razos, sem pedaços de alimentos,e nem engrossados.

• Não pode:

- Evite chás energéticos ou com cafeína porque pode ser diurético e pode causar males ao corpo, evite também muitos cafés, por ter cafeína pode estimular a digestão e fazer sentir mais fome.
- Procure não tomar sopas ou batidos, que pela consistência seria como uma refeição completa, o que não faria sentido durante o Jejum.
- Não fazer por muitos dias, mas pode fazer as quartas e sextas.

O PECADO CAPITAL VS A VIRTUDE CARDEAL:

Gula

- **Definição de gula:**
 1. “Vício de comer e beber em excesso; glotonaria.
 2. Atração irresistível por doces e iguarias finas; gulodice, gulosaria.” (Dicionário online Oxford)
- Isto quer dizer que quando já nos alimentamos o suficiente e mesmo assim sentimos a vontade de comer algo específico, como calórico, saboroso no paladar, ou algo refinado, apetitoso ao olhar; pode ser sinal de gula.
- As causas são várias: emocionais, psicológicas. Por exemplo: depressão, ansiedade, carência. Mas espiritualmente falando são tentações do inimigo para que nós pequemos e assim nos tornamos mais frágeis e susceptíveis aos seus ataques para desenvolvermos um comportamento compulsivo e obsessivo e assim desequilibrados em todos sentidos, todas as áreas.

Temperança

- **Catecismo (CIC) #1809 Definição:**
- A temperança é a virtude moral que modera a atração pelos prazeres e procura o equilíbrio no uso dos bens criados. Assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mant”em os desejos dentro dos limites da honestidade.
- A pessoa temperante orienta seus apetites sensíveis para o bem, guarda santa discrição e “não se deixa levar a seguir paixões do coração” ...
- No Novo Testamento, é chamada de “moderação” ou “sobriedade”. Devemos “viver neste mundo com ponderação, justiça e piedade.”

A ESMOLA!

Devemos colocar a nossa fé em ação!

“Fé sem obras é morta.”Tiago 2,17.

Então quer que seja oferecemos nosso tempo como voluntários, ou nossos ouvidos para escutar os anseios do coração do nosso próximo, ou até mesmo oferecer ajuda monetária(do dinheiro que poupamos do jejum) á Instituições Católicas(Igreja Católica tem o maior número de instituições de Caridade no mundo) expalhadas pelo mundo em favor dos que mais necessitam.



Santo Tomás de Aquino estima a caridade como “a mais excelente das virtudes”. Santo Tomás de Aquino disse: “o hábito da caridade se estende não apenas ao amor a Deus, mas também ao amor ao próximo”. “Esses dois tipos de amor estão intimamente ligados um ao outro.”

Fonte: CatholicFaithStore.com

Faça trabalho voluntário na sua Paróquia ou Comunidade, é verdade que até os psicólogos dizem que faz bem a nossa auto estima, faz bem a nossa saúde mental e ao indivíduo num todo, até dá um bom humor.

Canto Final: “Perdão Senhor”

**Tu que nos perdoas sempre,
porque nos amas muito!**

**Tu que nos perdoas sempre
perdão Senhor! 2x**