

necessidades espirituais. Se não pusermos em prática cada dia o mandamento novo do amor não somos verdadeiros discípulos de Cristo. Como nos lembra São João: “se dizes que amas a Deus que não vês e não amas o irmão que vês és mentiroso”.

**9 Fazer pequenos actos de humildade**, é um conselho importante, porque temos em nós esta tendência para o orgulho, tendência a vermo-nos melhores do que realmente somos, cheios de direitos em relação aos que nos rodeiam. A humildade é a verdade, sempre que nos humilhamos em acções concretas conhecemos mais profundamente o pouco que somos nós e o tudo que é Deus. Por outro lado como podemos esquecer o exemplo que Jesus nos deixou quando lavou os pés aos seus discípulos, exortando-nos a repetir semelhantes actos de humilhação e de serviço aos irmãos.

**10 Exame de consciência antes de deitar**, é também muito importante pois ajuda-nos a reconhecer em que áreas errámos ao longo do dia e a definir objectivos concretos para melhorar no dia seguinte. Através do exame de consciência diário vamos conhecendo-nos melhor a nós próprios, quais as nossas virtudes e quais os nossos vícios e defeitos de carácter. É também sempre bom terminar com um pequeno acto de contrição pedindo a Deus o Seu perdão e misericórdia pelas faltas que cometemos ao longo do dia.

# 10 dicas para a santidade



*Neste últimos anos Deus tem-me conduzido por “mares nunca dantes navegados”, e asseguro-vos não existe nenhuma aventura mais fascinante do que a de deixar guiar-se por Deus. Ao longo da viagem passamos por tempestades, por dias com bom vento e por tantas outras situações, mas com Deus ao leme da barca, a nossa vida não poderá ter outro porto do que aquele da santidade, do Céu, da plena comunhão com a Santíssima Trindade.*

*É desta minha ainda curta experiência de marinheiro que tirei algumas ideias que me ajudaram e ajudam a bem navegar. Pode ser que sejam também de alguma utilidade para aqueles que tiverem a coragem de se fazer ao mar...*

**1 Fazer um tempo oração antes de começar o dia**, é indispensável pois é impossível ser um verdadeiro seguidor de Jesus Cristo encontrá-Lo todos os dias. Temos que falar com Ele para descobrirmos a Sua vontade. Na oração conhecemos melhor a Deus e a nós próprios. Devemos ser generosos com Deus e dedicar pelo menos meia hora a este diálogo de meditação e contemplação. A oração bem feita ajuda-nos a começarmos o dia alegres, bem dispostos, atentos às necessidades daqueles que nos rodeiam e sobretudo cheios de fé e de amor.

**2 Escolher uma intenção para cada dia**, pela qual oferecemos as nossas orações, os nossos sacrifícios e todo o nosso trabalho ajuda também bastante. Podem ser intenções particulares como por exemplo, hoje ofereço este dia pela saúde do meu avô, ou podem ser intenções de carácter mais geral como por exemplo, hoje ofereço este dia pela santificação dos sacerdotes ou pela conversão dos pecadores. Quando nos concentramos numa intenção concreta torna-se mais fácil viver, rezar, estudar, trabalhar pois temos um objectivo determinado.

**3 Rezar o Rosário completo todos os dias**, é sem dúvida um atalho que temos à nossa disposição para a nossa santificação. Ao rezarmos o Rosário envolvemos mais directamente a presença de Nossa Senhora nas nossas vidas, nas nossas decisões, nos nossos problemas, nas nossas alegrias. Além disso, através do Rosário meditamos os principais mistérios da nossa fé. É

ainda importante não esquecer que os frutos das nossas orações, de alegria, de paz e de iluminação da nossa mente dependem do modo como as fazemos, ou seja temos que rezar bem, sem pressas, com atenção, como se víssemos Aqueles a quem nos dirigimos nas nossas orações. Rezar não é dizer palavras umas atrás das outras. Na oração mais vale um coração sem palavras que palavras sem coração.

**4 Ler a Bíblia todos os dias**, é também muito importante, porque, como é que podemos tornarmos mais semelhantes a Jesus a quem queremos seguir se não conhecemos a Sua vida, o que Ele disse, o que Ele fez. Além disso como podemos falar aos nossos amigos de Cristo se não O conhecemos bem. A Palavra de Deus deve ser o alimento principal da nossa vida de oração e é esta luz que nos guia pela estrada da felicidade verdadeira que não é sinónimo de facilidade. Se não temos cuidado corremos o risco de saber mais de futebol do que de Jesus Cristo que é o Filho de Deus.

**5 Conhecer os mandamentos e as promessas que Deus fez ao seu povo**, é um mínimo indispensável para um discípulo de Cristo. Que vergonha que é dizer-se cristão e não saber sequer os 10 mandamentos. Além disso quem conhece e medita os mandamentos e as promessas do Senhor evita as decisões que conduzem ao pecado, que é o único verdadeiro inimigo da nossa salvação. Dá-nos também uma grande paz interior saber discernir bem entre as coisas que ofendem a Deus e que coisas agradam a Deus. A dúvida

que tantas vezes se levanta no nosso espírito perturba-nos e inquieta-nos. O Céu não “está no papo” há que seguir pela estrada estreita dos mandamentos para lá chegar.

**6 Confissão semanal**, é muito recomendável porque ajuda-nos a manter limpa e pura a nossa alma e a não relaxar no nosso combate contra o pecado. Permite-nos também vencer os nossos vícios mais enraizados e formar melhor a nossa consciência. De facto se nós percebesse-mos o grandíssimo valor da confissão, na qual são perdoados os nossos pecados, seríamos penitentes mais frequentes.

**7 Fazer mortificações todos os dias**, é necessário porque ajuda-nos a ganhar domínio sobre os nossos instintos que tantas vezes nos arrastam para o pecado. Todos sabemos bem, por experiência própria, que a carne é fraca, por isso há que dominá-la. São tantas as oportunidades ao longo de cada dia temos de fazermos uma pequena renúncia. Além disso todos os sacrifícios que suportamos unidos ao sacrifício de Jesus na Cruz transformam-se em salvação para muitas almas. O jejum é um meio simples mas muito eficaz de pôr em prática este espírito de penitência e renúncia por um bem maior.

**8 Caridade para com o próximo**. Não podemos esquecer-nos ao longo do nosso dia que o que nos torna mais semelhantes a Jesus é o amor que temos a Deus e aos nossos irmãos. Assim devemos ajudar os que nos rodeiam quer nas suas necessidades materiais quer nas suas