

Hoje, vais entrar no sossego do teu espaço interior e encontrar Jesus na tua imaginação. Primeiro, vamos começar com alguns exercícios respiratórios.

Quando eu disser, tenta inspirar e expirar pelo nariz muito suavemente. Fecha os olhos e coloca-te numa posição confortável. A seguir, vais relaxar o teu corpo inteiro.

Inspira profundamente... retém o ar... expira lentamente, deixando sair o ar totalmente. Inspira profundamente... sustém a respiração... deita fora o ar lentamente, completamente.

Começa por descontraír os pés e os tornozelos. Agora, relaxa as pernas... agora as ancas. Não te esqueças de manter o mesmo ritmo de respiração. Relaxa os músculos do abdómen... agora o tórax... Relaxa. Sente os teus braços a ficarem pesados... descontraí os pulsos... as mãos... agora os dedos... Continua a respirar profunda e lentamente.

Agora descontraí os ombros. Liberta os ombros de toda a tensão... Relaxa o pescoço... agora os músculos do rosto... a testa... e agora as pálpebras... Descontraí--te. Inspira profundamente... retém o ar... expira lentamente, deita fora o ar todo. [Pausa.]

Estás numa sala onde há uma árvore de Natal, uma vela colocada no parapeito da janela e um belo presépio.

A vela está acesa e as luzes da árvore também, enchendo a sala com uma luz suave. É um espaço cheio de paz. Aproxima-te do presépio e observa-o atentamente. Pensa nas pessoas que estão ali representadas. Tiveram uma vida dura. Pega em cada figurinha e reflecte sobre aquelas pessoas: sobre Maria, que ficou grávida quando era ainda adolescente e deu à luz numa manjedoura, sem pai nem mãe por perto para partilharem a sua alegria, e que sofreu depois imenso ao ver o seu Filho perseguido; sobre José, que se casou com Maria em vez de repudiar, que tomou para si a responsabilidade de encontrar um local para a esposa dar à luz e suportou dificuldades económicas na sua vida humilde; sobre Jesus, nascido uma criança inocente, que viria a crescer e a experimentar a humilhação da rejeição, e a sofrer a angústia e os tormentos de uma morte cruel; sobre os pastores, pessoas simples e pobres, que em vez de dormirem em camas macias passavam as noites junto aos seus rebanhos nas encostas dos montes, e viviam no meio do barulho e do cheiro dos animais; sobre os Reis Magos, que partiram sem saber para onde, suportando as dores daquela longa jornada no dorso de um camelo, e que eram astrónomos desesperados à espera de encontrarem o objectivo da sua viagem. Agora, pensas nos aspectos mais duros da tua vida. [Pausa.]

Contempla de novo as figuras do presépio. Estas mesmas pessoas também tiveram momentos de alegria nas suas vidas. Maria deu à luz um Filho saudável, que era Deus, a Palavra tornada carne. Tinha a seu lado um José dedicado, que cuidou dela e a protegeu. Como mãe, sentiu um imenso orgulho face à amabilidade e compaixão que o seu Filho mostrava para com as outras pessoas.

Como judia, a sua fé era muito profunda. Viria a ser honrada por todos, abençoada entre as mulheres.

José sentia-se feliz pelo seu Filho e pela sua esposa. Ensinou a Jesus a sua arte de carpinteiro. Amava e obedecia a Javé, para O qual tinha o coração sempre aberto. Jesus foi criado por pais que o amavam muito.

Ao crescer, compreendeu a sua unidade com Deus. E usou o Seu amor regenerador, a Sua paz e a Sua misericórdia ao serviço dos outros; e assim, elevou-Se triunfante.

Os humildes pastores foram escolhidos para serem guiados pelos anjos até ao local de nascimento do Messias.

Foram escolhidos para entrarem como convidados no estábulo e partilharem daquele grande júbilo, e foram elevados da sua posição inferior por esta honra.

Os Reis Magos não fracassaram nos seus esforços, pois encontraram o Rei e presentearam-no com as suas ofertas de ouro, incenso e mirra, e desempenharam um papel na História, ajudando a salvar Jesus de Herodes.

Agora, pensas nas coisas boas da tua vida e nos momentos de felicidade que já viveste.
[Pausa.]

Ouves um barulho perto da porta. Olhas para lá e vês Jesus, que te olha de pé. Ouve-O saudar-te, dizendo o teu nome, e desejar-te a Sua paz. Convida-O a sentar-Se junto a ti. Escuta Jesus explicar-te que, sempre que permites a novidade, o crescimento ou a mudança na tua vida... isso é como dar à luz... e é uma experiência ao mesmo tempo cheia de alegria e cheia de dor. Jesus diz-te que sabe como tem sido a tua vida... Diz-te que a vida da Sua família, dos Seus amigos, que a Sua própria vida também foi assim...

Jesus convida-te a partilhares com Ele as coisas na tua vida que precisam de ver a luz... Escuta-O quando te pergunta que situações novas, mudanças ou crescimentos

podes estar a evitar por causa do sofrimento que envolvem...

Há alguma coisa que te assuste? Aproveita estes momentos para conversar com Jesus sobre as áreas em que queres crescer e sobre as coisas que carregas no coração e que te podem estar a impedir de encarares os novos nascimentos possíveis na tua vida. [Pausa.]

Conversa agora com Jesus sobre as vantagens que poderás ter em arriscar dar à luz estas coisas que receias...

Explica que alegrias te poderiam trazer estas novidades, alterações ou crescimentos. Abre o teu coração a Jesus. [Pausa.]

Promete-Lhe que abrirás caminho, dentro de ti, ao nascimento das coisas que habitam o mais profundo do teu coração... E escuta Jesus dizer-te que deposita uma grande confiança em ti. Escuta-O prometer-te que estará sempre contigo, tanto nas dores como nas alegrias dos teus nascimentos... Jesus diz-te que a tua vida será para Ele como a dos anjos, uma vida que O glorificará em todos os momentos...

Agora, chegou a altura de Jesus partir. As Suas mãos quentes e gentis tocam-te, abençoando-te... Ouve em silêncio a oração que Jesus diz só para ti... A prece de Jesus enche-te de emoção e nunca a esquecerás.

Despede-te de Jesus da maneira que achares mais especial... Acompanha Jesus até à porta. Volta para trás e senta-te de novo na sala iluminada suavemente, recordando este momento de um novo nascimento para ti.

Inspira profundamente... retém o ar... expira lentamente, deitando o ar para fora completamente.

Outra vez... Inspira profundamente... retém o ar... deita fora o ar lentamente.