



Observando o nosso símbolo da Pastoral da Sobriedade



Na parte de baixo, vemos aquela meia-lua, aquele sorriso, o pote com óleo, que representa o nosso mundo, a nossa humanidade, com todas as suas alegrias, com todas as suas preocupações com as suas angústias.

Essa humanidade precisou de uma Intervenção. E a intervenção foi Jesus, Jesus na Cruz.

Podemos perceber na cruz, de Jesus, a cruz dos dependentes químicos e as aflições de seus familiares.

A História da Igreja e a Sagrada Escritura estão repletas de Intervenções de Deus. Um dia Ele fez uma Intervenção na vida de cada um de nós, quando nós aceitamos seguir a Jesus. Cada um viveu um momento em que sentiu a Intervenção de Deus e a partir daquele momento nunca mais foi o mesmo. E agora, como Igreja, nós estamos fazendo mais uma intervenção na sua vida, na sua caminhada e suplicamos ao Espírito Santo que você se disponha servir a Jesus, nos irmãos, através da Pastoral da Sobriedade e se disser sim, sua vida não será mais a mesma.

A cruz é a Intervenção, a morte de Jesus e a novidade é a luz, a chama, a Ressurreição. Cristo ressuscitado. Cristo Luz do mundo. Ele venceu a morte, venceu o pecado, venceu a tentação. E com certeza, também, venceria a dependência química.

A chama, a luz do Cristo ressuscitado permanece no mundo.

Em cima, a Redenção, o mundo redimido por esse Cristo ressuscitado na ação do Espírito Santo, em comunhão com Deus Pai.



O COMPROMISSO DE RESPEITO
DE QUEM FREQUENTA AS REUNIÕES:

O que você ouve aqui...

O que você diz aqui...

Quem você vê aqui...

Aqui permanece !!!

Fora da reunião podemos falar sobre o trabalho de apoio, da oração e solidariedade ao irmão, mas de forma alguma podemos dizer quem vimos e o que ouvimos sobre o irmão que esteve presente na reunião.



**Reunião de Mútua-Ajuda
"A Terapia do Amor"**

***"Deus é amor" (1 Jo 4, 16),
e "quem não ama permanece na morte" (1 Jo 3, 14),
João Paulo II***

A Reunião de Mútua-Ajuda da Pastoral da Sobriedade está baseada no modelo sistêmico, que é um dos modelos conceituais de compreensão do fenômeno da dependência química, no qual a dificuldade de um dos membros da família é compartilhada por todos e, cada um, tem sua participação e responsabilidade no processo de mudança.

O objetivo da reunião é tratar o problema da dependência química abrangendo o grupo familiar, sem, no entanto, promover um confronto entre eles.

Enquanto o dependente participa buscando a recuperação, o familiar participa para se orientar e ajudar de maneira afetiva na recuperação de seu dependente. Assim, através de uma interação dinâmica que é a partilha da experiência de vida de cada participante, que acontece nos pequenos grupos, dependente e co-dependente tomam consciência dos problemas que estão prejudicando o relacionamento familiar.

A partir das reflexões dos 12 passos, aos poucos, essa conscientização, deve estimular a mudança de comportamento, tornando dependente e familiares mais sensíveis ao sofrimento um do outro. Essa sensibilidade os fará mais acolhedores e compreensivos e os levará demonstrar a caridade e o amor incondicional, que todo cristão tem o dever de vivenciar, principalmente com as pessoas mais próximas, que são as que fazem parte da própria família.



Grupo de Apoio

De uma maneira geral, o Grupo de Apoio é formado por homens e mulheres que seguem tradições e passos específicos da Pastoral da Sobriedade, e que se colocam voluntariamente a serviço da recuperação dos dependentes, pela pregação, com mensagens e dinâmicas apropriadas, com o objetivo de favorecer e acelerar a recuperação da família dependente de um vício. Crê que o processo comunitário, a vida em grupo, o apoio, é fundamental para uma vida melhor. Na troca de experiências, a pessoa se enxerga no grupo e, ao fazê-lo, toma consciência de que o seu problema não é único, encontrando, assim, força extra para a própria recuperação. Nas reuniões, alguns participantes encontram-se em abstinência, em Sobriedade, e outros estão num processo de busca; O desejo de se recuperar cria união entre os participantes. Aos poucos, acontece uma mudança total de vida, condição relevante para a recuperação, para uma vida sóbria.

É a perseverança nas reuniões semanais que leva à conversão, que leva a uma mudança de vida. Atua, simultaneamente, no apoio ao dependente, familiares, amigos e agentes de Pastoral. No Grupo de Apoio a pessoa ouve o testemunho daqueles que conseguiram alcançar a Sobriedade; ouvindo os testemunhos, a pessoa ganha força para acreditar e lutar; tendo coragem e apoio, a cura se torna um processo simples e natural.

Fundamentamos nossos passos em reflexões bíblicas, nos Sacramentos, nos Mandamentos e na Doutrina da Igreja. Jesus é quem liberta. Não basta apenas interromper a dependência, mas é essencial que aconteça a conversão. Libertar evangelizando é a nossa meta. Porque, juntos, queremos ser Igreja.

As reuniões - aberto ao público em geral – são realizadas todas às quinta-feira a partir das 20:00h no Salão Paroquial.

Paralelamente acontece ainda, visitas às residências das famílias que solicitam. A visita a residência é trabalhada de forma mais específica de acordo com a necessidade da família: Podendo ser uma visita para apresentação dos Agentes de Pastoral e da proposta de trabalho, para que sintam-se mas a vontade no momento em que forem para a reunião de Auto-Ajuda; Pode ser uma visita com intenção de “reforço/complemento” da reunião do Grupo de Auto-Ajuda; Pode ser para um momento de espiritualidade, onde rezamos o “ Terço da Sobriedade “, e nestes casos além da família, soma-se a presença de parentes e vizinhos, com todos reunidos, aproveitamos também para apresentar a Pastoral da Sobriedade e fazermos um momento de partilha, o que acaba sendo uma demonstração prática do Grupo de Auto-Ajuda.



12 passos, um pequeno caminho para uma vida nova.

1º passo - Admitir, "Senhor, admito minha dependência dos vícios e pecados e que sozinho não posso vencê-los. Liberta-me". Admitimos que éramos impotentes perante o álcool e a droga, que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. Rom 7,15-20 / Dt 30,15-20 / Prov 23,29-35 / Ef 6,1-4 / Jo 8,31-36 / Mt 9, 36 / Sl 6,2-4 / Sl 31,19.10

2º passo - Confiar, "Senhor, confio em Ti, ouve o meu clamor. Cura-me!" Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade. Mc 10,46-52 / Sl 22,1-6 / Gn 12,1-4 / Ex 3,7-10 / At 3,1-10 / Mt 12,18-21 / Mc 9,23.24 / Lc 13,10-13 / Jo 12,46 / Filp 2,13

3º passo - Entregar, "Senhor, entrego minha vida, minhas dependências em tuas mãos. Espero em Ti. Aceita-me." Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que o concebíamos. 1Pd 5,7-11 / At 2,42-47 / Mt 11,25-30 / Eclo 2,1-12 / Lc 23,44-49 / Mt 11,28-30 / Mt 16,21-26 / Ef 2,8.9 / Sl 3,5.6 / Rom 12,1

4º passo - Arrepende-se, "Senhor arrependido de tudo que fiz, quero voltar para a tua graça, para a casa do Pai. Acolhe-me." Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Lc 15,11ss / Lc 13,1-5 / Lc 13,6-9 / Eclo 17,20-23 / Lc 15,18-24 / Mt 23,23-28 / Lc 12,1-6 / Rm 12,1-6 / 1Cor 4,19.20

5º passo - Confessar, "Senhor, confesso meus pecados e, publicamente, peço teu perdão e o perdão dos meus irmãos. Absolve-me." Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas. Hb 8,12 / Mc 1,2-8 / 1Cor 5,17-21 / Ef 5,1-14 / Lc 11,1-13 / Lc 15, 17-20 / At 19,18 / 2Cor 10,3-5 / Tiag 6,16.

6º passo - Renascer, "Senhor, renasço, no teu Espírito, para a Sobriedade. O homem velho passou, eis que sou uma criatura nova. Batiza-me de novo." Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. Jo 3,1-15 / Ato 16,23-34 / Rm 6,4-11 / Ef 6,10-17 / Ef 3,14-21 / Rom 6,11.12 / Ef 4,17-23 / Col 3,5-8 / 1Pd 1,13-16 / Tiag 4,10.

7º passo - Reparar, "Senhor, reparo, financeira e moralmente, a todos que, na minha dependência, eu prejudiquei. Ajuda-me a resgatar minha dignidade e a confiança dos meus. Restaura-me". Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. Lc 19, 1-10 / Mt 5,23-26 / Mt 7,1-5 / Tt 3,3-7 / At 9,1-4;26-27 / Mt 18,4 / At 3,19 / Hb 12,5-11 / 1Pd 5,6.7 / 1Jo 1,9.



8º passo - Professar a Fé, "Senhor, professo que creio na Santíssima Trindade e peço ajuda da Igreja, com a intercessão de todos os santos. Instrui-me na Tua Palavra." Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. Rom 10,9-11 / Mc 16,15-18 / 2Tm 3,10-17 / Dt 1,29-33 / Tiag 1,21b-25 / Mt 18,21-35 / Lc 6,31;37-38 / Lc 19,8 / Jo 13,34-35.

9º passo - Orar e Vigiar, "Senhor, orando e vigiando para não cair em tentação, seremos perseverantes nos Teus ensinamentos. Dá-me a Tua Paz." Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem. Mt 26,36-41 / 2Tes 3,1-5 1Pd 4,7-11 / Mt 17,14-21 / Is 55,6-11 / Fl 4,4-9 / Mt 5,9.23-24 / Rom 15,2 / Fil 1,9-11 / Col 4,5.6 / Sl 51,14.17.

10º passo - Servir, "Senhor, servindo, a exemplo de Maria, nossa mãe e mãe de todos, queremos, gratuitamente, fazer dos excluídos os nossos preferidos através da Pastoral da Sobriedade." Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. Lc 1,39-45;56 / Lc 4,38-39 / Jo 19,25-27 / Lc 6,31-36 / Fl 4,4-9 / Mc 14,38 / Rom 12,3 / Tes 5,17-22 / Hb 2,1-3 / 1Cor 10,12.

11º passo - Celebrar, "Senhor, celebrando a Eucaristia, em comunidade com os irmãos, teremos força e graça para perseverarmos nesta caminhada. Alimenta-nos no corpo e sangue de Jesus." Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que o concebíamos, rogando apenas o conhecimento de sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade. Mc 14,22-25 / Mt 14,15-21 / At 2,42-47 / Joa 6,35-40 / Joa 4,13.14 / Rom 8,26-28 / Gál 2,20 / Fil 4,6-9 / Tit 3,1-7 / Col 3,16.

12º passo - Festejar, "Senhor, festejando os 12 passos para a Sobriedade Cristã, irmanados com todos, na mesma esperança, por uma vida sem drogas, queremos partilhar e anunciar Jesus Cristo Redentor pelo nosso testemunho." Tendo experimentado um despertar espiritual, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólatras e toxicômanos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. Joa 2,1-2 / Lv 23,1-2;3;5-6;10;34 / Rom 14,16 / Lc 15,20b-24 / Mc 5,18-20 / 1Cor 9,22-27 / 1Cor 15,10 / 1Tim 1,12-16

**TERÇO DA SOBRIEDADE**

SINAL DA CRUZ - DEUS TRINO (CANTADO) – OFERECIMENTO
CREIO, PAI NOSSO, 3 AVE MARIAS

1º. Mistério: (contemplação dos mistérios tradicionais de acordo com o dia)

. 1 Pai Nosso

Nesse Mistério vamos pedir a Nossa Senhora que interceda pela recuperação dos dependentes. "Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto de vosso ventre, Jesus. Santa Maria Mãe de Deus, **ROGAI PELA RECUPERAÇÃO DOS DEPENDENTES QUÍMICOS, AGORA E SEMPRE. AMÉM**"

.Glória ao Pai

2º. Mistério: (contemplação dos mistérios tradicionais de acordo com o dia)

. 1 Pai Nosso

Nesse Mistério vamos pedir a Nossa Senhora que interceda pelos co-dependentes e familiares. "Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto de vosso ventre, Jesus. Santa Maria Mãe de Deus, **ROGAI PELOS CO-DEPENDENTES E FAMILIARES PARA QUE PARTICIPEM DO PROCESSO DE LIBERTAÇÃO, AGORA E SEMPRE. AMÉM**" .Glória ao Pai

3º. Mistério: (contemplação dos mistérios tradicionais de acordo com o dia)

. 1 Pai Nosso

Nesse Mistério vamos pedir a Nossa Senhora que interceda pelas comunidades terapêuticas. "Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto de vosso ventre, Jesus. Santa Maria Mãe de Deus, **ROGAI PELAS COMUNIDADES TERAPÊUTICAS PARA QUE ACEITEM O PROJETO DE JESUS CRISTO LIBERTADOR, AGORA E SEMPRE. AMÉM**" .Glória ao Pai

4º. Mistério: (contemplação dos mistérios tradicionais de acordo com o dia)

. 1 Pai Nosso

Nesse Mistério vamos pedir a Nossa Senhora que interceda pelos Agentes da Pastoral da Sobriedade. "Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto de vosso ventre, Jesus. Santa Maria Mãe de Deus, **ROGAI PELOS AGENTES DA PASTORAL DA SOBRIEDADE PARA QUE SEJAM SÓBRIOS E PERSEVERANTES, AGORA E SEMPRE. AMÉM**" .Glória ao Pai

5º. Mistério: (contemplação dos mistérios tradicionais de acordo com o dia)

. 1 Pai Nosso

Nesse Mistério vamos pedir a Nossa Senhora que interceda pela Igreja para que defenda a vida com a implantação da Pastoral da Sobriedade. "Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco, bendita sois vós entre as mulheres e bendito é o fruto de vosso ventre, Jesus. Santa Maria Mãe de Deus, **ROGAI PELA IGREJA, PARA QUE DEFENDA A VIDA COM A IMPLANTAÇÃO DA PASTORAL DA SOBRIEDADE, AGORA E SEMPRE. AMÉM**" .Glória ao Pai

.Agradecimentos, Salve Rainha



Oração da Sobriedade

Senhor, **ADMITO** minha dependência dos vícios e pecados, e que sozinho não posso vencê-los. *Liberta-me.*

Senhor, **CONFIO** em Ti, ouve o meu clamor. *Cura-me.*

Senhor, **ENTREGO** minha vida, minhas dependências em tuas mãos. Espero em Ti. *Aceita-me.*

Senhor, **ARREPENDIDO** de tudo que fiz, quero voltar para a tua graça, para a casa do Pai. *Acolhe-me.*

Senhor, **CONFESSO** meus pecados, e publicamente, peço Teu perdão e o perdão dos meus irmãos. *Absolve-me.*

Senhor, **RENASÇO**, no teu Espírito, para a Sobriedade. O homem velho passou, eis que sou uma criatura nova. *Batiza-me.*

Senhor, **REPARO**, financeira e moralmente, a todos que, na minha dependência, eu prejudiquei. Ajuda-me a resgatar minha dignidade e a confiança dos meus. *Restaura-me.*

Senhor, **PROFESSO** que creio na Santíssima Trindade e peço a ajuda da Igreja, com a intercessão de todos os santos. *Instrui-me na Tua Palavra.*

Senhor, **ORANDO e VIGIANDO** para não cair em tentação, seremos perseverantes nos Teus ensinamentos. *Dá-me a Tua Paz.*

Senhor, **SERVINDO**, a exemplo de Maria, nossa mãe e mãe de todos, *queremos, gratuitamente, fazer dos excluídos os nossos preferidos mediante a Pastoral da Sobriedade.*

Senhor, **CELEBRANDO** a Eucaristia, em comunidade com os irmãos, teremos força e graça para perseverarmos nesta caminhada. *Alimenta-nos no Corpo e Sangue de Jesus.*

Senhor, **FESTEJANDO** os 12 passos para a Sobriedade Cristã, irmanados com todos, na mesma esperança, por um século sem drogas, *queremos partilhar e anunciar Jesus Cristo Redentor pelo nosso testemunho.*

Amém.

Piedade Redentora de Cristo, dai-nos a Sobriedade (3x)



ORAÇÃO DA SERENIDADE

Eu seguro a minha mão na sua, uno o meu coração ao seu,
para que juntos possamos fazer aquilo, que sozinho não consigo.

"Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária
para aceitar as coisas que não posso modificar,
coragem para modificar aquelas que posso
e sabedoria para distinguir umas das outras."

VINDE, ESPÍRITO SANTO

Vinde Espírito Santo,
enchei os corações dos vossos fiéis
e acendei neles o fogo do vosso amor.
Enviai o vosso Espírito e tudo será criado
e renovareis a face da terra.

OREMOS:

Ó Deus,
que instruístes os corações dos vossos fiéis
com a luz do Espírito Santo,
fazei que apreciemos retamente todas as coisas,
segundo o mesmo Espírito
e Gozemos sempre da sua consolação,
Por Cristo Senhor nosso.
Amém.

ORAÇÃO A NOSSA SENHORA AUXILIADORA

Santíssima Virgem Maria, a quem Deus constitui Auxiliadora dos Cristãos,
nós Vos escolhemos como Senhora e Protetora desta casa.

Dignai-vos mostrar aqui Vosso auxílio poderoso.

Preservai esta casa de todo o perigo do incêndio,
da inundação, do raio, das tempestades, dos ladrões, dos malfeitores, da guerra e
de todas as outras calamidades que conheceis.

Abençoais, protegei, defendei, guardai como vossa
as pessoas que vivem nesta casa.

Sobretudo concedei-lhes a graça mais importante:

a de viverem sempre na amizade de Deus, evitando o pecado.

Dai-lhes a fé que tivestes na Palavra de Deus e o amor que nutristes
para com o Vosso Filho Jesus e para com todos aqueles pelos quais
Ele morreu na Cruz.

Maria, Auxílio dos Cristãos,
rogai por todos os que moram nesta casa que Vos foi consagrada.
Amém!



ORAÇÃO PRIMEIRO PASSO

Ó Deus eterno e todo poderoso,
uma grande caminhada começa no primeiro passo.

Senhor, a nossa vida é uma caminhada.
Estamos o tempo todo andando na tua direção.

Por isso, tão importante quanto valorizar o primeiro passo,
é perseverar neste caminho maravilhoso.
Passo a passo, lentamente, Senhor, nós vamos indo em tua direção.

Muitas vezes o cansaço do caminho nos convida ao desânimo:
*"Já tentei muito, isso não adianta nada...
não, não tenho jeito, vou ficar na minha.
Deus não me enxerga, a felicidade não existe, o meu destino é esse..."*

Senhor, nós dizemos tudo isso quando estamos desanimados,
vencidos pelo cansaço da batalha.

Muitos acabam desistindo e
esquecem que a solução é esperar sempre, de novo;

Ó meu Deus, reanima neste momento o coração dos que desistiram,
daqueles que ficaram parados no meio do caminho.

Dá Senhor a cada um, o desejo de te encontrar,
de te seguir e de viver na tua presença.

O coração do homem só descansa quando repousa em ti.
Portanto, Senhor, não adianta a humanidade continuar progredindo
em tecnologia e conhecimento se não estiver cada vez mais
próxima do teu imenso amor.

Enfim, ó Deus, abre o nosso coração para que lutemos contra a desesperança, a
incredulidade e o desânimo;
e que jamais renunciemos ao encontro contigo, face a face.

Amém.



**O Que Posso...
e o Que Não Posso ...**

Eu lhe dei a vida, mas não posso vivê-la por você.

Eu posso mostrar-lhe caminhos,
mas não posso estar neles para liderar você.

Eu posso levá-lo à igreja, mas não posso fazer com que tenha fé.

Eu posso mostrar-lhe a diferença entre o certo e o errado,
mas não posso decidir por você .

Eu posso comprar-lhe roupas bonitas, mas não posso fazê-lo bonito por dentro.

Eu posso dar-lhe conselho, mas não posso segui-lo por você.

Eu posso dar-lhe amor, mas não posso impô-lo a você.

Eu posso ensiná-lo a compartilhar, mas não posso fazê-lo generoso.

Eu posso ensinar-lhe o respeito, mas não posso forçá-lo a ser respeitoso.

Eu posso aconselhá-lo sobre amigos, mas não posso escolhê-los por você.

Eu posso alertá-lo sobre sexo seguro, mas não posso mantê-lo puro.

Eu posso informá-lo sobre álcool e drogas,
mas não posso dizer "NÃO" por você.

Eu posso falar-lhe sobre o sucesso, mas não posso alcançá-lo por você.

Eu posso ensiná-lo sobre a gentileza, mas não posso forçá-lo a ser gentil.

Eu posso rezar por você, mas não posso impor-lhe Deus.

Eu posso falar-lhe da vida, mas não quero vivê-la por você.

Eu posso dar-lhe amor incondicional por toda a minha existência.,
e isso, eu farei !!!

(Texto da sabedoria popular)



O sinal da Cruz: Pelo sinal + da Santa Cruz, livrai-nos, Deus + Nosso Senhor, dos nossos + inimigos. Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Pai Nosso: Pai nosso, que estais no céu, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos daí hoje; perdoai-nos as nossas ofensas; assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido. Não nos deixeis cair em tentação. Mas livrai-nos do mal. Amém.

Ave Maria: Ave, Maria, cheia de graça, O Senhor é convosco, bendita sóis vós entre as mulheres e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós, pecadores, agora e na hora de nossa morte. Amém.

Glória ao Pai: Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo. Como era no princípio, agora e sempre. Amém.

Salve Rainha: Salve, Rainha, Mãe de misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A vós bradamos, os degredados filhos de Eva; a vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas. Eia, pois, Advogada nossa, esses vossos olhos misericordiosos a nós volvei e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do vosso ventre, ó clemente, ó piedosa, ó doce Virgem Maria! Rogai por nós, Santa Mãe de Deus, para que sejamos dignos das Promessas de Cristo. Amém.

Creio: Creio em Deus Pai todo-poderoso, criador do céu e da terra; e em Jesus Cristo, seu único Filho, nosso Senhor, que foi concebido pelo poder do Espírito Santo; nasceu da Virgem Maria, padeceu sob Pôncio Pilatos, foi crucificado, morto e sepultado; desceu à mansão dos mortos; ressuscitou ao terceiro dia; subiu aos céus; está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso, donde há de vir a julgar os vivos e os mortos. Creio no Espírito Santo, na santa Igreja católica, na comunhão dos santos, na remissão dos pecados, na ressurreição da carne, na vida eterna. Amém.

Os Mandamentos da lei de Deus:

1. Amar a Deus sobre todas as coisas.
2. Não tomar seu santo Nome em vão.
3. Guardar os domingos e dias santos.
4. Honrar pai e mãe.
5. Não matar.
6. Não pecar contra a castidade.
7. Não roubar.
8. Não levantar falso testemunho.
9. Não desejar a mulher (ou o marido) do próximo.
10. Não cobiçar as coisas alheias.



Os Mandamentos nos foram dados no Antigo Testamento. Quando Jesus veio até nós. Ele nos ensinou que todos os 10 Mandamentos, assim como todas as demais prescrições e tradições, estão contidos nestes dois: *“Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, com toda a tua alma e com todo o teu entendimento, e a teu próximo como a ti mesmo”* (Mt 22,34-40). Em relação ao amor ao próximo, Jesus voltou a acentuar: *“Eis que Eu vos dou um novo Mandamento: que vos ameis uns aos outros, assim como Eu vos amei”* (Jo 13,34).

Os mandamentos da Igreja: São obrigações e compromissos mínimos para que um cristão possa considerar-se membro participante da Igreja:

1. Participar da Missa aos domingos e dias santos.
2. Confessar-se ao menos uma vez cada ano.
3. Comungar ao menos pela Páscoa.
4. Jejuar e abster-se de carne quando manda a Igreja.
5. Pagar o dízimo segundo o costume.

Dias Santos: 01 de janeiro: Maria, Mãe de Deus. 5ª feira após a Santíssima Trindade: Festa do Corpo de Deus. 08 de dezembro: Imaculada Conceição. 25 de dezembro: Natal. Dia do Padroeiro da Cidade.

Dias de Penitência de toda a Igreja: Jejum e abstinência: Quarta-feira de cinzas e Sexta-feira santa; o jejum é válido para os adultos de 18 a 60 anos; a abstinência de carne é válida para todos a partir dos 14 anos. Em todas as demais Sextas-feiras, o cristão deve oferecer algum gesto concreto de penitência, de caridade ou de piedade.

Virtudes: Teologais: Fé, Esperança e Caridade.

Cardeais: Prudência, Justiça, Fortaleza e Temperança.

Vícios capitais: 1. Soberba; 2. Avareza; 3. Erotismo; 4. Inveja; 5. Gula; 6. Ira; 7. Preguiça.

Pecados que bradam ao céu: 1. Homicídio voluntário; 2. Pecado sexual contra a natureza; 3. Oprimir os pobres, órfãos e viúvas; 4. Negar o justo salário aos que trabalham.

Obras de Misericórdia (Mt 25,31-46):

Corporais: 1. Dar de comer a quem tem fome; 2. Dar de beber a quem tem sede; 3. Vestir os nus; 4. Dar abrigo aos peregrinos; 5. Visitar os doentes e encarcerados; 6. Libertar os escravizados; 7. Sepultar os mortos.

Espirituais: 1. Dar bom conselho; 2. Ensinar os que não sabem; 3. Corrigir os que erram; 4. Consolar os aflitos; 5. Perdoar as ofensas; 6. Suportar as fraquezas do próximo; 7. Orar pelos vivos e defuntos.

Os sete Dons do Espírito Santo: 1. Sabedoria; 2. Entendimento; 3. Conselho; 4. Fortaleza; 5. Ciência; 6. Piedade; 7. Temor a Deus.



Santíssimo Sacramento

“Jesus Ressuscitado, eu creio que você está vivo diante dos meus olhos na Hóstia Consagrada.

Creio também, Jesus, no seu poder contra toda espécie de mal, porque você venceu, pela Sua Morte e Ressurreição, o pecado e a morte.

Seu preciosíssimo Sangue derramado na cruz está presente na Hóstia Santa.

Eu creio, Jesus, e clamo que este Sangue seja agora derramado sobre mim e sobre todos os meus familiares.

Eu peço, Senhor Jesus, que, pelo poder libertador e salvífico deste Sangue, possamos nos livrar de toda opressão diabólica que possa estar prejudicando a nossa família.

Peço também que atenda, em especial, este pedido que agora faço na sua presença (*apresente seu pedido*). Eu, desde já, agradeço de coração, confiante que você me atenderá.

Eu louvo o Pai por Ter nos dado você, Jesus, como presente de Páscoa. Eu agradeço de coração ao Espírito Santo que me ilumina e me conduz nos momentos de sofrimento e de escuridão.

Muito obrigado, Jesus, meu Salvador e libertador”.

Reze com fé um Pai Nosso, uma Ave Maria e um Glória ao Pai.



1º passo – Admitir

“Senhor, admito minha dependência dos vícios e pecados e que sozinho não posso vencê-los. Liberta-me.” Admitimos que éramos impotentes perante o álcool e a droga, que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. Romanos 7,15-20 / Mateus 9, 36 / Salmos 6,2-4 / Salmos 31,19.10

“Senhor, meu DEUS, reconheço que, sozinho, sou pequeno;
admito minha dependência,
admito minha co-dependência,
admito que faço o que não quero,
admito que não faço o que quero,
admito que sozinho não consigo ser sóbrio,
admito que preciso da ajuda dos irmãos,
admito principalmente que preciso de
JESUS-Libertador, admito que JESUS pode conduzir minha vida para a
Sobriedade!

Peçamos a DEUS, nosso Pai, que nos fortaleça na fé, nos dê perseverança, nos livre de todo o mal e nos abençoe. Amém.”

2º passo – Confiar

“Senhor, confio em Ti, ouve o meu clamor. Cura-me!” Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade. Marcos 10, 46-52 / Mateus 12, 18-21 / Marcos 9, 23.24 / Lucas 13, 10-13 / João 12,46 / Filipenses 2, 13

“Senhor, meu DEUS, admito que sou dependente, que sozinho não consigo ser sóbrio. Confio em Ti, Senhor. Reconheço que preciso de Jesus-Libertador.

JESUS, Filho de Davi, tem piedade de mim.
JESUS, Filho de Davi, tem misericórdia de mim.
JESUS, Filho de Davi, aumenta a minha fé.
JESUS, Filho de Davi, eu confio em Ti.
JESUS, Filho de Davi, liberta-me.
JESUS, Filho de Davi, cura-me.
JESUS, Filho de Davi, vou seguir a Ti.

Peçamos a DEUS, nosso Pai, que nos fortaleça na fé, nos dê coragem e confiança para vivermos o compromisso com JESUS. Amém.”



3º passo – Entregar

“Senhor, entrego minha vida, minhas dependências em tuas mãos. Espero em Ti. Aceita-me.” Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que o concebíamos. 1Pedro 5, 7-11 / Mateus 11, 28-30 / Mateus 16, 21-26 / Efésio 2, 8.9 Salmos 3, 5.6 / Romanos 12, 1

“Senhor, meu DEUS, admito que sou dependente, que sozinho não consigo ser sóbrio. Confio em Ti, Jesus-Libertador.
Entrego minha vida em tuas mãos, Senhor.
Entrego minha dependência a Ti, Senhor.
Entrego minhas angústias a Ti, Senhor.
Eu Confio em Ti, Senhor.
Liberta-me, ó Pai.

Entrego meus pensamentos, minhas palavras e minhas ações em tuas mãos, Senhor. Amém.”

4º passo - Arrepende-se

“Senhor, arrependido de tudo que fiz, quero voltar para a tua graça, para a casa do Pai. Acolhe-me.” Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos. Lucas 15, 11ss / Mateus 23, 23-28 / Lucas 12, 1-6 / Romanos 12, 1-6 / I Coríntios 4, 19.20

“Senhor, meu DEUS,
admito que sou dependente,
que sozinho não consigo ser sóbrio.
Confio em Ti.
E Entrego minha vida em Tuas mãos, Senhor.
Estou arrependido,
Meu coração está cheio de humildade.
Estou arrependido e volto para junto de Ti, Senhor”

Peçamos a DEUS, nosso Pai,
que nos fortaleça na fé,
nos dê a Paz e a serenidade,
nos livre de todo o mal e nos abençoe.
Amém”.



5º passo – Confessar

“Senhor, confesso meus pecados e, publicamente, peço teu perdão e o perdão dos meus irmãos. Absolve-me.” Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas. Hebreus 8,12 / Lucas 15, 17-20 / Atos 19, 18 / 2 Coríntios 10, 3-5 / Tiago 6, 16.

“Senhor, meu DEUS, admito que sou dependente, que sozinho não consigo ser sóbrio. Confio em Ti.

Entrego minha vida em Tuas mãos, Senhor.

Estou arrependido, E hoje confesso os meus pecados.

Confesso, Pai, que muitas vezes menti.

Confesso, Senhor, que muitas vezes me omiti.

Confesso, JESUS, que muitos erros cometi.

Confesso, Pai, que males, eu causei.

Peço perdão, Senhor, pelas coisas que falei.

Confesso, JESUS, que meu irmão eu julguei.

Confesso, Senhor, que eu não perdoei.

Liberta-me, Pai, para amar e viver sempre contigo”.

Peçamos a DEUS, nosso Pai, que nos perdoe, nos dê a cura e a libertação para vivermos em sua paz e alcançarmos a Sobriedade em nossas vidas. Amém”.

6º passo - Renascer

“Senhor, renasço no teu Espírito, para a Sobriedade. O homem velho passou, eis que sou uma criatura nova. Batiza-me de novo.” Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter. João 3, 1-15 / Romanos 6, 11.12/ Efésio 4, 17-23 / Colossenses 3, 5-8 / 1 Pedro 1, 13-16 / Tiago 4, 10.

“Senhor, meu DEUS,

admito que sou dependente, que sozinho não consigo ser sóbrio.

Confio em Ti, Jesus-Libertador.

Entrego minha vida em Tuas mãos, Senhor.

Arrependido, volto para junto de Ti.

Confesso minhas imperfeições.

Hoje, quero nascer no teu Espírito Senhor.

Quero receber os dons do teu Espírito Santo para viver na sobriedade.

Quero viver uma transformação profunda em minha vida

e assumir o compromisso contigo, Senhor!”.

Peçamos a DEUS, nosso Pai, que nos fortaleça na fé, nos mantenha firmes e inabaláveis para termos a graça da presença constante do Espírito Santo em nossas vidas e vivermos o compromisso com Jesus. Amém”.



7º passo - Reparar

“Senhor, reparo, financeira e moralmente, a todos que, na minha dependência eu prejudiquei. Ajuda-me a resgatar a minha dignidade e a confiança dos meus. Restaura-me.” Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições. Lucas 19, 1-10 / Mateus 18, 4 / Atos 3, 19 / Hebreus 12, 5-11 / 1 Pedro 5, 6.7 / 1 João 1, 9.

“Senhor meu DEUS, admito que sou dependente, que sozinho, não consigo ser sóbrio. Confio em Ti. Entrego minha vida em Tuas mãos.

Arrependido, confesso meus erros. E agora quero reparar, com atitudes concretas, os males que causei.

Senhor, este é o grande momento de minha vida, assim como na vida de Zaqueu. Meu encontro contigo, Senhor! Fico em pé, diante de Ti, e me prontifico a reparar os erros que cometi. Enche-me, Pai, do teu amor.

Dá-me humildade e coragem para superar meu orgulho e dar esse passo decisivo. Não permitas, Senhor, que haja recaídas em minha vida.

Perdoa-me, Pai, e inunda-me com o Teu amor, para que eu perdoe a quem me maltratou, me humilhou, me fez sofrer.

Obrigado, Senhor, pela tua misericórdia.

Obrigado, Senhor, pelo teu imenso amor por cada um de nós.

Que as nossas vidas e as de todos aqueles que sofrem, sem ter voz

Nem vez, sejam renovadas a cada dia pela Tua graça e pela Tua bênção.

Sobriedade e Paz!

8º passo – Professar a Fé

“Senhor, professo que creio na Santíssima Trindade e peço a ajuda da Igreja, com a intercessão de todos os santos. Instrui-me na Tua Palavra.” Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados. Romanos 10.9-10 / Mateus 18, 21-35 / Lucas 6, 31.37-38 / Lucas 19, 8 / João 13, 34.35.

“Senhor meu DEUS, reconheço que preciso de Ti. Admito minha dependência. Confio que posso receber a cura de Ti, Senhor. Entrego minha vida em tuas mãos. Arrependido, confesso que pequei. Renascido pelo Teu amor. Reparo os danos que causei. Professo minha Fé em Ti, meu DEUS Uno e Trino. Renuncio ao mal. Creio na tua proteção de Pai amoroso.

Creio em Ti, JESUS-Libertador. Creio na força do Espírito Santo para transformar minha vida. Louvado Sejas, Senhor, pelo teu amor por cada um de nós. Bendito sejas, ó Pai, pelas bênçãos que derramas em nossas vidas.

Te amo, Senhor, quero estar sempre ao teu lado. Cuida, Pai, da vida dos meus irmãos mais carentes. Conduze, Senhor, a cada um de nós e aos nossos irmãos dependentes que já fizeram parte deste trabalho, para uma vida de Sobriedade.

Por nosso Senhor JESUS CRISTO, que convosco vive e reina, na unidade do ESPÍRITO SANTO. Amém”.



9º passo – Orar e Vigiar

“Senhor, orando e vigiando para não cair em tentação, seremos perseverantes nos Teus ensinamentos. Dá-me a Tua Paz.” Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem. Mateus 26, 40-41 / Mateus 5, 9.23-24 / Romanos 15, 2 / Filipenses 1, 9-11 / Colossenses 4, 5.6 / Salmos 51, 14.17.

“Senhor meu DEUS, orando e vigiando, admito que sou dependente, que sozinho não consigo ser sóbrio. Confio em Ti.

Entrego Minha vida em tuas mãos. Arrepentido, confesso meus erros.

Renasci e faço as devidas reparações ao mal que causei.

Pai, eu te peço, nesta oração, que me fortaleças a cada dia, para que eu viva na Sobriedade. Pai, eterno e todo-poderoso, dá-me a Tua graça para que eu fique longe da dependência química, da depressão e do pecado.

Senhor meu Deus, abençoa-me, guarda-me, mostra-me o Teu rosto, tem piedade de mim e conceda-me a Tua paz. Dá-me a Sobriedade, só por Tua graça”. Amém.

10º passo – Servir

“Senhor, servindo, a exemplo de Maria, nossa mãe e mão de todos, queremos, gratuitamente, fazer dos excluídos os nossos preferidos através da Pastoral da Sobriedade.” Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente. Lucas 1, 36-41 / Marcos 14, 38 / Romanos 12, 3 / Tessalonicenses 5, 17-22 Hebreus 2, 1-3 / 1 Coríntios 10, 12.

“Estamos, agora, Pai, firmando o compromisso Contigo: de progredir cada vez mais, vivendo o amor fraterno intensamente. Queremos ajudar nossos irmãos caídos, sem procurar receber nada em troca. Toda vez que eu encontrar um irmão fraco, desprezado, excluído, que eu saiba amar! Compreender! Consolar!

Que eu estenda minha mão para este irmão e o traga para junto de Ti, Senhor. Que eu seja, Pai, um instrumento de Tua Paz. Que eu leve o perdão, a alegria, a gratidão para aqueles que cruzarem meu caminho. Quero trabalhar, Senhor, na conquista e na vitória da paz!”

Amém.



11º passo – Celebrar

“Senhor, celebrando a Eucaristia, em comunidade com os irmãos, teremos força e graça para perseverarmos nesta caminhada. Alimenta-nos no corpo e sangue de Jesus.” Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que o concebíamos, rogando apenas o conhecimento de sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade. João 4, 13-14 Romanos 8, 26-28 / Gálatas 2, 20 / Filipenses 4, 6-9 / Tito 3, 1-7 / Colossenses 3, 16. “Tendo presente que JESUS veio para que todos tenham vida, e vida em abundância, temos de cultivar atitudes de coragem, de audácia e, sobretudo, de humildade.

Para tanto, temos de buscar na fonte: a Fonte da Água Viva, a Fonte da Vida renascida do Espírito, que é JESUS Eucarístico!

Eucaristia, Pão da Vida, Alimento Espiritual que nos fortalece, que fortalece nossa caminhada, principalmente se partilharmos essa ceia numa comunidade em busca de um mesmo objetivo.

Acreditar na libertação, que vem de JESUS, é testemunhar essa fé na vida prática. O chamado de JESUS é um convite para segui-Lo. Assumir esse compromisso significa deixar tudo que possa impedir uma ação transformadora em nossa vida. ”

12º passo – Festejar

“Senhor, festejando os 12 passos para a Sobriedade Cristã, irmanados com todos, na mesma esperança, por uma vida sem drogas, queremos partilhar e anunciar Jesus Cristo Redentor pelo nosso testemunho.” Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólatras e toxicômanos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. Marcos 5, 18-20 / 1 Coríntios 9, 22-27 / 1 Coríntios 15, 10 1 Timóteo 1, 12-16 / Gálatas 6, 1.

“Senhor, Liberta-me.

Senhor, Cura-me.

Senhor, Aceita-me.

Senhor, Acolhe-me.

Senhor, Absolve-me.

Senhor, Batiza-me de novo.

Senhor, Restaura-me.

Senhor, Instrui-me na Tua Palavra.

Senhor, Dá-me a Tua Paz.

Senhor, Ensina-me a Servir.

Senhor, Alimenta-me no Corpo e Sangue de Jesus e Concede-me a Graça de Participar do Banquete Eterno. Amém.”



Oração pela família (Pe. Zezinho, scj) (CD Sol nascente sol poente)

1. Que nenhuma família comece em qualquer de repente
Que nenhuma família termine por falta de amor
Que o casal seja um para o outro de corpo e de mente
E que nada no mundo separe um casal sonhador.

Que nenhuma família se abrigue debaixo da ponte
Que ninguém interfira no lar e na vida dos dois
Que ninguém os obrigue a viver sem nenhum horizonte
Que eles vivam do ontem, no hoje e em função de um depois

**Que a família comece e termine sabendo onde vai
E que o homem carregue nos ombros a graça de um pai
Que a mulher seja um céu de ternura, aconchego e calor
E que os filhos conheçam a força que brota do amor**

**Abençoa, Senhor, as famílias. Amém.
Abençoa, Senhor, a minha também!**

2. Que marido e mulher tenham força de amar sem medida
Que ninguém vá dormir sem pedir ou sem dar seu perdão
Que as crianças aprendam no colo o sentido da vida
Que a família celebre a partilha do abraço e do pão.

Que marido e mulher não se traiam nem traiam seus filhos
Que o ciúme não mate a certeza do amor entre os dois
Que no seu firmamento a estrela que tem maior brilho
Seja a firme esperança de um céu aqui mesmo e depois.

**Que a família comece e termine sabendo onde vai
E que o homem carregue nos ombros a graça de um pai
Que a mulher seja um céu de ternura, aconchego e calor
E que os filhos conheçam a força que brota do amor**

**Abençoa, Senhor, as famílias. Amém.
Abençoa, Senhor, a minha também!**

