

† Regula Curae Integralis

Exortação Pastoral da Escola da Transfiguração Consciente



I. PRINCÍPIO DO CUIDADO INTEGRAL DO SER

O corpo, a mente e o espírito formam a única habitação onde Cristo deseja fazer morada. Toda prática espiritual deve honrar essa unidade viva, e jamais sacrificar uma dimensão em nome de outra. A oração verdadeira nasce do equilíbrio, do descanso, da lucidez e do cuidado — nunca da exaustão, da culpa ou da coerção. Incentivar práticas que fragilizam o corpo ou diminuem o discernimento é contrário ao Evangelho e ao modo como Cristo cuidou dos seus.

Este é o fundamento:
a vida humana não é fragmentada — ela é templo.

**E templo não se maltrata.
Templo se cuida.**

Cristo não exige heroísmos desumanos.
Ele cura, acolhe, descansa, alimenta, liberta e devolve dignidade.
Quem segue Cristo deve seguir também o Seu cuidado.

II. SOBRE A ORAÇÃO, O DESCANSO E O SONO

1. O descanso é uma forma de fé

Dormir não é falta de espiritualidade.
Dormir é confiar em Deus.
É entregar ao Criador aquilo que não controlamos.

A Regula Curae Integralis recomenda que cada pessoa preserve, sempre que possível, **6 a 8 horas de sono contínuo**, porque a consciência não floresce no cansaço.

Cristo chamou ao descanso antes de chamar à missão.

2. A oração não pode se opor ao corpo

Nenhuma prática espiritual da Escola pode incentivar:

- privação de sono,
- acordar sistematicamente de madrugada,
- rituais que exaurem,
- expectativas heroicas de vigilância noturna,

- disciplina espiritual que enfraquece o corpo ou a mente.

A madrugada pode ser um lugar de encontro para quem tem liberdade — mas nunca deve ser um lugar de culpa para quem precisa dormir.

3. A lucidez espiritual exige corpo descansado

A mente cansada:

- discerne menos,
- pensa menos,
- é mais vulnerável ao engano,
- e confunde emoção com revelação.

A Escola não romantiza fadiga.

A Escola protege o discernimento — porque sem discernimento, o espírito não brilha.

4. Coerência pastoral

Não se incentiva aquilo que não se sustenta na verdade.

Não se promove práticas destrutivas.

Não se romantiza sacrifícios que Cristo nunca pediu.

Não se espiritualiza culpa ou exaustão.

Aqui, coerência é lei espiritual.

III. SOBRE O JEJUM

5. O jejum não é violência contra si mesmo

O jejum cristão não é autodestruição.

A pessoa jamais deve:

- colocar a saúde em risco,
- passar fome extrema,
- usar o jejum como autopunição,
- entrar em práticas compulsivas ou inseguras.

Jejum é simplicidade, não sofrimento.
Jejum é clareza, não autoviolência.
Jejum é disponibilidade interior, não moeda para comprar milagre.

6. Jejum é retirar excessos, não retirar o essencial

O jejum verdadeiro:

- remove distrações,
- reduz desperdícios,
- abre espaço interior,
- devolve leveza.

Cristo não pediu jejuns que prejudicam o corpo.
Ele criticou o rigor farisaico que fingia virtude e escondia dureza.

IV. SOBRE O TRABALHO E O SERVIÇO

7. Serviço não é servidão

Não existe trabalho espiritual que destrói o trabalhador.
Não existe “obra de Deus” que esgota, recrimina ou consome a pessoa.

Excessos de trabalho — mesmo no serviço religioso — **são contrários ao Evangelho.**

Cristo não exauriu ninguém.
Cristo liberou, acolheu, descansou, devolveu humanidade.

8. O corpo é o primeiro altar do serviço

Se destrói tua dignidade, não é de Deus.
Se rouba tua saúde, não é de Cristo.
Se consome tua alma, não é amor; é abuso.

A Regula Curae Integralis afirma:
não existe missão sem autocuidado.
Não existe espiritualidade que despreza o corpo que a sustenta.

V. SOBRE AS PROMESSAS VOTIVAS

9. A promessa não pode ferir aquilo que Cristo veio curar

Promessas votivas nunca devem envolver:

- dor física,
- privação prolongada,
- autoagressão,
- riscos à saúde,
- rupturas familiares,
- exigências extremas,
- obsessão espiritual.

Deus não deseja votos que quebram a pessoa.
Promessas devem brotar do amor, e não da culpa.

10. Deus não negocia com sofrimento

Promessas votivas não compram bênçãos.
Não compensam culpas.
Não substituem conversão.

A cura de Deus não tem preço.
A graça não se negocia.
O amor não se compra.

VI. A SÍNTESE CRISTOLÓGICA

A Regula Curae Integralis se funda na vida de Cristo, porque Ele:

- descansou;
- dormiu;
- alimentou os seus;
- devolveu dignidade;
- rejeitou rigores inúteis;
- cuidou antes de pedir;
- não exigiou sacrifícios corporais;
- nunca transformou dor humana em moeda espiritual.

Cristo se ofereceu.
Cristo se entregou.
Cristo se derramou.

Mas Ele nunca pediu ao povo aquilo que contrapõe a vida, a lucidez, a saúde ou a dignidade.

♦ REGULA CURAE INTEGRALIS — SENTENÇA FINAL

**“A fé verdadeira não exige sacrifícios que roubam a vida.
Ela exige consciência, presença e amor.
O corpo é templo.
A mente é lâmpada.
O espírito é morada.
E Cristo é cuidado, não peso.”**

Sacra Virtus Existentiae

*Lucas Dalenogare
Nov/2025*