

Vinte e seis passos do Advento ao Natal



Dia 1: Aprender a cumprir a vontade de Deus

«Concede-me, ó bom Jesus, a tua graça, que ela esteja comigo e me trabalhe, e que comigo se mantenha até ao fim. Faz com que sempre deseje e queira o que for da tua vontade e mais te agrade. Que a tua vontade seja a minha, e que a minha sempre siga e se conforme à tua. Que o meu querer e não querer sejam os teus, e que não possa querer ou não querer alguma coisa, senão o que Tu queres ou não queres. Concede-me que morra para tudo o que é do mundo e que, por teu amor, seja desprezado e desconhecido na Terra. Faz com que o meu maior desejo seja descansar em ti e em ti pacificar o meu coração. Só Tu és a paz do coração; só Tu és o descanso: fora de ti tudo é duro e inquieto. Nesta paz—ou seja, em ti, único Bem, supremo, eterno — dormirei e terei o meu descanso. Ámen.»

Resolução: Pedir muitas vezes a Deus a graça de só nele repousar, mediante o perfeito cumprimento da sua santíssima vontade.



Dia 2: Não procurar o conforto das pessoas, mas de Jesus

«Mesmo, se possuísses todos os bens criados, não poderias ser feliz e bem-aventurada; mas toda a tua bem-aventurança e felicidade consiste em Deus, que tudo criou, não como a veem e louvam os loucos que amam o mundo, mas como a esperam os bons fiéis de Cristo e a antegozam por vezes as almas espirituais e puras, cuja vida está nos Céus. Toda a consolação humana é vã e breve. Feliz e certa é a que a Verdade faz sentir interiormente. O homem piedoso, para onde quer que vá, leva consigo o seu consolador, Jesus, e diz-lhe: «Sê comigo, Senhor Jesus, em todos os lugares e tempos. Isto me seja consolação: livremente, não querer qualquer consolação humana. E, se até a tua consolação me faltar, que a tua vontade e essa justa prova sejam a minha suprema consolação. Porque não estarás irado para sempre, nem ameaçarás eternamente.»

Resolução: Procurar antes o conforto de Jesus.



Dia 3: Cada cuidado seja entregue a Deus

«Filho, deixa-me fazer de ti aquilo que quero, pois Eu sei o que te convém. Tu pensas como homem e sentes muitas coisas segundo o afeto humano.»

«Senhor, é verdade o que dizes. É maior o teu cuidado do que toda a preocupação que eu possa ter por mim próprio. Bem pouco firme está, pois, aquele que a ti não entrega todo o seu cuidado. Senhor, contanto que a minha vontade se mantenha reta e firme em ti, faz de mim o que mais te agradar. Porque não pode existir qualquer bem, além do que me fizeres. Se queres que eu esteja nas trevas, sê bendito; e se me queres na luz, bendito sejas, Senhor. Se te dignares consolar-me, sê bendito; mas se me queres a sofrer, bendito sejas para sempre.»

Resolução: Recolocar cada cuidado em Deus, e aceita de boa vontade o que quer que Ele disponha de ti; ou seja, tudo aquilo que te acontece, porque tudo o que te acontece, fora do pecado, tem a mão de Deus.

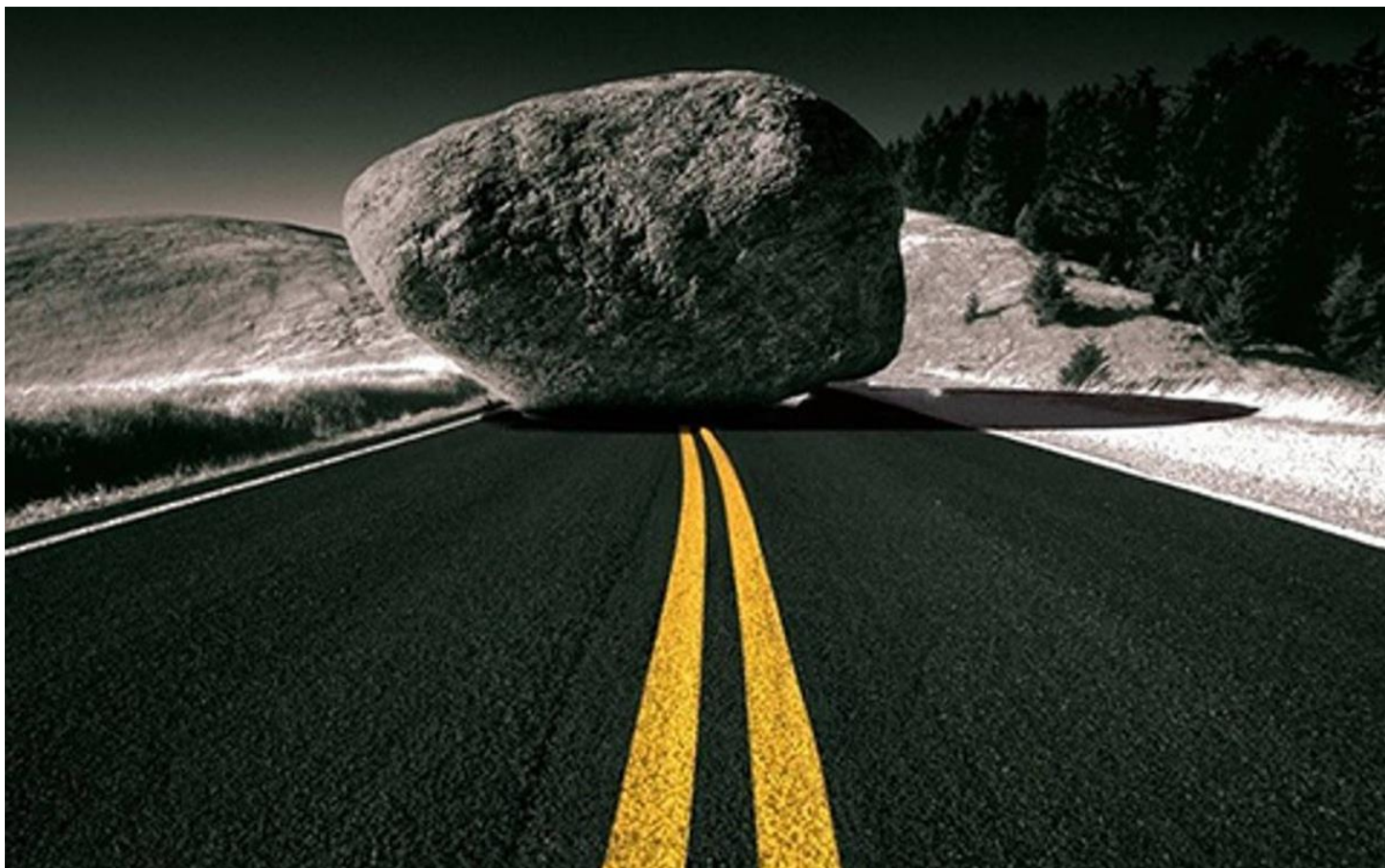


Dia 4: O valor da paciência segundo a fé cristã

«Filho, assim te deves manter, se desejas caminhar comigo. Tão pronto para sofrer como para ter alegria; tão livre em ser fraco e pobre como rico e cheio de abundância.»

«Senhor, sofrerei de boa vontade por ti o que quiseses que sobre mim desça. Quero, indiferentemente, da tua mão, receber o bom e o mau, o doce e o amargo, o alegre e o triste, e dar-te graças por tudo o que me aconteça. Guarda-me de todo o pecado, e não temerei a morte nem o Inferno. Conquanto não me queiras repelir para sempre, nem risques o meu nome do livro da vida, nenhuma tribulação me prejudicará.»

Resolução: Deus acima de tudo, na alegria e na doença, na abundância como na privação, etc.



Dia 5: Aprender a suportar as dificuldades da vida

«Filho, Eu desci do Céu para tua salvação, carreguei todas as tuas misérias, não por necessidade, mas por caridade, para que aprendesses a paciência e soubesses suportar todos os males deste mundo. Na verdade, desde a hora em que nasci até à morte na cruz, nunca a dor me abandonou. Sofri toda a falta das coisas deste mundo; ouvi muitos que se queixavam de mim; suportei de bom ânimo as humilhações e as infâmias; pagaram-me com ingratidão o bem que fiz, com blasfêmias, os milagres, com injúrias, a doutrina.»

Resolução: Meditar na vida de Jesus, para aprender a suportar com paciência as misérias da vida.



Dia 6: Seguir Jesus aprendendo dos santos

Senhor, porque foste paciente em tua vida, cumprindo nisto, perfeitamente, o que teu Pai te pedia, é justo que eu, miserável pecador, me aguarde com paciência, segundo a tua vontade, e que, enquanto o quiseres, carregue, para minha salvação, o peso da vida corruptível. Pois, ainda que se ache pesada a vida presente, ela tornou-se, contudo, por tua graça, bem cheia de merecimentos e, pelo teu exemplo e o dos teus santos, tolerável e preciosa; além disso, ela é ainda bem mais cheia de consolações do que o fora na antiga Lei: pois que a porta do Céu estava fechada e o caminho para lá era mais escuro; poucos se preocupavam em alcançar o Reino dos Céus, e nem os que eram justos e se deviam salvar lá podiam entrar antes da tua paixão e do tributo da tua santa morte.»

Resolução: Escolher uma santa ou santo de quem se sinta próximo, meditar na sua vida, e em como venceu as dificuldades.



Dia 7: Agradecer ao Senhor pelos seus ensinamentos

«Oh, quantas graças te devo dar, por te teres dignado mostrar, a mim e a todos os fiéis, o caminho direito e bom para o teu eterno Reino! Pois que a tua vida é nossa via e, pela santa paciência, para ti, nossa coroa, caminhamos. Se não nos tivesses precedido e ensinado, quem pensaria em seguir-te? Ah, quantos ficariam para trás, se não olhassem os teus admiráveis exemplos! Mesmo agora, com todos os teus sinais e doutrinas; somos mornos; que seria de nós, se não tivéssemos tanta luz para te seguir?»

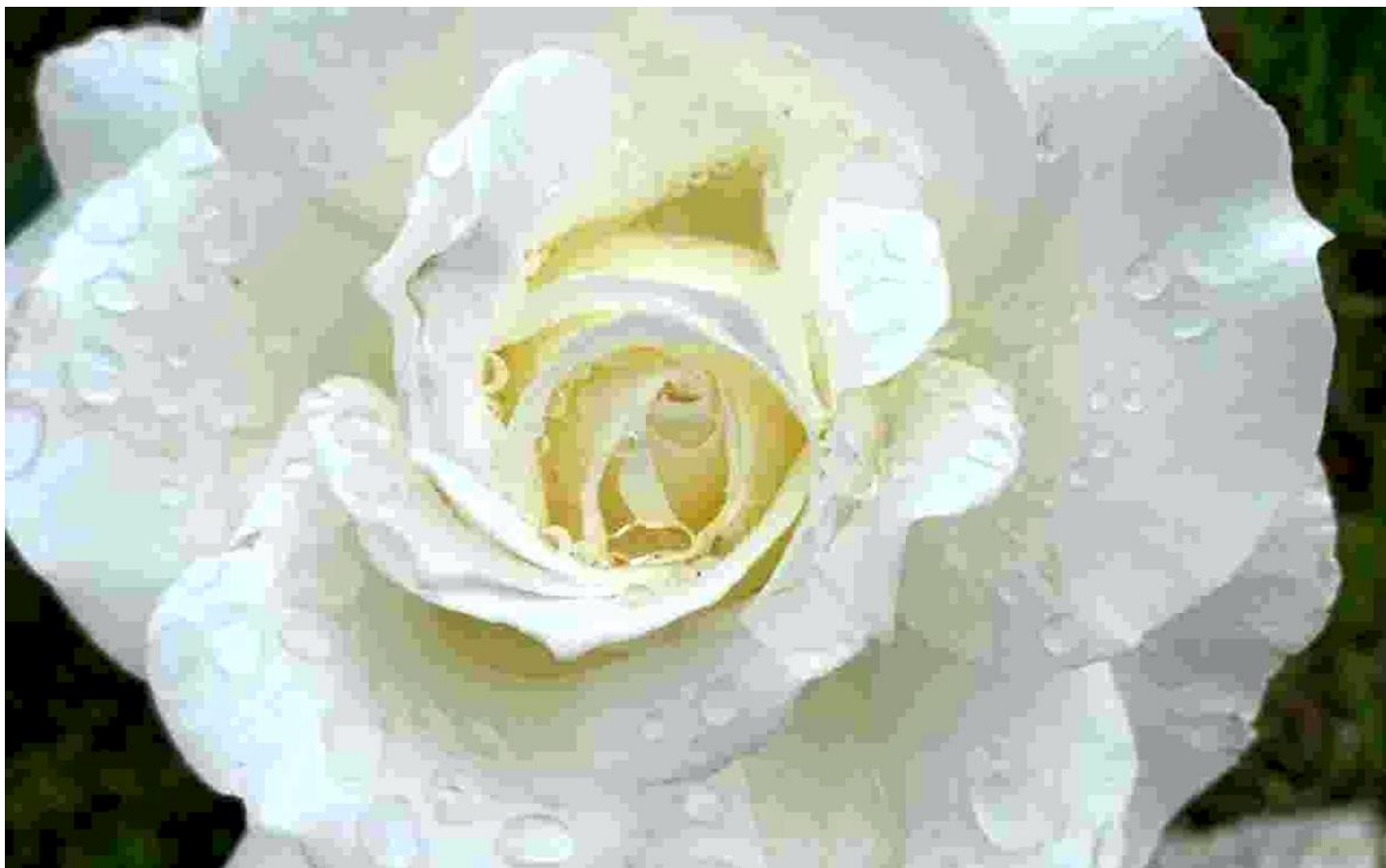
Resolução: Agradecer com frequência a Jesus por ter ensinado com o exemplo da sua vida e os seus santos ensinamentos, e pedir-lhe para o seguires fielmente com o máximo reconhecimento.



Dia 8: Suporta as tuas “queixinhas” com paciência

«Que palavras são essas, filho? Deixa de te queixar, depois de olhares a minha paixão e a dos outros santos. Ainda não resististe até ao sangue. O que sofres é pouco em comparação com aqueles que tanto sofreram, que tão fortemente foram tentados, tão duramente atribulados, de tantos modos provados e experimentados. Precisas, por isso, de ter presentes os maiores sofrimentos dos outros para melhor suportares os teus, tão pequenos. E se não te parecem pequenos, pensa se a causa não estará na tua impaciência. Mas, grandes ou pequenos, procura suportá-los pacientemente.»

Resolução: Considerar as tribulações como menores, aliás, mínimas, quando comparadas com as sofridas pelos santos e tantas outras pessoas.



Dia 9: A disposição interior diante das provas da vida

«Quanto melhor te dispões a sofrer, tanto mais sabiamente ages e mais mereces, e também suportas melhor os sofrimentos, visto que a coragem e o hábito a isso te ajudam. Não digas: “Não consigo suportar tais coisas de tal homem; não as posso aguentar porque me fez uma grave ofensa e me censura de coisas que nunca pensei; mas, doutro, sofrê-las-ei de boa vontade, como acho dever sofrê-las”. É louco tal pensamento, pois não considera a virtude da paciência, nem como ela há de ser recompensada, mas, pelo contrário, tem em conta as pessoas e as ofensas feitas.»

Resolução: Suportar com paciência as ofensas de qualquer pessoa, seja inferior ou superior hierárquico, rico ou pobre, de boa ou má fama.



Dia 10: Viver alimentando a paciência

«Não é verdadeiramente paciente o que não quer sofrer senão o que lhe agrada e de quem lhe agrada. O que tem real paciência não olha a quem o faz sofrer, se é seu superior, se é igual a si ou seu inferior, se é bom e santo, ou se é mau e indigno; mas aceita indiferentemente tudo de qualquer criatura todas as vezes que lhe sucede algo de mal, e tudo recebe reconhecidamente da mão de Deus, tendo-o como grande bem; porque, para Deus, qualquer coisa, mesmo pequena, por amor dele sofrida, não pode deixar de ter merecimento.»

Resolução: Ter presente na mente e no coração que o que se sofre e faz por amor a Deus tem grande merecimento.

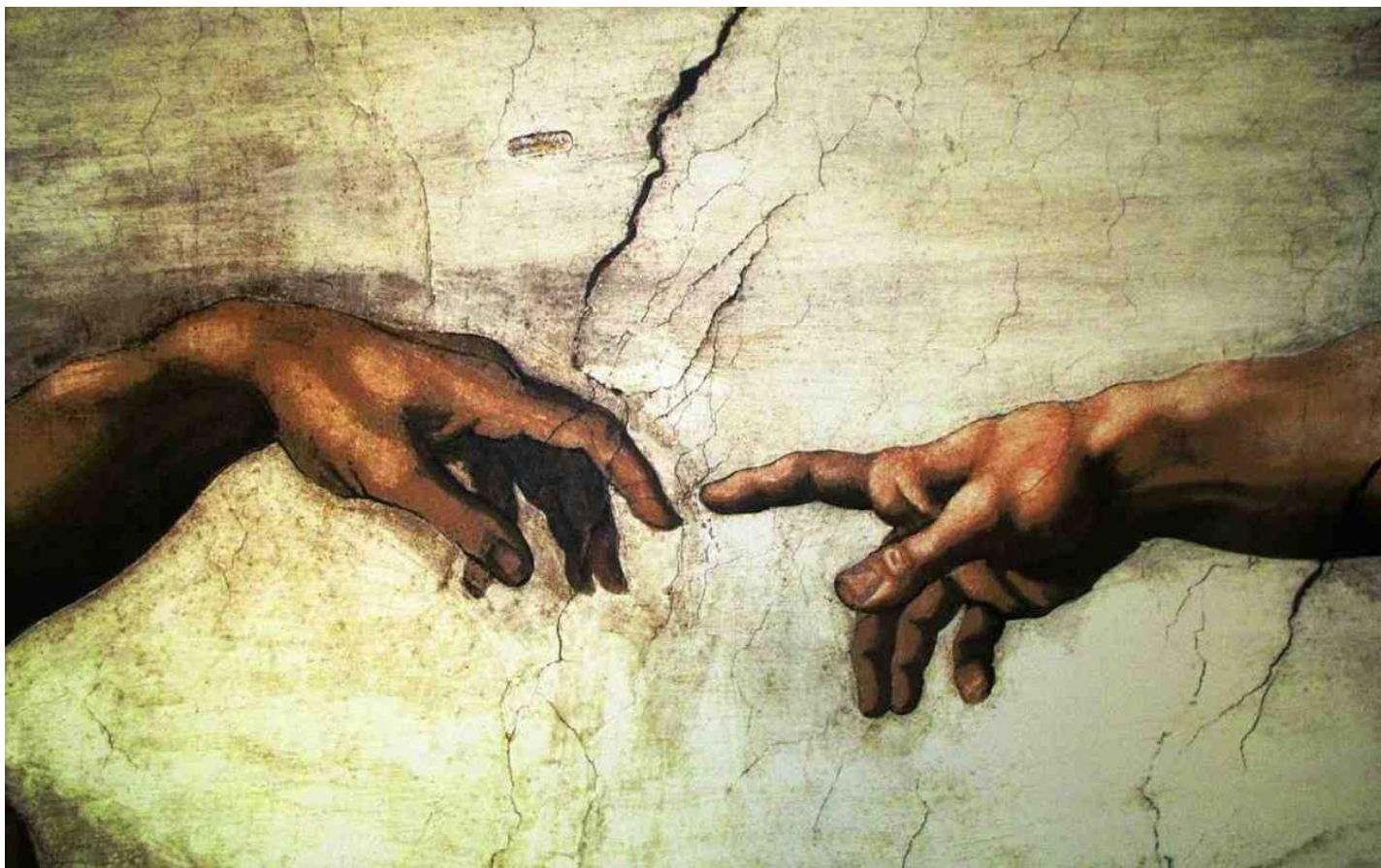


Dia 11: As tribulações fortalecem a alma

«Sê pronto para a luta, se queres conseguir vitória. Não podes, sem combate, alcançar a coroa da paciência. Se não queres sofrer, recusas-te a ganhar. Mas, se queres ganhar, combate corajosamente e aguenta com paciência. Não se alcança o repouso sem trabalho, nem sem luta se chega à vitória.»

«Faça-se, Senhor, possível pela graça o que impossível me parece pela natureza. Sabes o pouco que posso sofrer e quão depressa desanimo à mais pequena adversidade. Faz com que eu ame e deseje qualquer sofrimento pelo teu nome: pois sofrer e ser humilhado por amor de ti é bem salutar à minha alma.»

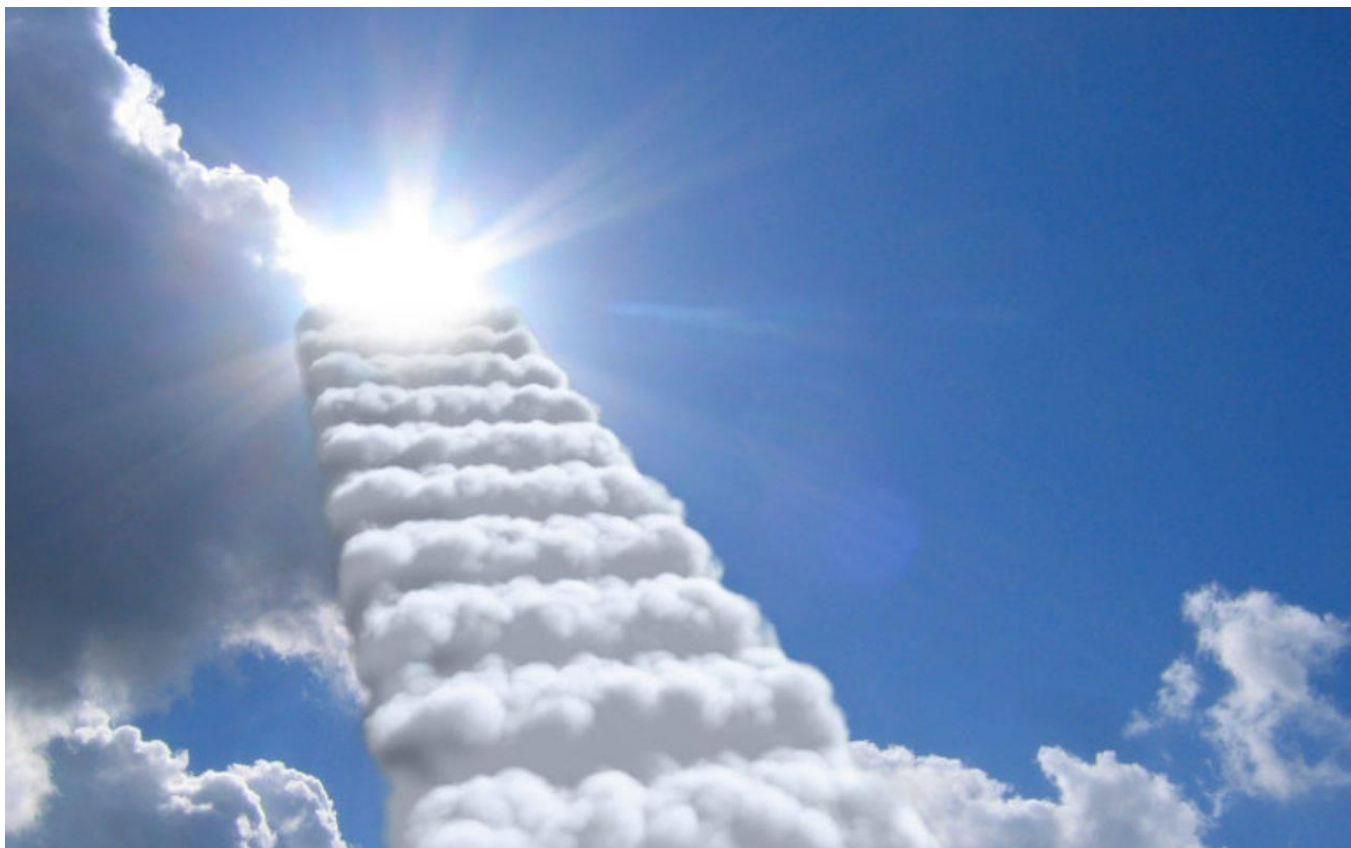
Resolução: Na profundidade do teu coração, pedir a Deus que ajude a identificar com Ele as tribulações, e entregá-las.



Dia 12: Declarar a fraqueza

«Confessarei contra mim a minha injustiça, confessar-te-ei, Senhor, a minha fraqueza. Muitas vezes, por pouca coisa me abato e torno triste. Prometo portar-me com mais coragem, mas, assim que vem a tentação, faz-se grande a minha angústia. E, por vezes, é bem desprezível a coisa de que me vem a grande tentação. Quando me julgo de certo modo seguro, quando nada sinto, dou comigo às vezes quase vencido por um ligeiro sopro. Vê, pois, Senhor, a minha pequenez e a minha fraqueza, que em tudo encontras; tem misericórdia de mim, e arranca-me do lodo para que não me atole e não fique caído para sempre. O que tantas vezes me dói e me envergonha diante de ti é a facilidade com que caio e a minha fraqueza em resistir às paixões. E, embora não consinta inteiramente nelas, é-me molesto o seu ataque, e aborreço-me de viver sempre lutando. Por aqui bem vejo a minha fraqueza, visto que essas loucas fantasias entram bem mais facilmente em meu espírito do que dele saem.»

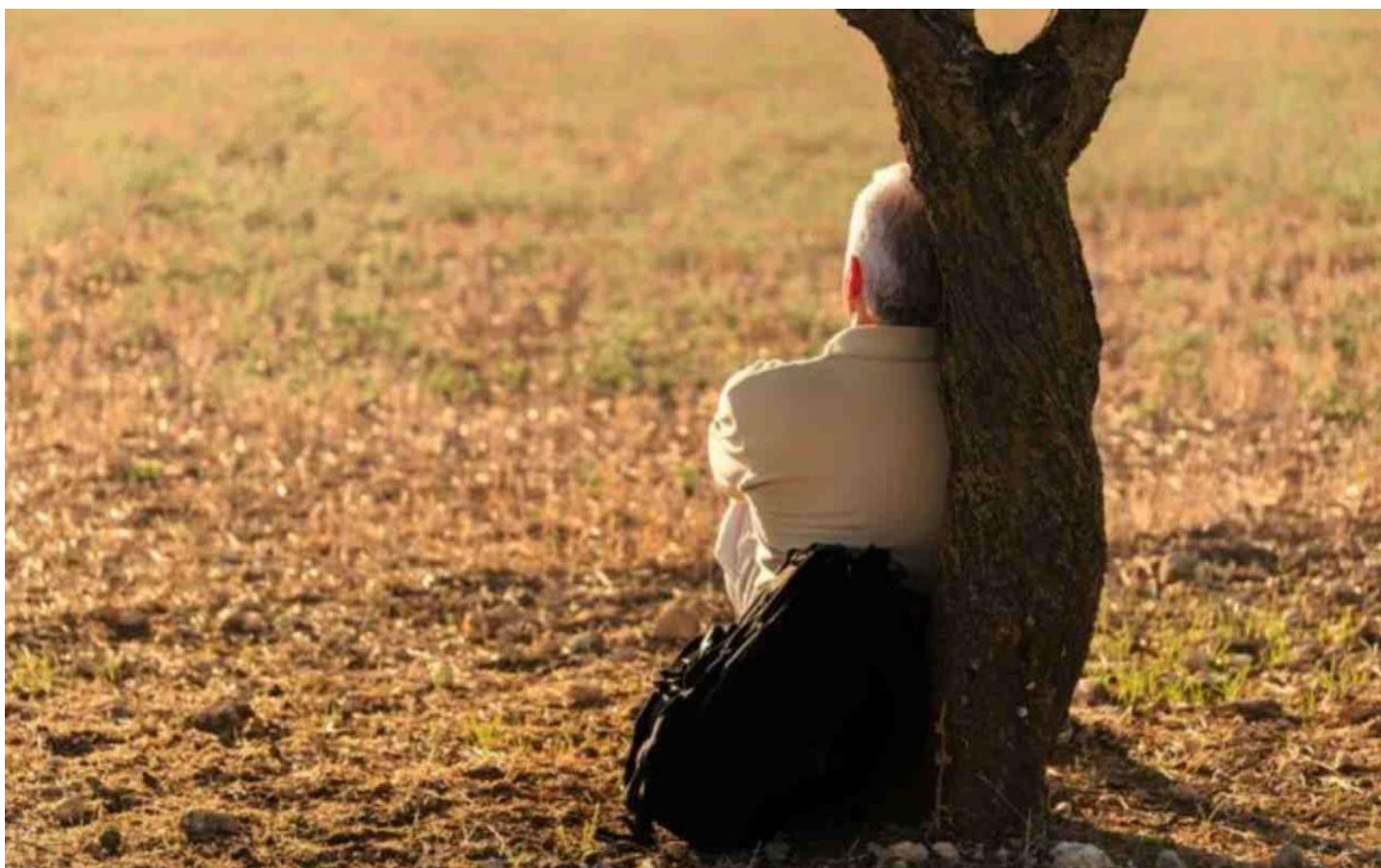
Resolução: Reconhecer e meditar na fraqueza própria.



Dia 13: Viver na Terra, desejar o Céu

Oxalá, ó forte Deus de Israel, zelador das almas fiéis, olhes para o sofrimento e para a dor do teu servo, e que o assistas em todas as coisas, em tudo o que empreender. Enche-me com a fortaleza do Céu, para que o homem velho, a mísera carne, ainda não totalmente submetida ao espírito, e contra a qual teremos de combater enquanto respirarmos nesta triste vida, não consiga dominar. Ah, que vida esta, onde não faltam tribulações e misérias e onde tudo é cheio de ciladas e de inimigos! Na verdade, mal uma tribulação ou tentação se afasta, logo outra chega, e está-se ainda em luta com a primeira e outras vêm, inesperadamente. Como se pode amar esta vida, que tantas amarguras tem, toda sujeita a calamidades e misérias? Como se lhe pode chamar vida, sendo fonte de tantas mortes e doenças? E, no entanto, ela é amada, e muitos são os que procuram deleitar-se nela. Censura-se frequentemente ao mundo o ser mentiroso e vão, mas nem por isso o deixamos mais facilmente, pois somos dominados pelo desejo da carne. Umas coisas levam-nos a amá-lo, outras a desprezá-lo. A amá-lo, o desejo da carne, o desejo dos olhos e o orgulho da vida; a odiá-lo e a aborrecê-lo, as penas e misérias que justamente os seguem.»

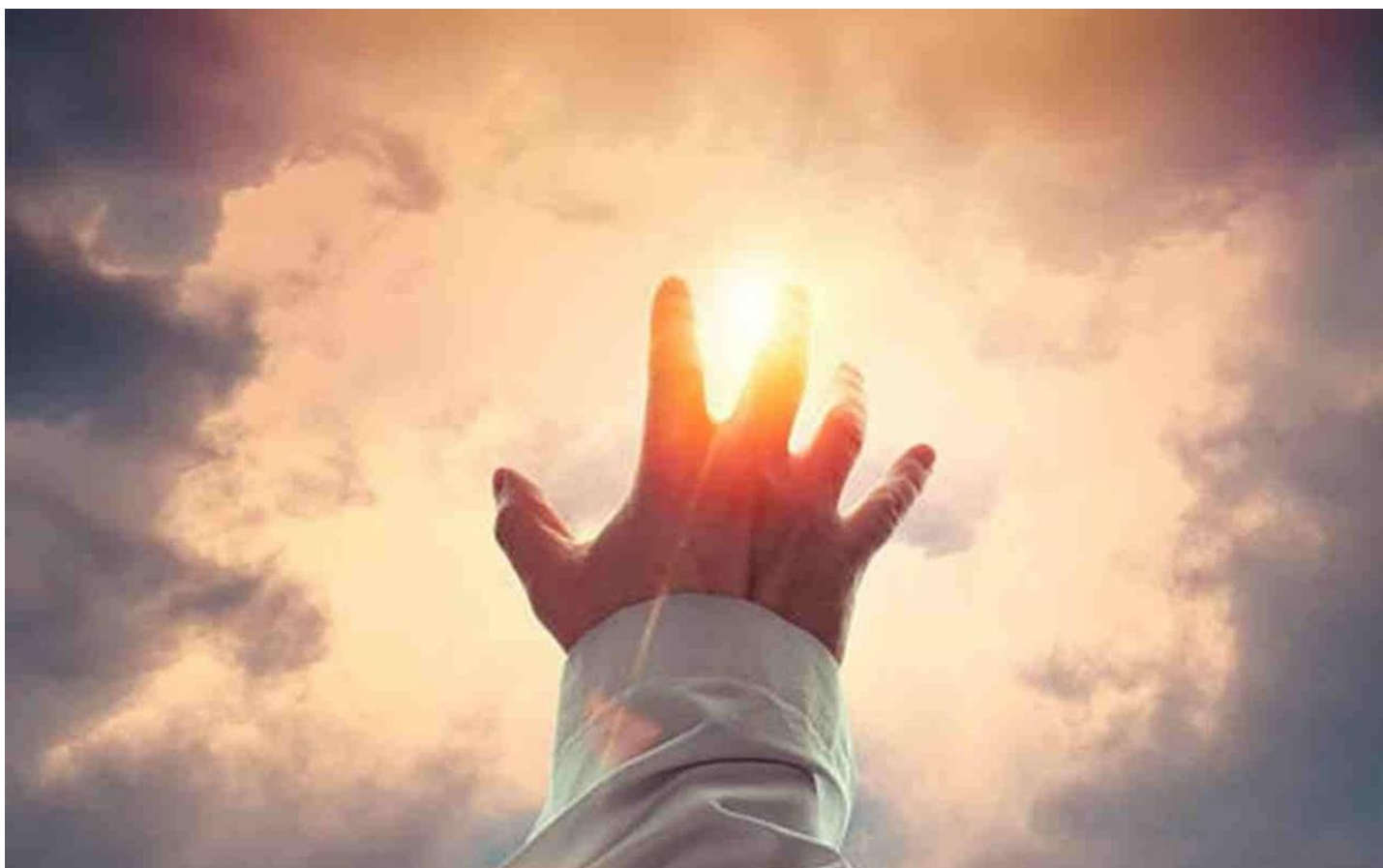
Resolução: Pedir a Deus para que alimente o amor por Ele, e assim a sua vontade não será peso, mas bem-aventurança.



Dia 14: Repousar em Deus e estar pronto a deixar tudo por seu amor

«Acima de tudo e em tudo descansarás, ó minha alma, no Senhor, pois é Ele o repouso eterno dos santos. Concede-me, doce e amado Jesus, que em ti descanse mais do que em toda a criatura; mais que na saúde e na beleza, que em toda a honra e glória, que em todo o poder e dignidade; mais que em toda a ciência e subtileza, que em todas as artes e riquezas, que em toda a alegria e júbilo; mais que em toda a fama e louvor, que em toda a suavidade e consolação, que em toda a esperança e toda a promessa; mais que em todo o merecimento ou desejo, que em todos os bens e tributos que podes dar e derramar, que em todo o gáudio e exultação que o espírito pode experimentar e sentir; e mais, finalmente, do que nos anjos e arcanjos e todo o exército do Céu, mais que em todas as coisas visíveis e invisíveis, mais que em tudo o que não és Tu, ó meu Deus.»

Resolução: Preparar o Natal ocupando-se mais com Deus, em vez de se deixar ocupar pelo frenesim deste tempo.



Dia 15: Procurar a consolação da alma que vem do Senhor

Ó Jesus, esplendor da eterna glória, consolação da alma peregrina! Diante de ti está muda a minha boca, e o meu silêncio fala-te. Até quando tardará o meu Senhor? Que Ele se aproxime do seu pobre e que o alegre; que imponha a sua mão e o arranque de toda a angústia. Vem, vem! Porque, sem ti, não haverá hora ou dia alegre – Tu és a minha alegria –, e sem ti está vazia a minha mesa. Sou infeliz, qual prisioneiro carregado de correntes, até que me reanimes com a luz da tua presença, me dês a liberdade e mostres a tua face amiga. Procuram outros, em vez de ti, algo que lhes agrade; mas a mim nada agrada, nem agradará, senão Tu, ó meu Deus, minha esperança, eterna salvação. Não me calarei, nem cessarei de pedir, até que volte a tua graça e fales à minha alma.»

Resolução: Na aridez, recorrer ao Senhor com maior insistência. Procurar nele a consolação, e não naquilo que não pode dar.



Dia 16: Rezar ao Senhor para que te faça conhecer a sua vontade

«Abre, Senhor, o meu coração à tua lei e ensina-me a caminhar nos teus preceitos. Faz-me compreender a tua vontade e recordar com grande respeito e consideração os teus benefícios, tanto em geral como em particular, para que por eles te consiga dar graças de maneira digna. Mas reconheço e confesso que nem a mais pequena das tuas graças posso agradecer devidamente. Sou menos que qualquer dos bens que me deste, e quando considero a tua generosidade, o meu espírito perde-se nessa grandeza.»

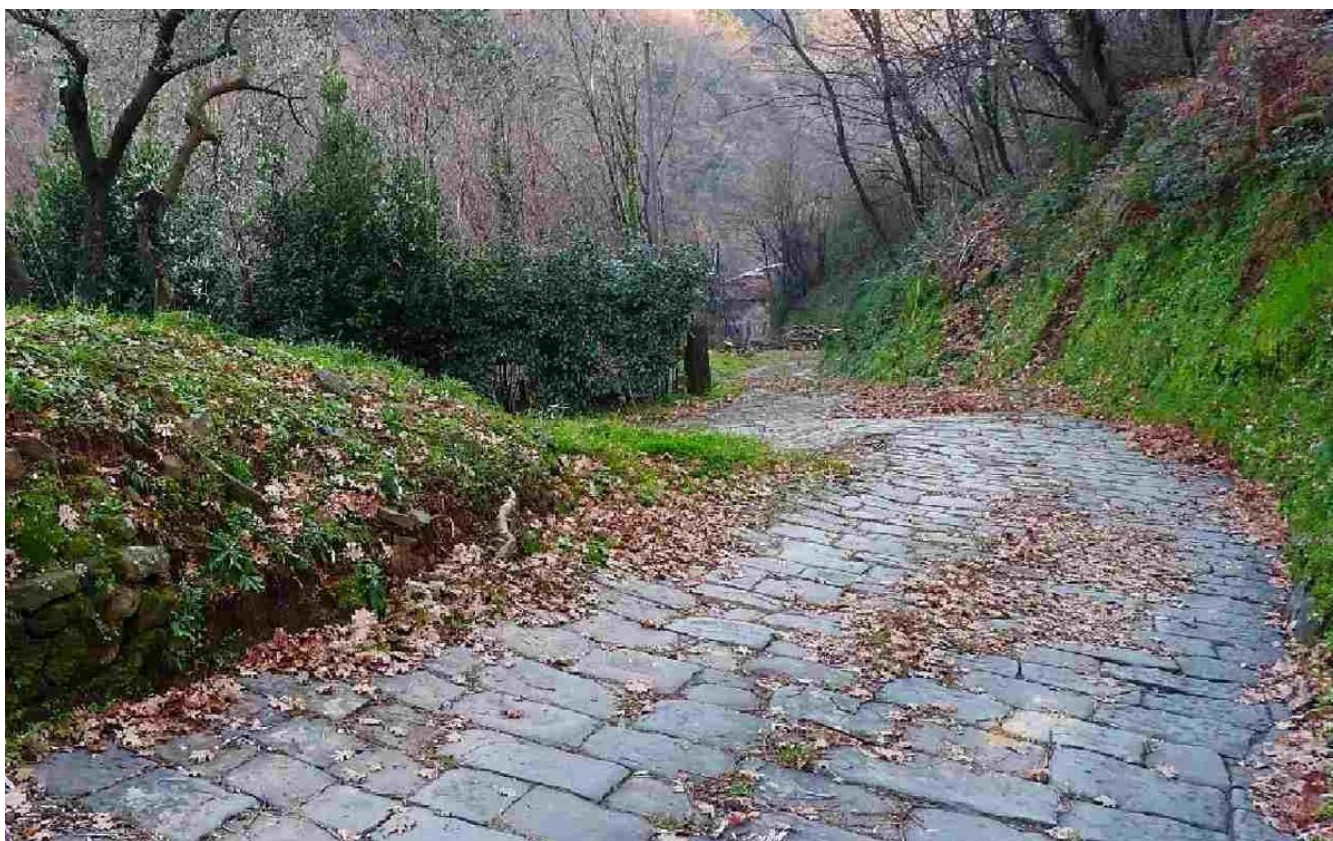
Resolução: Recordar os benefícios sentidos quando se seguiu a vontade do Senhor. Ser pessoa grata, porque Deus está sempre presente.



Dia 17: Dirigir a mente para a bondade divina

«O que tem menos coisas não se deve entristecer, nem portar indignamente ou invejar o mais rico; mas amar-te ainda mais e louvar a tua bondade, pois que com tanta abundância, tão bondosa e livremente, sem aceção de pessoas, distribuis os teus dons. Tudo vem de ti, e por isso deves ser louvado em tudo. Tu sabes o que convém dar a cada um e porque este tem menos e aquele mais; não nos pertence a nós decidir isso, mas a ti, diante de quem são contados os méritos de cada um.»

Resolução: Decidir não gastar o coração a considerar a superioridade dos benefícios de uns sobre outros, mas orientá-lo para a bondade e gratuidade divinas das suas mãos sempre cheias para dar e distribuir.



Dia 18: Encontrar o caminho da paz e da liberdade

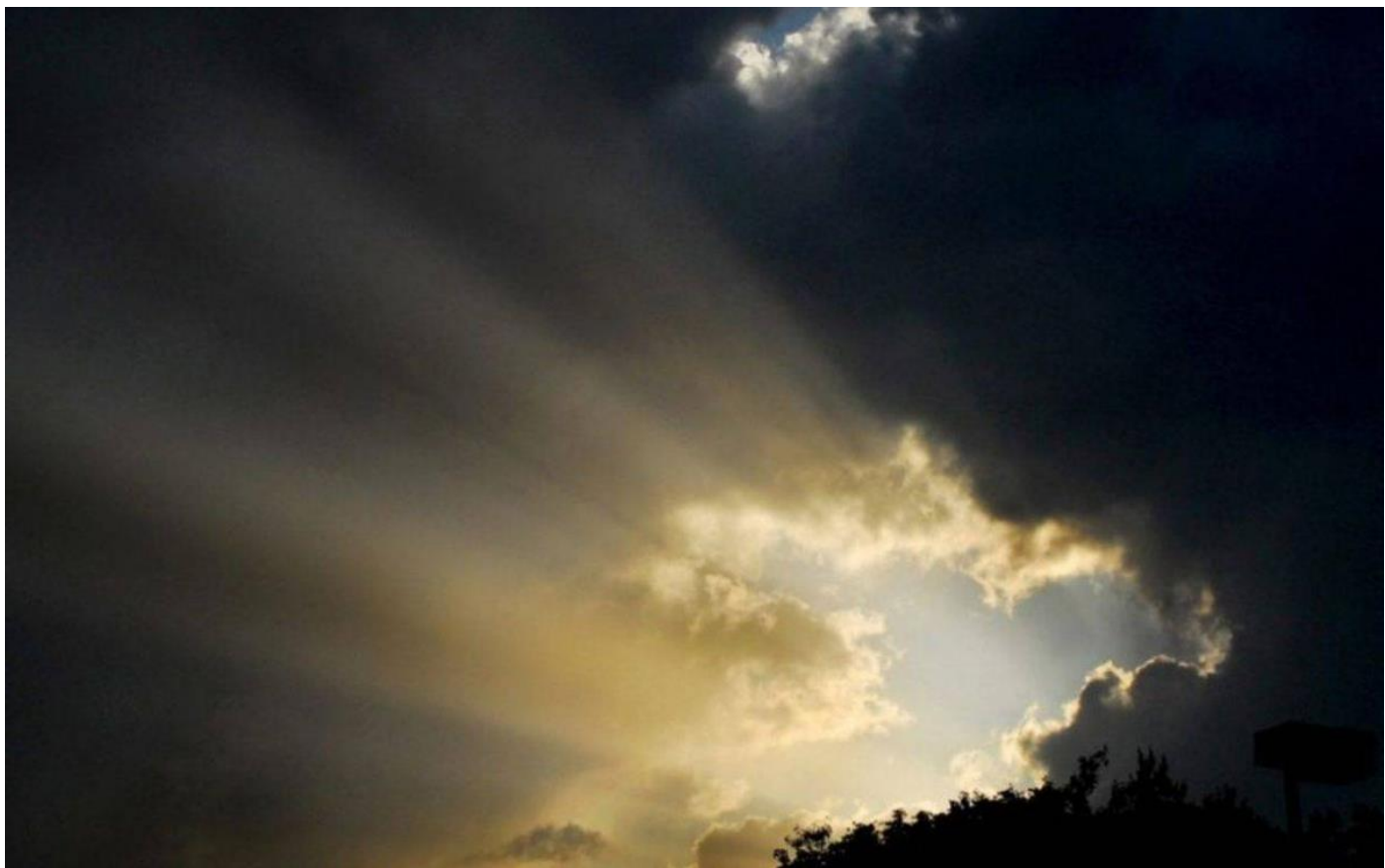
«Filho, ensinar-te-ei agora o caminho da paz e da verdadeira liberdade.»

«Faz como dizes, Senhor, porque me é grato ouvir.»

«Procura, filho, fazer mais a vontade dos outros do que a tua. Prefere sempre ter menos do que mais. Procura o pior lugar e submete-te a todos. Deseja sempre e reza para que a vontade de Deus se cumpra em ti inteiramente. Deste modo, caminha o homem nas regiões da paz e do repouso.»

«Senhor, apesar de breves, as tuas palavras contêm grande parte da perfeição. Pequeno é o discurso, mas cheio de sentido e de fruto. Pois, se o pudesse guardar com fidelidade, não me perturbaria tão facilmente. Porque sempre que me sinto impaciente e atormentado, vejo que me afastei de tal doutrina. Mas Tu, que tudo podes e sempre desejas o progresso da alma, aumenta a tua graça para que possa cumprir as tuas palavras e completar a minha salvação.»

Resoluções: 1.º Rezar com mais frequência e com o vivo desejo de que seja feita a divina vontade. 2.º Não antepor a vontade própria à dos outros, a menos que o dever exija o contrário. 3.ª Considerar-se o último de todos.



Dia 19: Ilumina-me

«Alumia-me, bom Jesus, com a claridade da luz interior, e afasta da cela do meu coração todas as trevas. Impede as muitas divagações do meu espírito e suprime as tentações que me violentam. Luta com força por mim, expulsa os animais ferozes, esses desejos atraentes, para que encontre a paz na tua força e a abundância dos teus louvores ressoe sem cessar na tua santa casa, isto é, na consciência pura. Ordena aos ventos e às tempestades; diz ao mar: «acalma», e ao Aquilão: «não sopres»; e haverá grande paz. Envia a tua luz e a tua verdade para que brilhem sobre a terra; pois terra sou, pobre e vazia, até que me ilumines. Espalha a tua graça lá do alto, derrama no meu coração o orvalho do Céu; com a água da devoção rega a face desta terra, para que dê um fruto bom e excelente. Eleva o espírito abatido pelo peso dos pecados, e o meu desejo, suspende-o das coisas do Céu, para que, provando da doçura da eterna felicidade, me canse de pensar no que é da Terra. Livra-me e liberta-me de toda a consolação humana que não dura: pois que nenhuma coisa criada pode dar ao meu desejo repouso e consolação. Liga-me a ti pelo laço indissolúvel do amor: pois que só Tu bastas a quem ama, e, fora de ti, todas as coisas são vãs.»

Resolução: Na hora das trevas, pedir instantemente a Deus para que as dissipe, liberte de toda a tentação, afaste de toda a consolação transitória, e dirija às coisas celestes, unido a Deus com o indissolúvel vínculo do amor.



Dia 20: Abri, Senhor, o meu coração, e os meus ouvidos escutarão o amor

«Filho, não sejas curioso, nem tenhas cuidados vãos. Que te importa isto ou aquilo? Segue-me. Que te importa, na verdade, se este é desta ou daquela maneira, ou se aquele diz isto ou faz aquilo? Não tens de responder pelos outros, mas só de ti próprio darás contas. Porque te intrometes, então? Eis que sou Eu que a todos conheço, que vejo tudo o que sucede sob o sol, que sei como cada qual é, e o que pensa, e o que quer, e qual o fim da sua intenção. Por isso, a mim se devem entregar todas as coisas; mas tu conserva-te em paz, e deixa que o que se agita se agite quanto quiser. Sobre ele recairá tudo o que fizer ou disser, porque me não pode enganar. Não procures a sombra de um grande nome, nem queiras possuir intimidade com muitos, ou a estima especial dos homens. Porque tais coisas causam distrações e grandes obscuridades no espírito. Dir-te-ei de boa vontade a minha palavra e revelar-te-ei coisas escondidas, se estiveres sempre atento à minha vinda e me abrires a porta do coração. Sê prudente, vigia na oração e humilha-te em tudo.»

Resolução: Decidir acabar com os murmúrios sobre a vida dos outros.



Dia 21: Não procurar coisas supérfluas

Que me não vençam, meu Deus, que me não vençam a carne e o sangue; que não me engane o mundo e a sua breve glória; que não sucumba ao demónio e à sua astúcia. Dá-me a força para resistir, a paciência para suportar, a constância para perseverar. Concede-me, em vez de todas as consolações do mundo, a suave unção do teu espírito, e em vez do amor carnal, o amor do teu nome. Eis que a comida, a bebida, o vestuário, tudo o que é feito para sustentar o corpo pesa ao espírito fervoroso. Faz que eu use com temperança de tais consolações, para que não me enrede nos excessivos desejos. Não se pode pôr tudo isto de parte, pois há que sustentar a natureza. Mas a tua santa Lei proíbe que se procure o supérfluo e o que mais deleita, para que a carne não se levante contra o espírito. Que em tudo isto, peço-te, me dirija e ensine a tua mão, a fim de que não caia nos excessos.»

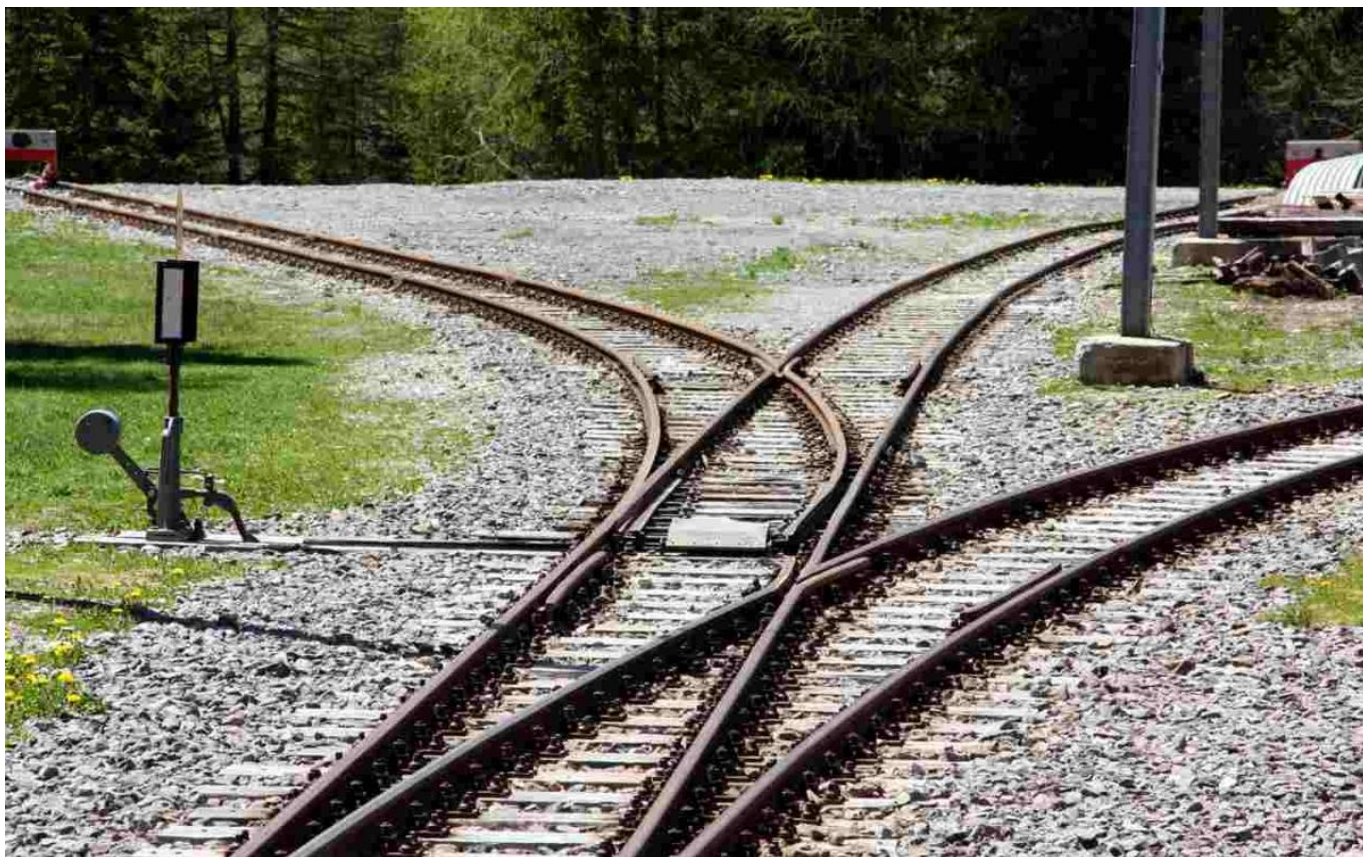
Resolução: Usar de grande moderação em tudo o que é necessário ao corpo.



Dia 22: Confiar

«Acaso alguma coisa me é difícil? Ou serei como aquele que promete e que não faz? Onde está a tua fé? Mantém-te firme e perseverante. Sê constante, sê forte, que a consolação a seu tempo chegará. Espera por mim, espera-me: virei e curar-te-ei. É tentação o que te aflige, e medo vão o que te apavora. Que te traz o cuidado das incertezas do futuro, senão tristeza sobre tristeza? Que a cada dia baste o seu próprio mal. É vão e inútil sofrer ou alegrar-se com o que há de acontecer, porque talvez nunca aconteça.»

Resolução: Viver a alegria do dom de cada dia.



Dia 23: Discernir bem, e com frequência, o que habita o coração

«Se o homem não for elevado no espírito, liberto de todas as criaturas e totalmente unido a Deus, não é de grande peso tudo o que saiba e o que tenha. Sempre será pequeno e se manterá em nível inferior o que julga haver algo de grande além do bem eterno, imenso e uno. Tudo o que não é Deus nada é, e como tal se deve ter. Há grande diferença entre a sabedoria dos homens iluminados e piedosos e a ciência dos literatos e eruditos. Muito mais alta é a doutrina que provém, lá do alto, da influência de Deus, do que a que o engenho humano laboriosamente consegue.»

Resolução: Examinar bem os impulsos e motivações interiores, e estar pronto a responder às boas inspirações. Para as más inclinações, não hesitar em as mortificar.



Dia 24: A pérola preciosa a muitos ainda oculta

Ainda tens de abandonar muitas coisas, e só abandonando-as totalmente por mim conseguirás o que procuras. Aconselho-te a que me compres ouro passado pelo fogo, para te tornares rico, ou seja, a sabedoria do Céu que pisa tudo o que é inferior. Submete-lhe toda a sabedoria da Terra, toda a complacência nos homens e em ti próprio. Eu o disse: nas coisas humanas, prefere as desprezíveis às que são grandes e preciosas; porque como coisa desprezível, pequena e quase esquecida se vê a verdadeira sabedoria do Céu, que não se orgulha da sua grandeza nem procura elevar-se no mundo, que é pregada de boca por muitos que a desmentem com a sua vida; ela é, contudo, a pérola preciosa escondida aos olhos de tantos.»

Resolução: Não procurar-se a si próprio, mas a Deus, e, nele, aos outros.



Dia 25: Purificar a intenção

«Quanto mais puro de intenção for o olhar, tanto mais firmemente caminhará entre as procelas. Mas em muitos se tolda o olhar da pura intenção e depressa se fixa em algo de agradável que suceda; e, assim, é raro aquele que se encontra totalmente livre da mancha da procura de si mesmo. Assim tinham vindo dantes os judeus a Betânia, a casa de Marta e de Maria, não tanto por causa de Jesus, mas para verem Lázaro. Portanto, deve-se purificar a intenção, para que seja simples e reta, e dirigi-la a mim, para além de tudo o que se interpõe.»

Resolução: Agradar a Deus em todas as coisas.



Dia 26: Que posso desejar de melhor?

«Eis o meu Deus e o meu tudo! Que mais quero? E que posso desejar de melhor? Oh, gostosa e doce palavra, mas só para aquele que a ama, e não ao mundo nem a nenhuma das coisas que estão no mundo! Meu Deus e meu tudo! Para o que somente entende, basta dizê-lo uma vez; mas para o que ama, é grato repeti-lo. Quanto Tu estás presente, tudo é agradável; mas, se estás ausente, já tudo aborrece. Tu fazes tranquilo o coração e dás grande paz e festiva alegria. Tu fazes-nos pensar bem de todas as coisas e em todas as coisas te louvar, e, sem ti, nada pode agradar por muito tempo; pois que, se algo é grato e sabe bem, tem de ser presente a tua graça e de ser temperado com o sal da tua sabedoria.»

Resolução: Fazer crescer o meu afeto por Deus, dizendo, de coração, «meu Deus e meu tudo».

Textos extraídos de "A imitação de Cristo", ed. Paulinas

Conceito original: In Terris

Adaptação: Rui Jorge Martins

Publicado em 24.11.2020 – Secretariado Nacional da Pastoral da Cultura