RETIRO QUARESMAL - 1ª SEMANA DA QUARESMA



Ambiente: refaça o seu cantinho de oração, com o crucifixo, a Bíblia, velas, cartazes, imagens...

1. Acolhida orante

- Rezo, em comunhão, com tantos irmãos/as, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

- Vivo os primeiros dias da Quaresma, com um longo caminho a percorrer. Quero, Senhor, meu Deus, escutar, meditar e aprender dos ensinamentos de teu Filho Jesus.
- Dá-me a graça de acolher o teu convite para “ficar atento a esse tempo de conversão”, tempo favorável de vida e de salvação. Como Samuel, ouso dizer: “Fala, Senhor, que teu servo escuta” (1Sm 3,9).

2. Preparando o coração

- Quaresma é tempo favorável para a conversão do coração, para a transformação interior e que sei com incidências concretas no meu cotidiano. Converter-se é sair do individualismo, romper com a indiferença, vivendo a solidariedade, em diálogo e como compromisso de amor.

- Sou tentado, Senhor, a ouvir “outras vozes”. Fortalece o meu coração. Que eu possa, como Jesus, vencer as tentações. É tua voz, Senhor, que eu quero ouvir.
- Peço-te, Senhor: Seja para mim esse tempo, um tempo oportuno de mudança, de verdadeira conversão. Que eu possa deixar para traz tudo aquilo que me impede de ser autêntico discípulo missionário de teu Filho Jesus.

Misericórdia, Senhor, pois pequei (Sl 50).

- Tende piedade, ó meu Deus, misericórdia. Na imensidão de vosso amor, purificai-me. Lavai-me todo inteiro do pecado e apagai completamente a minha culpa.

- Eu reconheço toda a minha iniquidade. O meu pecado está sempre à minha frente. Foi contra vós, só contra vós que eu pequei, pratiquei o que é mau aos vossos olhos.

- Criai em mim um coração que seja puro. Dai-me de novo um espírito decidido. Ó Senhor, não me afasteis de vossa face, nem retireis de mim o vosso Santo Espírito.

- Dai-me de novo a alegria de ser salvo e confirmai-me com espírito generoso. Abri meus lábios, ó Senhor, para cantar e minha boca anunciará vosso louvor.

3. Acolhendo a Tua Palavra

- Agora, faça silêncio em seu coração e depois cante, preparando-se para ouvir a Palavra dos Santos Evangelhos. Peça a graça de que esta Palavra produza em você apelos de conversão e atitudes concretas de mudança no modo como você se comporta e se relaciona com as pessoas. Pegue a sua Bíblia e encontre o evangelho do dia.

- Sempre lembrando que após a leitura do evangelho, você deve meditá-lo, fazendo a leitura orante da Palavra de Deus, com os seguintes passos: 1. O que o texto diz? 2. O que o texto me diz? 3. O que o texto me faz dizer a Deus? O que o texto me faz fazer? Um conselho: não tenha pressa em "saborear" da palavra de Deus. Dê o tempo que você precisa pra escutar Deus. "é feliz quem a Ele se confia" (Sl 1).

- 1º Domingo da quaresma – dia 6 de março. Texto bíblico: Lc 4,1-13. Proposta de ação: rezar para que Deus o/a liberte da tentação da ganância, do poder e da falta de fé.
- Segunda-feira – dia 7 de março. Texto bíblico: Mt 25,31-46. Proposta de ação: doar alguma peça de roupa ou alimentos a uma pessoa necessitada.
- Terça-feira – dia 8 de março. Texto bíblico: Mt 6,7-15. Proposta de ação: Nesse dia dedicado à Mulher, saudar as que convivem com você, agradecendo e ressaltando suas virtudes, sua importância.
- Quarta-feira – dia 9 de março. Texto bíblico: Lc 11,29-32. Proposta de ação: No momento mais adequado do dia, rezar o terço e entre as intenções, lembrar dos dependentes químicos.
- Quinta-feira – dia 10 de março. Texto bíblico: Mt 7,7-12. Proposta de ação: fazer um elogio sincero a uma pessoa de seu convívio familiar.
- Sexta-feira – dia 11 de março. Texto bíblico: Mt 5,20-26. Proposta de ação: fazer jejum, não apenas de alimento, mas, especialmente, de palavras ofensivas às pessoas. Se puder, participar da via sacra, rezada

individualmente ou em comunidade.

Sábado – dia 12 de março. Texto bíblico: Mt 5,43-48. Proposta de ação: Rezar na intenção de uma pessoa com quem você tem dificuldade de convivência ou a quem você magoou.

- *Você pode valer-se também das reflexões propostas pelo comentário paroquial da liturgia diária.*

4. Rezando o que ouvi e meditei

- Faça espontaneamente suas preces a Deus, confie a Ele seus medos, angustias, necessidades... lembre-se de tantos que esperam de suas preces e orações, reze também pela paz mundial, pelas nações em conflito... você pode também fazer uso das preces propostas pela liturgia diária.

Senhor, quero aprender a não temer os "desertos". Ajuda-me a mergulhar em mim, a vencer as tentações do maligno. Dá-me lucidez e coragem para conviver com o que é ainda selvagem em meu íntimo; que eu aprenda a domesticar meus desejos, forças e medos. Faça de mim um instrumento do teu amor, da tua misericórdia e solicitude em favor de meus irmãos e irmãs. Que eu seja testemunho vivo, em bem de todos, da presença do teu Reino de vida, verdade e salvação. Amém.

- À noite, dedique um tempo para examinar a própria consciência, a partir destas três perguntas: 1. Hoje, o que eu fiz de bom? 2. Em que, amanhã, eu poderia melhorar? 3. Amanhã, o que não posso repetir? Reze, reze e reze agradecendo a Deus, suplicando sua misericórdia e se recomendando à proteção de Nossa Senhora e também do seu Anjo da Guarda.

5. Despedida

- Renove sua confiança de que Jesus caminha com você. É Ele quem o ajuda a superar as tentações do tempo presente. Peça, mais uma vez, a graça de ser bom e de fazer sempre o bem. Reze um Pai Nosso e uma Ave Maria...

- A teu povo, Senhor, e a mim, abençoe em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Lembrete: *Nessa sexta-feira, dia 11 de março, às 20h, nosso encontro online de partilha e aprofundamento, a partir dos textos bíblicos meditados e dos gestos concretos das ações propostas. Participe!*