INTRODUÇÃO AO RETIRO QUARESMAL ONLINE - PARÓQUIA SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS - MARIANA

Olá meu irmão, minha irmã. Vou contar-lhe uma novidade: Deus escolheu você para participar deste Retiro Espiritual. Qual vai ser a sua resposta: Sim ou não?

Antes de responder, sugiro que leia um pouco sobre esta proposta. Tenho pra mim, desde já, que ele vai lhe fazer um grande bem.

Faça como Maria Santíssima, ponha-se diante de Deus com prontidão: Aqui estou, Senhor, "faça-se em mim segundo a tua vontade" (Lc 1,38).

Pe. Marcelo Moreira Santiago

1. O que é o retiro quaresmal online?

Ele oferece um roteiro de exercícios de oração diária, permitindo que você faça o retiro individualmente em casa, ou em grupos, no tempo da Quaresma, preparando você para melhor celebrar a Páscoa do Senhor, a semana maior, a Semana Santa.

2. Como organizar-se para o retiro quaresmal?

- Dedicar, diariamente, pelo menos meia hora à oração pessoal, seguindo a orientação proposta.

- O melhor tempo para a oração diária é aquele em que você está mais descansado, com menos dispersão, sem maiores agitações do dia que está enfrentando.

- Você pode também adquirir um "caderno espiritual, uma espécie de diário para registrar, a cada dia, o que, durante a oração, foi mais importante, mais significativo, para o seu crescimento na fé e em sua prática na vida, bem como os apelos de conversão pessoal.

- Os textos apresentados seguem os Evangelhos propostos pela liturgia diária para o Tempo Quaresmal.

- Cada semana, começa com uma introdução. Nela, você encontra uma explicação geral que o tema da semana lhe dá, assim como a graça a ser pedida. É a graça da semana.
- O texto convida você aos exercícios cotidianos e a dispor-se a uma atitude orante.

3. Como fazer a oração pessoal diária?

- Escolha um lugar apropriado para a oração e uma posição corporal que mais lhe ajude.

- Desligue o celular e cuide para não receber visitas ou ser interrompido.
- A ambientação ajuda: disponha no espaço uma vela, o crucifixo e a Bíblia... flores,

cartazes, santos.

- Faça silêncio interior e exterior, tenha consciência de que você está acolhendo a presença de Deus como um amigo.

- Faça o Sinal da Cruz e invoque o Espírito Santo.
- Faça uma oração de oferecimento: todos os seus pensamentos, palavras, sentimentos e ações sejam colocados nas mãos de Deus para que Ele os transforme.
- Todas as suas preocupações, as suas alegrias, as suas dificuldades, enfim, tudo o que está acontecendo na sua vida, deve ser dito a Deus. Nada de medo e de vergonha ao se revelar a Deus. Ele já sabe, mas você precisa dizer.
- Peça a graça de acordo com o roteiro de cada dia. Siga as orientações sugeridas pelo texto diário, à luz da leitura orante da Palavra de Deus.
- Termine com uma oração, agradecendo por aquilo que aconteceu na oração.

- Após a oração, revise tudo o que lhe aconteceu.

- Tome o caderno e anote, primeiro, como se saiu no tempo de oração pessoal: o que lhe ajudou e que dificuldades apareceram.
- Depois anote o que lhe pareceu mais importante para o seu crescimento na fé e para a vida.

4. Como fazer sua oração, antes de dormir?

- Cinco passos que podem lhe ajudar:

- Agradeça a Deus por tudo que viveu neste dia. Sinta-se como um pobre que tudo agradece.
- Invoque o Espírito Santo pedindo luz para olhar o seu dia como os olhos de Deus: “Que o Espírito Santo me ajude a ver-me um pouco mais como Deus mesmo me vê”.
- Contemple o dia que passou. Deixe passar, diante de seus olhos, o dia todo ou coloque-se diante de alguns acontecimentos. Não precisa avaliar-se ou julgar-se, antes dedique mais tempo àqueles acontecimentos que mais chamam a sua atenção... Veja Deus atuando.
- Reconhece-se frágil e pecador, peça perdão ao Senhor por suas faltas e ou pelo bem que deixou de fazer quando não se deixou conduzir por seu Espírito.
- Confie ao Senhor o seu amanhã, desejando vivamente assumi-lo com olhar e coração renovados. Trata-se de um novo dom a ser vivido intensamente na alegria e esperança.
- Reze um Pai-Nosso...