

# **INTRODUÇÃO AO RETIRO QUARESIMAL 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...