

## Apresentação

Acompanhe diariamente as propostas para a Quaresma no Pocket Terço. Todo dia uma sugestão diferente.

Caso queira adicionar este calendário em seu smartphone, acesse </home/u284656308/domains/pocketterco.com.br/public/quaresma>

Para se localizar nos dias, use o botão de índice (localizado na barra superior à direita do aplicativo). As datas estão organizadas pelo tempo da quaresma.

## Prepare-se bem

A Quaresma é tempo de meditar a paixão de Jesus Cristo para se compreender a grandeza do amor de Deus por nós e assim, nos motivarmos a ama-lo verdadeiramente deixando os pecados e seguindo seus mandamentos.

Afirmam os santos padres que foi a Quaresma instituição dos apóstolos para honrarmos e imitarmos o jejum de Nosso Senhor Jesus Cristo, satisfazermos a Justiça Divina, e assim preparamos a digna celebração da Páscoa. Portanto com sua sabedoria e conhecendo nossas necessidades, a Santa Igreja instituiu este tempo de graças especiais onde podemos nos voltar mais para as coisas do alto, abandonando tudo que não é agradável a Deus num esforço de conversão.

A Quaresma é um tempo de penitência em que nós devemos nos retirar do mundo, deixando de lado as ocupações mundanas que não são nossos deveres de estado, ou seja, é um tempo em que nós devemos nos afastar mais do barulho do mundo, das diversões do mundo e e assim nos aplicarmos de maneira especial a oração e a meditação da palavra. Devemos nos empenhar especialmente na mortificação e a busca das virtudes que nos são necessárias para podermos viver na graça de Deus.

Conversão significa mudança de vida, e essa mudança de vida deve nos aproximar, necessariamente de Deus. Não é suficiente dizer da boca para fora que é convertido e segue a Jesus, mas é necessário realmente sinceridade na forma de pensar e agir. Nossa referência deve ser sempre a Doutrina da Santa Igreja. Se vivermos de acordo com a Doutrina da Santa Igreja, não erraremos.

É muito importante que antes, ou logo no início da Sagrada Quaresma:

- Façamos um bom exame de consciência para realizar uma frutuosa confissão de nossos pecados ao sacerdote.
- Escolhamos uma penitência que deverá ser vivida durante os 40 dias.

É importante lembrar que não somente na Quaresma, mas todas as sextas-feiras do ano são dias de abstinência obrigatória de carne. (Cânon 1251). No Brasil, a pedido da CNBB, a Santa Sé concedeu a possibilidade de comutar a abstinência de carne por uma outra prática de penitência (abster-se de outro alimento ou bebida que iria consumir neste dia, sobretudo os mais requintados ou despendiosos), oração (rezar o Santo Rosário ou ao menos um Terço, meditar a Via Sacra, meditar por 30 minutos a Palavra de Deus, etc.) ou obra de caridade (doar alimentos a quem passa fome, doar roupas, ajudar a pagar uma conta de aluguel, água ou energia de alguém que não tem condições, etc.). Recomendamos que a penitência da sexta-feira seja além do que o fiel está habituado, por amor a Deus e ao próximo.

# Exame de Consciência

Comece perguntando-se: “Quando fiz a minha última confissão? Foi válida?”.

A confissão não é válida quando:

- \* se omite um pecado mortal por grave negligência no nosso exame de consciência;
- \* não há arrependimento nem propósito sincero de emenda;
- \* se oculta um pecado grave conhecido por tal, ou o número dos pecados mortais, ou alguma circunstância necessária;
- \* o penitente antes da absolvição, não está disposto a cumprir a penitência.

Pergunte-se ainda: Cumpri fielmente a penitência da última confissão? Desde a última confissão bem feita, quais pecados eu tive a infelicidade de cometer por pensamentos, palavras e obras?

Como auxílio para responder a esta última pergunta, procure refletir sobre os pecados mais comuns:

## PECADOS CONTRA OS MANDAMENTOS DA LEI DE DEUS:

### 1. CONTRA O PRIMEIRO MANDAMENTO

Creio fielmente em tudo o que Deus revelou, ou duvidei voluntariamente de alguma doutrina da Igreja Católica Apostólica Romana? Li, assinei, publiquei, propaguei, emprestei livros, folhetos, revistas, ou jornais hostis a Deus e à santa religião? Dei ouvido a conversas ou discursos ímpios ou heréticos? Assisti à sessão espírita, ao culto protestante, ou de religiões não cristãs? Abandonei a única Igreja verdadeira que é a Católica para abraçar seita falsa? Tenho confiança em Deus e na divina graça? Consultei espíritas ou cartomantes? Videntes? Desesperei ou fui presunçoso de esperar a salvação sem deixar o pecado? Cometi pecados no intuito de confessá-los mais tarde? Amei a Deus e cumpri a sua vontade? Deixei de rezar por muito tempo? Falei mal de Deus, contra a sua Santa Mãe, Maria Santíssima, contra os santos, contra a Igreja e seus ministros? Rezei sem devoção, com distrações voluntárias?

### 2. CONTRA O SEGUNDO MANDAMENTO

Profanei o Santíssimo Sacramento, pessoas, lugares, coisas consagradas a Deus? Blasfemei contra Deus? Jurei o seu santo nome sem necessidade? Jurei voto? Pronunciei levemente o nome de Deus ou falso? Deixei de cumprir uma promessa?

### 3. CONTRA O TERCEIRO MANDAMENTO

Deixei de ouvir a missa inteira aos domingos e festas de guarda por própria culpa? Perdi uma parte principal (ofertório, elevação, comunhão)? Profanei a Igreja por conversas, olhares indiscretos, namoros, por traje indecente? Trabalhei ou mandei trabalhar nos domingos ou dias de guarda?

### 4. CONTRA O QUARTO MANDAMENTO

Para os filhos: desrespeitei os pais falando-lhes asperamente ou respondendo-lhes mal? Murmurei contra eles? Desobedei? Obedeci de má vontade? Descuidei dos pais na velhice, na pobreza ou na doença (sustento, últimos sacramentos. Levar os pais para recebê-los ou chamar um padre para ministrá-los), remédios? Desejei-lhes mal? Deixei de rezar por eles?

Para os pais: protelei por meses ou até anos o batismo de meus filhos, a primeira comunhão? Descuidei-me da educação física e intelectual? Principalmente da educação religiosa dos meus filhos? Não os mandei à missa aos domingos e festas de guarda, ao catecismo? Cuidei de suas boas leituras, reprimi divertimentos impróprios? Dei-lhes mau exemplo? Deixei de corrigi-los? Castiguei-os, não com caridade, mas com ira?

### 5. CONTRA O QUINTO MANDAMENTO

Odiei o próximo? Desejei-lhe mal? Procurei vingar-me? Não tive caridade com os pobres, doentes e necessitados? Prejudiquei minha saúde por excesso de comida e bebida, sobretudo bebidas alcoólicas? Usei drogas? Tentei contra a própria vida ou contra a vida do próximo, ou alimentei estes pensamentos? Abortei, incentivei o aborto? Tive esses pensamentos? Usei, entreguei, recomendei a “pílula do dia seguinte”? Seduzi pessoa ao pecado ou dei escândalo? Roguei pragas? Maltratei animais?

### 6. CONTRA O SEXTO E NONO MANDAMENTOS

Consenti em pensamentos desonestos e em maus desejos? Olhei indiscreta e maliciosamente para coisas indecentes, pessoas descompostas? Tive conversas imorais? Li e olhei livros e revistas, estampas e fotografias obscenas e imorais? Pratiquei atos indecentes comigo mesmo (masturbação), com outra pessoa, do mesmo sexo ou de outro sexo, com animais? Faltei com o pudor e modéstia em meus trajés?

Para os casados: procurei satisfação carnal fora do matrimônio (adultério ou pecado solitário – masturbação)? Abusei do matrimônio evitando ter filhos por métodos artificiais? Aconselhei meios para esse fim?

# Sugestões de penitências e mortificações

As penitências estão divididas em 3: gastronômicas, corporais e morais. Recomendamos que escolha uma de cada, mas tendo em vista que o ideal não é sobrecarregar-se.

## 1) Penitências gastronômicas:

- Trocar a carne por peixe, ovos ou queijo (ou mesmo comer puro)
- Comer menos arroz, feijão, pão, macarrão, para sair da mesa com um pouco de apetite
- Eliminar todos doces, refrigerantes, chocolate e demais guloseimas
- Nas refeições, acrescentar algo que seja desagradável, como diminuir a quantidade de sal ou colocar um condimento que quebre um pouco o sabor
- Comer algum legume ou verdura que não se goste muito
- Diminuir ou mesmo tirar as refeições intermediárias (como o lanche da tarde).
- Tomar café sem açúcar, ou água numa temperatura menos agradável
- Reservar algum dia para o jejum total ou parcial

## 2) Penitências corporais:

(apenas para ajudarem a não perdermos o sentido do sacrifício ao longo do dia, a não sermos relaxados, devendo ser pequenas e discretas).

- Dormir sem travesseiro
- Sentar-se apenas em cadeiras duras
- Rezar alguma oração mais prolongada de joelhos
- Não usar elevadores ou escadas rolantes
- Trabalhar sem se encostar na cadeira
- Cuidar da postura corporal
- Descer um ponto antes do ônibus e fazer uma parte do caminho à pé
- Deixar de usar o carro e pegar um transporte coletivo

## 3) Penitências Morais (são as mais importantes):

- Não reclamar das contrariedades do dia, mas agradecer e louvar a Deus
- Sorrir sempre, mesmo quando haja um nervoso
- Moderar a frequência às redes sociais, celular e computador (reduzir a poucas vezes ao dia)
- Desligar as notificações do celular
- Fazer os serviços mais incômodos na casa e no trabalho, ajudando os outros
- Acordar mais cedo para fazer oração
- Não ouvir música no carro
- Não assistir TV, mas dedicar este tempo à leitura
- Não usar jogos eletrônicos, caso seja viciado
- Fazer algum trabalho voluntário
- Rezar mais pelos outros, do que por si mesmo
- Reservar dinheiro para dar esmolas, mas sobretudo atenção aos mendigos
- Falar bem das pessoas que se gostaria de criticar
- Ouvir as pessoas incômodas sem as interromper
- Dormir no horário, mesmo sem vontade.

## Orientações para Dias de Penitência

### DOS DIAS DE PENITÊNCIA

Cân. 1249 — Todos os fiéis, cada qual a seu modo, por lei divina têm obrigação de fazer penitência; para que todos se unam entre si em alguma observância comum de penitência, prescrevem-se os dias de penitência em que os fiéis de modo especial se dediquem à oração, exercitem obras de piedade e de caridade, se abneguem a si mesmos, cumprindo mais fielmente as próprias obrigações e sobretudo observando o jejum e a abstinência, segundo as normas dos cânones seguintes.

Cân. 1250 — Os dias e tempos de penitência na Igreja universal são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da Quaresma.

Cân. 1251 — Guarde-se a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da Conferência episcopal, todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades; a abstinência e o jejum na quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Cân. 1252 — Estão obrigados à lei da abstinência os que completaram catorze anos de idade; à lei do jejum estão sujeitos todos os maiores de idade até terem começado os sessenta anos. Todavia os pastores de almas e os pais procurem que, mesmo aqueles que, por motivo de idade menor não estão obrigados à lei da abstinência e do jejum, sejam formados no sentido genuíno da penitência.

Cân. 1253 — A Conferência episcopal pode determinar mais pormenorizadamente a observância do jejum e da abstinência, e bem assim substituir outras formas de penitência, sobretudo obras de caridade e exercícios de piedade, no todo ou em parte, pela abstinência ou jejum.

Código de Direito Canônico. 1983. 2ª edição. p. 215

1ª parte

## Propósitos da Quarta-feira de Cinzas e dias que seguem

“Lembra-te que és pó e ao pó voltarás” (Gn 3,19)

## Quarta-feira de Cinzas

Farei jejum, abstinência de carne e irei à Missa de Quarta-feira de Cinzas

Orientações para Jejum e Abstinência:

1. O jejum e abstinência consistem numa refeição completa (consoada) e duas refeições menores que, juntas, são menos que uma refeição inteira.
2. Não é permitido comer carne de animais de sangue quente, molhos e sopas de carne.
3. Não é permitido comer entre as refeições, embora bebidas (não alcoólicas) possam ser tomadas.
4. Esses dias são: Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira Santa [Cânon 1252/2: Lex abstinentiae simul et ieiunii servanda est feria quarta Cinerum, feriis sextis et sabbatis Quadragesimae et feriis Quatuor Temporum, pervigiliis Pentecostes, Deiparae in caelum assumptae, Omnium Sanctorum et Nativitatis Domini.]. (\*) Houve mudança posterior, que não consta do Código de 1917, pela qual SOMENTE em Cinzas e na Sexta-feira Santa se faz jejum e abstinência.
5. Os dias tradicionais de abstinência aos que usam o Escapulário de Nossa Senhora do Monte Carmelo são: Quartas e Sábados. (\*) Obriga somente aos religiosos.

## 5ª feira depois das Cinzas

Farei uma visita Eucarística e a oferecerei pela Igreja e pelo Papa

Visitar Nosso Senhor no Ssmo Sacramento, seja exposto no ostensório ou diante do sacrário, é travar um diálogo cordial com Cristo, fazer um ato de presença diante do Redentor, colocar em suas mãos os esforços e a vontade de se entregar, aprender as lições que Ele oferece neste sacramento. Desses breves contatos com Jesus na Eucaristia devem brotar a gratidão, a coragem na luta, a confiança e a alegria de estar com Ele, o desejo de imitá-lo.

De preferência é feita uma oração espontânea e pessoal, em que se renovam a fé, a esperança e a caridade; pede-se pela Igreja, pelo Movimento e pelo mundo, e por todas as necessidades pessoais, familiares ou de outro tipo.

Quando não for possível visitar Jesus no sacrário em alguma igreja, pode-se fazer uma comunhão espiritual recitando a oração abaixo ou outra semelhante:

Comunhão espiritual

Meu Jesus, creio que estais presente no Santíssimo Sacramento do altar. Eu vos amo sobre todas as coisas e desejo receber-vos em minha alma. E porque não posso receber-vos agora sacramentalmente, vinde ao menos de modo espiritual ao meu coração. Uno-me todo a vós, como se já tivésseis vindo; não permitais que eu jamais me separe de vós.

## 6ª feira depois das Cinzas

Rezarei a Via Sacra. Se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares

Veja no Aplicativo: Via Sacra

## Sábado depois das Cinzas

Pedirei a Deus a graça de refletir a face de Cristo para as pessoas que eu encontrar hoje

Oração de Consagração à Sagrada Face

Ó meu bom Jesus, que quereis salvar o mundo de hoje com aquele infinito amor com que foi criado e redimido, incluí-me também entre aqueles que querem trabalhar pelo triunfo de Vosso Reino de amor na Terra. Recebei, para este fim, a total entrega de todo o meu ser. Disponde de mim. Quero difundir a imagem de Vossa Divina Face para que em todas as almas Vossa imagem se renove. Jesus, operai milagres de conversão! Chamai apóstolos para esta nova era, que por sua vez se encarreguem dessa nova missão. Que as ondas de Vosso Misericordioso amor se espalhem sobre o mundo inteiro e, afundando e destruindo os males, renovem a terra e façam com que os homens, ao sentir seus corações tomados de caridade, voltem a viver o Santo Evangelho à luz deste sol que é a Vossa face. Amém.

2ª parte

## Propósitos da 1ª Semana da Quaresma

"Ninguém conhece a si mesmo se não é tentado; nem pode ser coroadado, se não vence; nem vencer, se não luta; nem lutar, se lhe faltam inimigos. Se rejeitas a tentação, rejeitas também o crescimento." (Santo Agostinho)

## 1º Domingo da Quaresma

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei da Santa Missa com a minha família

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".

## 2ª feira da 1ª Semana da Quaresma

Refletirei sobre as minhas fraquezas e as entregarei a Deus

Oferecimento de si mesmo

Recebei, Senhor, minha liberdade inteira. Recebei minha memória, inteligência e toda a minha vontade. Tudo que tenho e possuo, de Vós me veio. Tudo Vos devolvo e entrego sem reservas, para que Vossa vontade tudo governe. Dai-me somente o Vosso amor e a Vossa graça, e nada mais Vos peço, pois já serei bastante rico. Amém.

## **3ª feira da 1ª Semana da Quaresma**

Prepararei um bom exame de consciência e me confessarei o mais breve possível

Veja no Aplicativo: Exame de Consciência

Oração para antes da Confissão

Ó Deus, Pai das luzes, que iluminais a todo homem que vem a este mundo, feri o meu coração com um raio de luz, amor e dor, para que possa conhecer bem os pecados que contra Vós cometi, ter deles verdadeiro arrependimento, e confessá-los como devo para obter o perdão. Augusta Mãe de Deus, que sois toda misericórdia para com os pecadores que desejam converter-se, vós, a mais cara esperança minha, assisti-me. Meu anjo da guarda, dai-me o vosso auxílio: ajudai-me a conhecer os pecados com que ofendi a meu Deus. Santos e Santas do Paraíso, rogai por mim, a fim de fazer dignos frutos de penitência. Assim seja.

## **4ª feira da 1ª Semana da Quaresma**

Farei um sacrifício e o oferecerei pela santificação dos membros da Igreja

Oração de Santa Teresinha pela santificação dos sacerdotes

Ó Jesus, Sacerdote Eterno, guardai os vossos sacerdotes no Vosso Sagrado Coração, onde nada de mal lhes possa acontecer, conservai imaculada as suas mãos unguidas, que tocam todos os dias o vosso Sagrado Corpo. Conservai imaculado os seus lábios, diariamente, tingidos com o vosso Preciosíssimo Sangue. Conservai os seus corações, que selastes com o sublime Sacramento da Ordem, puros e livres de todo o terreno. Que o vosso amor os proteja e os preserve do contágio do mundo. Abençoai os seus trabalhos apostólicos com abundantes frutos. Fazei que as almas confiadas aos seus cuidados e direção sejam a sua alegria na terra e formem no céu a sua gloriosa e imperecível coroa.

Amém!

## 5ª feira da 1ª Semana da Quaresma

Farei uma visita Eucarística e a oferecerei pelo clero e pelas vocações

Visitar Nosso Senhor no Ssmo Sacramento, seja exposto no ostensório ou diante do sacrário, é travar um diálogo cordial com Cristo, fazer um ato de presença diante do Redentor, colocar em suas mãos os esforços e a vontade de se entregar, aprender as lições que Ele oferece neste sacramento. Desses breves contatos com Jesus na Eucaristia devem brotar a gratidão, a coragem na luta, a confiança e a alegria de estar com Ele, o desejo de imitá-lo.

De preferência é feita uma oração espontânea e pessoal, em que se renovam a fé, a esperança e a caridade; pede-se pela Igreja, pelo Movimento e pelo mundo, e por todas as necessidades pessoais, familiares ou de outro tipo.

Quando não for possível visitar Jesus no sacrário em alguma igreja, pode-se fazer uma comunhão espiritual recitando a oração abaixo ou outra semelhante:

Comunhão espiritual

Meu Jesus, creio que estais presente no Santíssimo Sacramento do altar. Eu vos amo sobre todas as coisas e desejo receber-vos em minha alma. E porque não posso receber-vos agora sacramentalmente, vinde ao menos de modo espiritual ao meu coração. Uno-me todo a vós, como se já tivésseis vindo; não permitais que eu jamais me separe de vós.

## 6ª feira da 1ª Semana da Quaresma

Vou me abster de um alimento que gosto muito por amor a Jesus

É importante lembrar que não somente na Quaresma, mas todas as sextas-feiras do ano são dias de abstinência obrigatória de carne. (Cânon 1251). No Brasil, a pedido da CNBB, a Santa Sé concedeu a possibilidade de comutar a abstinência de carne por uma outra prática de penitência (abster-se de outro alimento ou bebida que iria consumir neste dia, sobretudo os mais requintados ou despendiosos), oração (rezar o Santo Rosário ou ao menos um Terço, meditar a Via Sacra, meditar por 30 minutos a Palavra de Deus, etc.) ou obra de caridade (doar alimentos a quem passa fome, doar roupas, ajudar a pagar uma conta de aluguel, água ou energia de alguém que não tem condições, etc.). Recomendamos que a penitência da sexta-feira seja além do que o fiel está habituado, por amor a Deus e ao próximo.



## Sábado da 1ª Semana da Quaresma

Imitarei a Santíssima Virgem em pelo menos um ato ao longo do meu dia

A verdadeira devoção à Santíssima Virgem tem também muitas práticas exteriores, das quais as principais são:

1º Alistar-se em suas confrarias e ingressar em suas congregações;

2º ingressar numa das ordens instituídas em sua honra;

3º publicar seus louvores;

4º dar esmolas, jejuar e mortificar-se o espírito e o corpo em sua honra;

5º trazer consigo suas insígnias, como o santo rosário ou o terço, o escapulário ou a cadeiazinha;

6º recitar com devoção, atenção e modéstia ou o santo rosário, composto de quinze dezenas de Ave-Maria, em honra dos quinze mistérios principais de Jesus Cristo, ou o terço de cinco dezenas, contemplando os cinco mistérios gozosos: anunciação, a visitação, a natividade de Jesus Cristo, a purificação e o encontro de Jesus no templo; os cinco mistérios dolorosos: a agonia de Jesus no Jardim das Oliveiras, sua flagelação, a coroação de espinhos, Jesus levando cruz, e a crucificação; os cinco mistérios gloriosos: a ressurreição de Jesus, sua ascensão, a descida do Espírito Santo, a assunção da Santíssima Virgem em corpo e alma ao céu, e sua coroação pelas três pessoas da Santíssima Trindade. Pode-se recitar também uma coroa de seis ou sete dezenas em honra dos anos que se crê a Santíssima Virgem ter vivido na terra; ou a coroinha da Santíssima Virgem, composta de três Pai-nossos e doze Ave-Marias, em honra de sua coroa de doze estrelas ou privilégios; outrossim o ofício da Santíssima Virgem universalmente conhecido e recitado pela Igreja; o pequeno saltério da Santíssima Virgem que São Boaventura compôs em sua honra, tão terno e devoto que não se pode recitá-lo sem enternecimento; quatorze Pai-nossos e Ave-Marias em honra de suas quatorze alegrias; quaisquer outras orações, enfim, hinos e cânticos da Igreja, como o "Salve Rainha", o "Alma", o Ave Regina caelorum", ou o "Regina caeli", conforme os diferentes tempos; ou o "Ave, Maris Stella", "O gloriosa Domina", etc., ou o "Magnificat", e outras orações e hinos de que andam cheios os devocionários;

7º cantar e fazer cantar em sua honra cânticos espirituais;

8º fazer-lhe um certo numero de genuflexões ou reverências, dizendo-lhe, p. ex., todas as manhãs, sessenta ou cem vezes: "Ave, Maria, Virgo Fidelis", para, por meio dela, obter de Deus a fidelidade às graças durante o dia; e à noite: "Ave, Maria, Mater Misericordiae", para, por intermédio dela, alcançar de Deus o perdão dos pecados cometidos durante o dia;

9º ter zelo por suas confrarias, ornar seus altares, coroar e enfeitar suas imagens;

10º carregar nas procissões ou fazer que se conduza sua imagem nas procissões, e trazê-la consigo como uma arma eficaz contra o demônio;

11º mandar fazer imagens que a representem, ou seu nome, e colocá-los nas igrejas, nas casas, nos pórticos ou à entrada das cidades, igrejas e casas;

12º consagrar-se a ela, de uma maneira especial e solene.

(Tratado da Verdadeira Devoção à Santíssima Virgem Maria, n.116)

3ª parte

## Propósitos da 2ª Semana da Quaresma

“Aquilo que o sol que vemos é para os olhos do corpo, o mesmo é [Cristo] para os olhos do coração”. (Santo Agostinho)

### 2º Domingo da Quaresma

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei da Santa Missa e convidarei um amigo para ir comigo

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".

## 2ª feira da 2ª Semana da Quaresma

Em tudo o que fizer hoje, pedirei que o Espírito Santo me inspire e me ilumine

Veni Creator

Ó, vinde, Espírito Criador,  
as nossas almas visitai  
e enchei os nossos corações  
com vossos dons celestiais.

Vós sois chamado o Intercessor,  
do Deus excelso o dom sem par,  
a fonte viva, o fogo, o amor,  
a unção divina e salutar.

Sois doador dos sete dons  
e sois poder na mão do Pai,  
por Ele prometido a nós,  
por nós seus feitos proclamai.

A nossa mente iluminai,  
os corações enchei de amor,  
nossa fraqueza encorajai,  
qual força eterna e protetor.

Nosso inimigo repeli,  
e concedei-nos vossa paz;  
se pela graça nos guiais,  
o mal deixamos para trás.

Ao Pai e ao Filho Salvador  
por vós possamos conhecer.  
Que procedeis do seu amor  
fazei-nos sempre firmes crer.

Amém

## 3ª feira da 2ª Semana da Quaresma

Rezarei ao menos um terço hoje, contemplando com devoção os mistérios

Confira 10 conselhos práticos para rezar o rosário todos os dias, tirados do livro "O rosário: Teologia de joelhos", do sacerdote, escritor e funcionário da Secretaria de Estado do Vaticano, Dom Florian Kolffhaus:

### 1. Ter o rosário no bolso

Todo católico deve ter sempre um rosário no seu bolso. Existe o decenário com apenas dez contas e que pode ser transportado facilmente. Sempre que você procurar um lenço ou a sua chave antes de sair de casa, lembre-se também de levar o rosário de Jesus e Maria.

### 2. Aproveitar o tempo livre também para rezar

No nosso dia a dia sempre há um "tempo livre" que podemos aproveitar para rezar o rosário: enquanto esperamos a consulta médica, dentro do ônibus, entre outros. E se por alguma razão uma pessoa não deseja demonstrar que é católica praticante em uma "sala de espera", também pode utilizar suas mãos: temos dez dedos, para contar com eles as Ave Marias.

### 3. Rezar enquanto se realizam atividades e esporte

Muitas atividades não requerem pensar muito, porque são mais práticas. Enquanto você corta a cebola, estende a roupa no varal ou lava o seu automóvel também pode rezar o rosário. Assim como quando as pessoas que se amam pensam no outro durante as diferentes atividades que realizam, o Rosário ajuda a permanecer em sintonia com o coração de Jesus e de Maria. Isto também acontece com muitos esportes: correr, andar de bicicleta ou nadar são atividades nas quais é possível rezar o rosário no ritmo da própria respiração (seja em pensamento ou em voz alta se estiver sozinho em um local aberto).

### 4. As imagens e a música também podem ajudar

O rosário é uma oração contemplativa. Mais importante do que as palavras que usamos é a predisposição do nosso coração para contemplar cada mistério que meditamos. Para este propósito você pode procurar na Internet 5 imagens que te ajudem a contemplar cada passagem da vida Cristo e de Maria. Por outro lado, a música também pode ser útil se for colocada em um segundo plano para encontrar paz.

### 5. Canalizar nossas distrações para rezar

É difícil encontrar uma oração na qual não haja distrações. Várias vezes surgem pensamentos na nossa mente: a lista de compras, o aniversário de um amigo, uma pessoa que está doente ou uma preocupação. Se lutamos contra este pensamento durante a oração, normalmente é pior.

É melhor reunir estas "distrações" e rezar uma Ave Maria pelas pessoas, pelos amigos e familiares, por nós mesmos e pelos problemas. Deste modo, a oração se torna sincera e pessoal.

### 6. Rezar pelo outro enquanto nos deslocamos

No caminho para o trabalho ou a escola, tanto em um automóvel como em um ônibus, um trem ou caminhando, é possível rezar o rosário sem ter que abaixar a cabeça e fechar os olhos.

Rezar enquanto nos deslocamos significa dedicar as Ave Marias às pessoas com quem estamos fazendo contato ou vimos durante o dia; também pelas empresas e instituições que estão pelo meu caminho. Por exemplo, se um médico passar por mim, posso rezar pelas pessoas que serão atendidas por ele.

### 7. Rezar de joelhos ou peregrinando

O Rosário pode ser rezado sempre e em todo lugar. Às vezes, quando é rezado de joelhos ou peregrinando pode chegar a sentir um "desafio físico".

## 4ª feira da 2ª Semana da Quaresma

Farei a meditação do evangelho de hoje (Mt 20, 17-28)

No Evangelho de hoje, vemos a humildade de Jesus, que veio ao mundo, não para ser servido, mas para servir, e de um modo bastante concreto: dando “a sua vida como resgate em favor de muitos”. O Senhor no-lo ensina no contexto do terceiro anúncio de sua Paixão: Ele revela hoje que há-de sofrer em Jerusalém, enquanto os discípulos altercam entre si sobre qual deles será o primeiro no Reino de Deus. Para trazê-los a melhor mente, Jesus lhes recorda que, no Reino que Ele irá instituir, os súditos não devem portar-se como os pagãos, que aspiram a cargos e funções importantes, pois os que hão-de ocupar os primeiros lugares precisam ser também os últimos, como aqueles que servem a todos. “Quem quiser tornar-se grande”, diz, “torne-se vosso servidor; quem quiser ser o primeiro, seja vosso servo”, segundo o modelo perfeitíssimo de Cristo, que se entregou até o fim na cruz, e também o exemplo singular de S. José, que se gastou em vida para em tudo servir a Jesus e Maria. Porque não consiste a humildade numa falsa modéstia, que parece querer envergonhar-se à força das qualidades de que, lá no fundo, se envaidece, mas em assumir a verdade do que somos mais profundamente: servos de Deus, nascidos para servir, trazidos à vida para entregar-lha de volta, enriquecidos, sim, com muitos e vários talentos, mas com o fim de os fazer render em proveito dos outros. Não há verdadeira humildade sem espírito de serviço, nem é possível que tenha grande valor um serviço feito sem humildade. E para que em nossas almas andem juntas essas duas virtudes, tenhamos sempre diante dos olhos aquele grande modelo que é Nosso Senhor Jesus Cristo, que, sendo tudo, se fez nada; que, sendo Deus de glória, se fez homem pobre; que, sendo o Senhor da vida, não recusou o cálice do sofrimento e o trânsito da morte, para que os que andávamos sem vida a recobrássemos, a fim de a podermos perder outra vez, não já pelo pecado, mas pelo humilde serviço de não pouparmos esforços para amar, e amar até o fim: “Pois o Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida como resgate em favor de muitos”.

## 5ª feira da 2ª Semana da Quaresma

Farei uma visita Eucarística e a oferecerei em reparação pelas ofensas que sofrem Jesus e Maria

Visitar Nosso Senhor no Ssmo Sacramento, seja exposto no ostensório ou diante do sacrário, é travar um diálogo cordial com Cristo, fazer um ato de presença diante do Redentor, colocar em suas mãos os esforços e a vontade de se entregar, aprender as lições que Ele oferece neste sacramento. Desses breves contatos com Jesus na Eucaristia devem brotar a gratidão, a coragem na luta, a confiança e a alegria de estar com Ele, o desejo de imitá-lo.

De preferência é feita uma oração espontânea e pessoal, em que se renovam a fé, a esperança e a caridade; pede-se pela Igreja, pelo Movimento e pelo mundo, e por todas as necessidades pessoais, familiares ou de outro tipo.

Quando não for possível visitar Jesus no sacrário em alguma igreja, pode-se fazer uma comunhão espiritual recitando a oração abaixo ou outra semelhante:

Comunhão espiritual

Meu Jesus, creio que estais presente no Santíssimo Sacramento do altar. Eu vos amo sobre todas as coisas e desejo receber-vos em minha alma. E porque não posso receber-vos agora sacramentalmente, vinde ao menos de modo espiritual ao meu coração. Uno-me todo a vós, como se já tivésseis vindo; não permitais que eu jamais me separe de vós.

## 6ª feira da 2ª Semana da Quaresma

Vou separar roupas para doação e levá-las para um local de doação quando possível

Como chave para entendermos a vida e a santidade de Madre Teresa de Calcutá, o Evangelho proclama a cura milagrosa do homem de mão seca, ensinando que, sem uma intervenção da graça divina, todos somos incapazes de praticar boas obras, como convém à nossa eterna salvação.

Contemporâneo de Santo Agostinho e espírito de dura ascese, um monge de nome Pelágio ousou ensinar que o ser humano, sendo por si só capaz de alcançar a eterna salvação, tem em Cristo apenas um modelo de como agir bem: para Pelágio, com efeito, Jesus seria tão-somente o caminho a seguir, mas não a vida que nos permite trilhá-lo. No entanto, é de fé ortodoxa que, depois da Queda, o homem tornou-se radicalmente incapaz de fazer o bem como convém à consecução da vida eterna, razão por que lhe é absolutamente necessário o auxílio da graça divina, representado na cura que hoje vimos Cristo operar: "Estende a tua mão", disse Ele. "O homem assim o fez e sua mão ficou curada", isto é, tornou-se hábil de novo para fazer o que lhe compete.

Ao realizar este prodígio em dia de sábado, o Senhor também nos ensina que, se não tivermos vida de oração — de verdadeira intimidade com Deus —, não receberemos dEle as graças de que tanto precisamos para amá-IO e servi-IO. Temos, pois, de rogar ao nosso amado Pai celeste, com súplicas incessantes, que se digne derramar sobre nossos pobres corações a graça de O podermos amar como Ele é digno de ser amado, de O podermos servir como Ele quer ser servido, de O podermos adorar como Ele tem direito de ser adorado, porque, sem Ele, nada podemos fazer (cf. Jo 15, 5).

## Sábado da 2ª Semana da Quaresma

Refletirei sobre um trecho do Catecismo que fale sobre os Leigos (do nº 897 ao 913)

### II. Os fiéis leigos

897. «Por leigos entendem-se aqui todos os cristãos com exceção dos membros da ordem sacra ou do estado religioso reconhecido pela Igreja, isto é, os fiéis que, incorporados em Cristo pelo Baptismo, constituídos em povo de Deus e feitos participantes, a seu modo, da função sacerdotal, profética e real de Cristo, exercem, pela parte que lhes toca, na Igreja e no mundo, a missão de todo o povo cristão» (437).

### A VOCAÇÃO DOS LEIGOS

898. «A vocação própria dos leigos consiste precisamente em procurar o Reino de Deus ocupando-se das realidades temporais e ordenando-as segundo Deus [...]. Pertence-lhes, de modo particular, iluminar e orientar todas as realidades temporais a que estão estreitamente ligados, de tal modo que elas sejam realizadas e prosperem constantemente segundo Cristo, para glória do Criador e Redentor» (438).

899. A iniciativa dos cristãos leigos é particularmente necessária quando se trata de descobrir, de inventar meios para impregnar, com as exigências da doutrina e da vida cristã, as realidades sociais, políticas e económicas. Tal iniciativa é um elemento normal da vida da Igreja:

«Os fiéis leigos estão na linha mais avançada da vida da Igreja: por eles, a Igreja é o princípio vital da sociedade. Por isso, eles, sobretudo, devem ter uma consciência cada vez mais clara, não somente de que pertencem à Igreja, mas de que são Igreja, isto é, comunidade dos fiéis na terra sob a direção do chefe comum, o Papa, e dos bispos em comunhão com ele. Eles são Igreja» (439).

900. Porque, como todos os fiéis, são por Deus encarregados do apostolado, em virtude do Baptismo e da Confirmação, os leigos têm o dever e gozam do direito, individualmente ou agrupados em associações, de trabalhar para que a mensagem divina da salvação seja conhecida e recebida por todos os homens e por toda a terra. Este dever é ainda mais urgente quando só por eles podem os homens receber o Evangelho e conhecer Cristo. Nas comunidades eclesiais, a sua acção é tão necessária que, sem ela, o apostolado dos pastores não pode, a maior parte das vezes, alcançar pleno efeito (440).

### A PARTICIPAÇÃO DOS LEIGOS NA FUNÇÃO SACERDOTAL DE CRISTO

901. «Em virtude da sua consagração a Cristo e da unção do Espírito Santo, os leigos recebem a vocação admirável e os meios que permitem ao Espírito produzir neles frutos cada vez mais abundantes. De facto, todas as suas actividades, orações, iniciativas apostólicas, a sua vida conjugal e familiar, o seu trabalho de cada dia, os seus lazeres do espírito e do corpo, se forem vividos no Espírito de Deus, e até as provações da vida se pacientemente suportadas, tudo se transforma em "sacrifício espiritual, agradável a Deus por Jesus Cristo" (1 Pe 2, 5). Na celebração eucarística, todas estas oblações se unem à do Corpo de Senhor, para serem piedosamente oferecidas ao Pai. É assim que os leigos, como adoradores que em toda a parte se comportam santamente, consagram a Deus o próprio mundo» (441).

902. Os pais participam dum modo particular no múnus da santificação, «vivendo em espírito cristão a vida conjugal e cuidando da educação cristã dos filhos» (442).

903. Os leigos, se têm as qualidades requeridas, podem ser admitidos de modo estável aos ministérios de leitor e de acólito (443). «Onde as necessidades da Igreja o aconselharem, por falta de ministros, os leigos, mesmo que não sejam leitores nem acólitos, podem suprir alguns ofícios destes, como os de exercer o ministério da Palavra, presidir às orações litúrgicas, conferir o Baptismo e distribuir a sagrada Comunhão, segundo as prescrições do Direito» (444).

### A SUA PARTICIPAÇÃO NA FUNÇÃO PROFÉTICA DE CRISTO

904. «Cristo [...] realiza a sua missão profética não só através da hierarquia [...], mas também por meio dos leigos. Para isso os constituiu testemunhas, e lhes concedeu o sentido da fé e a graça da Palavra» (445):

«Ensinar alguém, para o trazer à fé, [...] é dever de todo o pregador e, mesmo, de todo o crente» (446).

4ª parte

## Propósitos da 3ª Semana da Quaresma

“Penitência é tratar sempre com a máxima caridade os outros, começando pelos da tua própria casa. É atender com a maior delicadeza os que sofrem, os doentes, os que padecem. É responder com paciência aos maçantes e inoportunos.” (São Josemaria Escrivá, “Amigos de Deus”, 138)

## 3º Domingo da Quaresma

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei da Santa Missa e pedirei um maior amor por Maria

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".



## 2ª feira da 3ª Semana da Quaresma

Falarei de algum trecho da Palavra de Deus para pelo menos uma pessoa que encontrar

Sugestões:

- 1- "Espera no Senhor e sê forte! Fortifique-se o teu coração e espera no Senhor!" (Salmo 27,14)
- 2- "Procurai a paz com todos e ao mesmo tempo a santidade, sem a qual ninguém pode ver o Senhor." (Hebreus 12, 14)
- 3- "Não vos preocupeis com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A cada dia, basta o seu cuidado." (Mateus 6,34)
- 4- "Não amemos com palavras nem com a língua, mas por atos e em verdade." (I João 3, 18)
- 5- "Basta-te a minha graça, porque é na fraqueza que se revela totalmente a minha força" (II Coríntios 12, 9a)
- 6- "Faze o que fazes com doçura, e, mais do que a estima dos homens, ganharás o afeto deles." (Eclesiástico 3,19)
- 7- "Não entregues tua alma à tristeza, não atormentes a ti mesmo em teus pensamentos. A alegria do coração é a vida do homem, e um inesgotável tesouro de santidade." (Eclesiástico 30,22s)
- 8- "Não vos inquieteis com nada! Em todas as circunstâncias, apresentai a Deus as vossas preocupações mediante a oração, as súplicas e ação de graças." (Filipenses 4, 6)
- 9- "Isto é uma ordem: sê firme e corajoso. Não te atemorizes, não tenhas medo, porque o Senhor está contigo em qualquer parte para onde fores." (Josué 1, 9)
- 10- "Lembra-te de que é o Senhor, teu Deus, quem te dá a força para adquirir vigor." (Deuteronômio 8,18)
- 11- "Vivei com alegria. Tendei à perfeição, animai-vos, tende um só coração, vivei em paz e o Deus de amor e paz estará convosco." (II Coríntios 13, 11)
- 12- "As misericórdias do Senhor não têm fim, elas se renovam a cada manhã; grande é Sua fidelidade." (Lamentações 3, 22s)

## **3ª feira da 3ª Semana da Quaresma**

Realizarei pequenos agradecimentos ao longo do dia pelas graças concedidas por Deus

São Josemaria Escrivá aconselha:

"Estás sofrendo uma grande tribulação? Tens contrariedades? - Diz, muito devagar, como que saboreando, esta oração forte e viril:

"Faça-se, cumpra-se, seja louvada e eternamente glorificada a justíssima e amabilíssima Vontade de Deus sobre todas as coisas. - Assim seja. - Assim seja."

Eu te garanto que alcançarás a paz."

(Caminho, 691)

## **4ª feira da 3ª Semana da Quaresma**

Rezarei ao menos um terço hoje, contemplando com devoção os mistérios

Rezar o Rosário não consiste somente em dizer um determinado número de vezes o Pai Nosso e a Ave Maria. Temos que meditar, contemplar e admirar interiormente os episódios da vida de Nosso Senhor Jesus Cristo conforme o Rosário.

## 5ª feira da 3ª Semana da Quaresma

Farei uma visita Eucarística e a oferecerei pelas almas do purgatório

Ladainha pelas almas do purgatório

Senhor, tende piedade de nós

Jesus Cristo, tende piedade de nós

Senhor, tende piedade de nós

Jesus Cristo, ouvi-nos

Jesus Cristo, atendei-nos

Pai Celeste, verdadeiro Deus, tende piedade das almas do purgatório

Filho, redentor do mundo, verdadeiro Deus, tende piedade das almas do purgatório

Espírito Santo, verdadeiro Deus, tende piedade das almas do purgatório

Santíssima Trindade, um único Deus, tende piedade das almas do purgatório

Santa Maria, Rogai pelas almas do purgatório

Santa Mãe de Deus, Rogai pelas almas do purgatório

São Miguel Arcanjo, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Anjos e Arcanjos, Rogai pelas almas do purgatório

Coros de Espíritos bem aventurados, Rogai pelas almas do purgatório

São João Batista, Rogai pelas almas do purgatório

São José, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Patriarcas e Santos Profetas, Rogai pelas almas do purgatório

São Pedro, Rogai pelas almas do purgatório

São Paulo, Rogai pelas almas do purgatório

São João, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Apóstolos e Santos Evangélicos, Rogai pelas almas do purgatório

Santo Estevão, São Lourenço, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Mártires, Rogai pelas almas do purgatório

São Gregório, Santo Ambrosio, Rogai pelas almas do purgatório

Santo Agostinho, São Jerônimo, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Doutores, Rogai pelas almas do purgatório

São Pio V, São Pio X, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Pontífices, Rogai pelas almas do purgatório

São João Maria Vianney, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Sacerdotes, confessores e levitas, Rogai pelas almas do purgatório

São Pio de Pietrelcina, Rogai pelas almas do purgatório

Santos Frades e Santos Eremitas, Rogai pelas almas do purgatório

Santa Terezinha e Santa Paulina, Rogai pelas almas do purgatório

Santas Virgens e religiosas, Rogai pelas almas do purgatório

Santa Rita de Cássia, Rogai pelas almas do purgatório

Santas Viúvas, Rogai pelas almas do purgatório

Vós todos, santos amigos de Deus, Rogai pelas almas do purgatório

Sede-nos propício, perdoai-lhes Senhor,

Sede-nos propício, ouvi-nos Senhor,

De seus sofrimentos, livrai-as Senhor

Da vossa santa cólera, livrai-as Senhor

# 6ª feira da 3ª Semana da Quaresma

Cumprirei uma obra de misericórdia corporal

Sete Obras de Misericórdia Corporais

«De que aproveita, irmãos, que alguém diga que tem fé, se não tiver obras de fé?», desafiava Tiago as primeiras comunidades cristãs. Desde o início que a Igreja apresenta uma lista de 14 obras para o cristão colocar em prática a sua fé. Este mês apresentamos as sete obras corporais. Caso para dizer: Mãos às obras!

## 1. DAR DE COMER A QUEM TEM FOME

O povo bíblico sempre deu grande atenção aos pobres, mas será a partir de Cristo que tal atenção se torna central e a obra primordial. De tal modo é essencial que Bento XVI escreveu na Encíclica Caritas in veritate: «Os direitos à alimentação e à água revestem um papel importante para a consecução de outros direitos, a começar pelo direito primário à vida.» (N.º 27) Trata-se do inviolável direito à vida. Os últimos dados do Instituto Nacional de Estatística informam que em Portugal cerca de 25,6% das pessoas estão em risco de pobreza, um quarto da população do nosso país. Quem está à nossa volta que necessita de ajuda alimentar? Apoio as instituições que promovem este auxílio?

## 2. DAR DE BEBER A QUEM TEM SEDE

Jesus disse: «Quem der de beber a um destes pequeninos, ainda que seja somente um copo de água fresca, por ser meu discípulo, em verdade vos digo: não perderá a sua recompensa.» (Mt 10,42) Por um lado, a água é imprescindível à vida, como diz o Papa Francisco na Encíclica Laudato Si: «O acesso à água potável e segura é um direito humano essencial, fundamental e universal, porque determina a sobrevivência das pessoas e, portanto, é condição para o exercício dos outros direitos humanos.» (N.º 30) Por outro lado, também é o consolo e o novo alento daqueles que estão cansados, daqueles que trabalham. Quem amparamos e consolamos ao nosso redor? Somos capazes de dar um simples copo de água a todo aquele que nos pede?

## 3. VESTIR OS NUS

O padre e teólogo Pie Ninot recorda o gesto de São Martinho de Tours, que ofereceu metade da sua capa ao mendigo que se cruzou no seu caminho. «Na noite seguinte,» conta o autor, «Cristo apareceu-lhe vestido com a metade da capa dada para lhe agradecer o seu gesto.» É significativo como esta história antiga representa as palavras de Jesus: «Cada vez que o fizeste a um destes pequeninos, foi a Mim que o fizeste.» (Mt 25,40) São diversas as instituições que recolhem, tratam e redistribuem roupa em segunda mão. As lojas sociais vendem roupa a preços simbólicos. No inverno, são proveitosas campanhas de recolha de cobertores. Quais são as necessidades da população que vive no território da sua comunidade?

## 4. DAR Pousada aos peregrinos

Na maior parte da sua História, os israelitas foram um povo estrangeiro, peregrino, de tal modo que a hospitalidade é muito valorizada. Na parábola do bom samaritano, Jesus ironiza com os seus ao apresentar um samaritano, um estrangeiro, como exemplo de quem acolhe, cuida e de quem oferece um teto para aquele que está em necessidade. O problema dos refugiados é uma realidade premente e que necessita da ajuda de todos. Além disso, é sempre necessário auxiliar as instituições que diariamente combatem os problemas da vida dos sem-abrigo. Também destacamos aqui as instituições que acolhem os órfãos. Como poderemos contribuir mais e melhor para auxiliar a resolução possível destes problemas?

## 5. ASSISTIR OS ENFERMOS

A doença faz parte da condição humana, de tal modo que mais cedo ou mais tarde cada um de nós se depara com ela. Nesses momentos é muito importante o apoio e o auxílio daqueles que nos são próximos. Na obra acima referida, P. Ninot cita Luciano Manicardi, monge italiano, afirmando que «o enfermo tem uma sacramentalidade crística que o converte em sacramento de Cristo», ou seja, assim como um sacramento cada doente é um outro Cristo. Não vêm de novo à nossa mente as palavras de Jesus: «A Mim o fizeste»? Mais, a visita aos doentes deve atender também a família deste, acolhendo-a e apoiando-a. Atendemos todos os doentes da nossa comunidade e as suas famílias?

## 6. VISITAR OS PRESOS

Quando Jesus é crucificado, São Lucas refere outros dois malfeitores, sem mencionar que um é bom e outro mau, como tradicionalmente interpretamos. Facto é que um deles (não sabemos se o da esquerda ou da direita) se considera culpado, e todavia, nesse mesmo dia, ele estará com Jesus no Paraíso. Ao visitar a prisão de Palmasola, Bolívia, o Papa disse que «quando Jesus entra na sua vida, uma pessoa não fica detida no seu passado, mas começa a olhar o presente de outra forma, com outra esperança». A visita aos presos deve ter presente não só o preso mas a sua família, cuja punição também atinge. Conheço as condições das prisões mais próximas de mim? Apoio as instituições que assistem os presos?

## Sábado da 3ª Semana da Quaresma

Gastarei pelo menos uma hora a menos no celular e no computador e rezarei um pouco mais

O celular e a nossa vida de oração

Não se trata de condenar, mas de usar de maneira equilibrada - pelo bem da sua mente e da sua vida espiritual

Você já percebeu quanto tempo perdemos conversando no WhatsApp e rolando até o infinito o feed de notícias do Facebook? Não acha que está na hora de fazermos um exame de consciência?

Que tal começar um propósito bem concreto, a partir de hoje, de "apagar as luzes da cidade", desligando o Wi-Fi do seu celular, por exemplo, e só o ligando durante intervalos fixos? Aposto que será uma boa obra, e não só para a sua vida de oração!

5ª parte

## Propósitos da 4ª Semana da Quaresma

"Viver de Amor, banir todo temor

E lembranças das faltas do passado.

Não vejo marca alguma em mim do meu pecado:

Tudo, tudo queimou o Amor num só segundo...

Chama divina, ó doce fornalha,

Quero, no teu calor, fixar minha morada

E, em teu fogo é que canto o refrão mais profundo:

Vivo de Amor!" (Santa Teresinha do Menino Jesus)

## 4º Domingo da Quaresma

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei da Santa Missa com devoção e depois meditarei sozinho sobre o Evangelho do dia

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".

## 2ª feira da 4ª Semana da Quaresma

Buscarei a reconciliação com alguém que feri ou que me feriu

A misericórdia sem limites de Deus — que jamais fecha os braços aos filhos arrependidos que O procuram de coração sincero — é o fundamento do nosso dever de perdoar a quem nos ofende, de ser mansos e humildes com os que nos desejam e fazem mal; o amor e a bondade de Deus, com efeito, são os modelos que temos de ter em mente em nosso trato com os demais, cujas ofensas e injustiças nunca serão tão graves como as injúrias e infidelidades que dia após dia lançamos contra a sagrada face de Nosso Senhor. Essa docilidade, essa capacidade de perdoar como Deus perdoa, é uma graça que só alcançaremos rezando, tendo vida de oração e desejando sinceramente o bem — e bem eterno — daqueles que nos odeiam. Que, com a ajuda de Maria Santíssima, saibamos aproveitar este tempo de penitência para, consolidados na amizade de Deus, aprendermos a amar e perdoar como Ele, que é Amor, perdoa generosamente.

## 3ª feira da 4ª Semana da Quaresma

Farei uma doação a alguma instituição de caridade ou a quem precisa

Oração para estar mais atento ao sofrimento dos pobres e desfavorecidos:

São Vicente de Paulo, apóstolo e testemunha da Caridade de Cristo: ensina-nos a amar a Deus com obras e com verdade e, acima de tudo, na pessoa dos pobres e necessitados que a sua Providência coloque no caminho da nossa vida. Ensine-nos a não desviar o olhar dos feridos da vida, mas sim para nos dirigirmos a eles, para torná-los nossos vizinhos. Obtenha-nos um coração terno e compassivo com as misérias e sofrimentos dos pobres, especialmente dos mais indefesos e abandonados deste mundo; ensina-nos a ser generosos para servi-los às custas de nossos braços e com o suor de nossas testas. Junte-se a nós em nosso serviço aos homens e intercede junto ao Filho de Deus, que deu sua vida pelo amor a nós, para que em nossa família, nosso trabalho, nosso bairro, nossa paróquia, nossas comunidades, sejamos testemunhas creíveis do seu Evangelho de Amor. Amém

## 4ª feira da 4ª Semana da Quaresma

Ligarei para um doente e falarei para ele do amor de Deus

Oração a São Francisco de Assis

Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.

Onde houver discórdia, que eu leve a união.

Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.

Onde houver erro, que eu leve a verdade.

Onde houver desespero, que eu leve a esperança.

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, fazei que eu procure mais:

consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido;

amar, que ser amado.

Pois é dando que se recebe.

É perdoando que se é perdoado.

E é morrendo que se vive para a vida eterna.

Rezemos

Glorioso São Francisco, santo da simplicidade, do amor e da alegria, que no céu contemplais as perfeições infinitas de Deus, lançai sobre nós o vosso olhar cheio de bondade. Socorrei-nos em nossas necessidades espirituais e corporais. Rogai ao nosso Pai e Criador, que nos conceda as graças que pedimos por vossa intercessão, vós que sempre fostes tão amigo dele. E inflamai o nosso coração de amor sempre maior a Deus e aos nossos irmãos, principalmente os mais necessitados.

São Francisco de Assis, rogai por nós. Amém.

## **5ª feira da 4ª Semana da Quaresma**

Farei uma visita Eucarística e a oferecerei pela conversão dos pecadores

Visitar Nosso Senhor no Ssmo Sacramento, seja exposto no ostensório ou diante do sacrário, é travar um diálogo cordial com Cristo, fazer um ato de presença diante do Redentor, colocar em suas mãos os esforços e a vontade de se entregar, aprender as lições que Ele oferece neste sacramento. Desses breves contatos com Jesus na Eucaristia devem brotar a gratidão, a coragem na luta, a confiança e a alegria de estar com Ele, o desejo de imitá-lo.

De preferência é feita uma oração espontânea e pessoal, em que se renovam a fé, a esperança e a caridade; pede-se pela Igreja, pelo Movimento e pelo mundo, e por todas as necessidades pessoais, familiares ou de outro tipo.

Quando não for possível visitar Jesus no sacrário em alguma igreja, pode-se fazer uma comunhão espiritual recitando a oração abaixo ou outra semelhante:

Comunhão espiritual

Meu Jesus, creio que estais presente no Santíssimo Sacramento do altar. Eu vos amo sobre todas as coisas e desejo receber-vos em minha alma. E porque não posso receber-vos agora sacramentalmente, vinde ao menos de modo espiritual ao meu coração. Uno-me todo a vós, como se já tivésseis vindo; não permitais que eu jamais me separe de vós.

## **6ª feira da 4ª Semana da Quaresma**

Rezarei a Via Sacra com muita devoção

Veja no Aplicativo: Via Sacra



## Sábado da 4ª Semana da Quaresma

Conversarei pacientemente com um familiar com quem tenho pouco contato ou afinidade

Confira algumas mortificações para alcançar paciência.

Algumas dessas mortificações que podemos oferecer diariamente a Deus:

- Fazer o esforço de escutar pacientemente a todos (ao menos durante um tempo prudencial), sem deixar que se apague o sorriso dos lábios, nem fazer expressão de tédio ou indiferença;
- Não andar comentando a toda hora e com todos, sem razão plausível nem necessidade, as nossas dores e mal estares; propondo-nos firmemente a não nos queixarmos da saúde, do calor, do frio, do abafamento no ônibus lotado, do tempo que levamos sem comer nada...;
- Renunciar decididamente a utilizar frases típicas do dicionário da impaciência: "Você sempre faz isso", "De novo, já é a terceira vez que você faz isso", "Outra vez!", "Já estou cansado";
- Evitar cobranças insistentes e antipáticas e prontificar-nos a ajudar os outros;
- Não implicar com pequenos maus hábitos dos outros;
- Saber repetir calmamente as nossas explicações a quem não as entender;
- Aceitar as contrariedades com alegria;
- Não reclamar;
- E tantas outras!

Após identificar as situações que nos impacientam, devemos esforçar-nos por ser pacientes justamente nessas situações específicas. Na maior parte das vezes teremos de dar mais do que o nosso 100%. E justamente por isso a mortificação é um sacrificar-se.

Um pequeno caso

Uma mãe impaciente tornou-se <>. Uma mulher de nervos frágeis tinha se proposto rezar a Nossa Senhora a jaculatória: "Mãe de Misericórdia, rogai por nós (por mim e por esse moleque danado!)" a cada grito das crianças. Quando começava a ferver uma crise conjugal, tinha igualmente preparada uma oração própria que dizia: "Meu Deus, que eu veja aí a cruz e saiba oferecer-Vos essa contrariedade! Rainha da Paz, rogai por nós!" E quando ia ficando enervada e ríspida, rezava: "Maria...., vida, doçura e esperança nossa, rogai por mim!". Depois, comentava com certo espanto: – Sabe que dá certo? Fico mais calma!. E ficava mesmo, conta o padre Francisco Faus.

"Recomendo que tenhas calma com os filhos, que não lhes dê uma bofetada por uma ninharia. Os filhos ficam irritados, tu aborreces-te, sofres porque gostas muito deles e, ainda por cima, tens de te acalmar. Tem um bocadinho de paciência, chama-lhes a atenção quando já te tiver passado a irritação, e sem ninguém por perto. Não os humilhes diante dos irmãos. Fala com eles apresentando algumas razões, para que se deem conta de que devem atuar de outra maneira., porque assim agradam a Deus". (São Josemaria Escrivá)

Quando começamos a meditar sobre as nossas impaciências, descobrimos que a única coisa que as pessoas nos estão pedindo a toda a hora (mesmo quando não nos pedem nada) é precisamente o nosso amor. Na realidade, todos os exercícios de paciência consistem em exercícios de amor.

O cultivo da paciência é um exercício diário. Muitas vezes, o processo é lento, mas nem por isso devemos desanimar. Deus é extremamente paciente com as nossas limitações. Cabe a nós uma vontade firme de seguir adiante, não importa quão difícil ou quanto demore! A graça de Deus vem sempre em nosso auxílio! Peçamos incessantemente ao bom Deus que nos dê um coração dócil, terno, "manso e humilde", semelhante ao de Nosso Senhor.

(por Rayhanne Simon Dardengo Zago)

## Propósitos da 5ª Semana da Quaresma

“Com a confiança de uma criança, jogo-me nos Vossos braços, Pai de Misericórdia, para Vos desagravar pela infidelidade de tantas almas que têm medo de confiar em Vós”. (Diário de Santa Faustina, 505).

### 5º Domingo da Quaresma

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei da Santa Missa com um amigo que há muito tempo não vejo e conversarei sobre o amor de Deus

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".

### 2ª feira da 5ª Semana da Quaresma

Rezarei ao menos um Terço hoje, contemplando com devoção os mistérios

Como meditar bem um mistério do terço?

Muita gente, quando reza o terço, ignora a necessidade de se meditar o mistério anunciado à medida que desliza as contas do terço. Além da reza da Ave-Maria, também é preciso, mentalmente, contemplar a passagem do Evangelho correspondente. Por exemplo, se estamos no segundo mistério doloroso, é preciso meditar na flagelação sofrida por Nosso Senhor Jesus Cristo.

Portanto é preciso desfiar as contas do terço, mas refletir ao mesmo tempo no mistério que está sendo contemplado. Por isso dizemos: “no primeiro mistério gozoso, contemplamos a anunciação do Arcanjo São Gabriel a Maria Santíssima!”. Significa que devemos não só rezar oralmente, mas também mentalmente, com o espírito voltado para aquele momento sublime.

A esse respeito, em 1974, o Papa Beato Paulo VI, na Exortação Apostólica *Marialis Cultus*, nos ensina:

“Sem a contemplação, o mesmo Rosário é um corpo sem alma e a sua recitação corre o perigo de tornar-se uma repetição mecânica de fórmulas e de vir a achar-se em contradição com a advertência de Jesus: “Nas vossas orações, não useis de vãs repetições, como os gentios, porque imaginam que é pelo palavreado excessivo que serão ouvidos” (Mt 6,7). Por sua natureza, a recitação do Rosário requer um ritmo tranquilo e uma certa demora a pensar, que favoreçam, naquele que ora, a meditação dos mistérios da vida do Senhor, vistos através do coração daquela que mais de perto esteve em contato com o mesmo Senhor, e que abram o acesso às suas insondáveis riquezas.”.

## 3ª feira da 5ª Semana da Quaresma

Rezarei a minha oração favorita e pensarei em como posso auxiliar melhor na minha paróquia

Reze também o Magnificat e una-se à Virgem Maria nesta doação de si:

A minha alma glorifica ao Senhor

e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.

Porque pôs os olhos na humildade da sua serva:

de hoje em diante me chamarão bem-aventurada todas as gerações.

O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas:

Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração em geração

sobre aqueles que O temem.

Manifestou o poder do seu braço

e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos

e exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens

e aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu Israel seu servo,

lembrado da sua misericórdia,

como tinha prometido a nossos pais,

a Abraão e à sua descendência

para sempre.

Glória ao Pai e ao Filho

e ao Espírito Santo.

Como era no princípio, agora e sempre.

Amém.

## 4ª feira da 5ª Semana da Quaresma

Serei hoje um meio de reaproximação para alguém que eu conheço que está longe da Igreja

Durante o tempo da Quaresma um aspecto será muito importante em nossa vida de conversão: a transparência, a sinceridade de coração. Quando ouvimos que não é apenas para rasgar as vestes externas, mas o coração; que não é para pronunciar os louvores de Deus apenas com os lábios, mas com o coração, recordamos a advertência do Sermão da Montanha no domingo que precedeu a Quaresma: não basta dizer Senhor, Senhor!

Entra no reino quem tem diante dos olhos, como seu horizonte, a vontade de Deus, as suas palavras. Daí a urgência, para nós e para as nossas comunidades, de sermos transparentes e coerentes. Que estejamos unidos com a Igreja que santifica, instrui, guia acolhendo, anunciando nos fatos e nas suas escolhas concretas a misericórdia de Deus, fazendo sentir-se perdoados, encontrando realmente os pobres. Somos chamados a olhar o mundo e os homens com o olhar misericordioso do Pai para que não nos tornemos cegos, olhando somente para nós mesmos.

São Palavras para estarem em nossa mente e em nossas atitudes (como se as amarrássemos na frente e nas mãos), de tal forma que concretamente e com toda transparência busquemos uma vida de sincera conversão. Ouvir e colocar a Palavra em prática! Somente se estivermos abertos à graça de Deus e assim formos capacitados a amar, perdoar, acolher e respeitar, a nossa vida estará firme, será segura, porque estaremos colocando em prática o que disse o Senhor. Só assim nossa vida estará sendo construída sobre a rocha.

Construir a casa sobre a areia, ou seja, quando apenas ouvimos, mas não colocamos em prática, é o mesmo que buscar a si mesmo, fechar se, não sendo capaz de olhar para frente, não dar-se conta, pensar pequeno, cuidar apenas dos próprios interesses. Precisamos construir sobre a rocha, colocando em prática a Palavra, construir sobre o coração de Deus!

Corremos o risco de uma vida fechada como se vivêssemos uma dissociação que faz movimentar a vida em vias paralelas ou em andares separados. De uma parte Deus, a quem dirigimos a nossa oração, a nossa meditação, a nossa ação em seu Nome; de outra, os nossos interesses e o resto da vida. É como se provássemos salvar a obediência a Deus e, ao mesmo tempo, subtraímo-nos às exigências que a conversão exige. É nessa direção que precisamos buscar a coerência neste tempo quaresmal agora iniciado. Que a nossa vida transpareça as nossas convicções e vice-versa.

O Evangelho sugere-nos que é da nossa vida cotidiana que se compreende verdadeiramente se temos ou não um só Senhor; é da vida cotidiana que dizemos aos outros quem é verdadeiramente o nosso Senhor.

Que o tempo de conversão e o silêncio da Quaresma nos encontrem disponíveis a dar passos nessa direção, correspondendo melhor ao chamado de Deus para vivermos o nosso Batismo, a nossa vida cristã com coerência e alegria.

## 5ª feira da 5ª Semana da Quaresma

Farei uma visita Eucarística e a oferecerei pela santificação dos leigos

Visitar Nosso Senhor no Ssmo Sacramento, seja exposto no ostensório ou diante do sacrário, é travar um diálogo cordial com Cristo, fazer um ato de presença diante do Redentor, colocar em suas mãos os esforços e a vontade de se entregar, aprender as lições que Ele oferece neste sacramento. Desses breves contatos com Jesus na Eucaristia devem brotar a gratidão, a coragem na luta, a confiança e a alegria de estar com Ele, o desejo de imitá-lo.

De preferência é feita uma oração espontânea e pessoal, em que se renovam a fé, a esperança e a caridade; pede-se pela Igreja, pelo Movimento e pelo mundo, e por todas as necessidades pessoais, familiares ou de outro tipo.

Quando não for possível visitar Jesus no sacrário em alguma igreja, pode-se fazer uma comunhão espiritual recitando a oração abaixo ou outra semelhante:

Comunhão espiritual

Meu Jesus, creio que estais presente no Santíssimo Sacramento do altar. Eu vos amo sobre todas as coisas e desejo receber-vos em minha alma. E porque não posso receber-vos agora sacramentalmente, vinde ao menos de modo espiritual ao meu coração. Uno-me todo a vós, como se já tivésseis vindo; não permitais que eu jamais me separe de vós.

## 6ª feira da 5ª Semana da Quaresma

Farei uma penitência gastronômica

Reza-se o Salmo 101(102).

Ao final, diz-se um "Glória ao Pai."

Em seguida, a seguinte oração contra a gula:

— “Ai de mim, miserável, que vos abandonei a vós, Senhor Deus, fonte de água viva, e abri para mim cisternas de prazeres terrenos, cisternas rachadas que não podem reter água (cf. Jr 2, 13)! Em verdade, esqueci-me de comer meu pão, o pão da vida, que contém em si todo o deleite e a suavidade de todo sabor, e busquei encher o ventre com bolotas de porcos (cf. Lc 15, 16). Ainda tinham comida em suas bocas os filhos de Israel quando a ira de Deus caiu sobre eles: e a mim tantas vezes me perdoastes, que pela intemperança da comida e da bebida desfigurei em mim vossa imagem, ó Deus, fazendo-me semelhante às bestas! Oxalá de agora em diante eu coma cinzas como se fossem pão e misture lágrimas à minha bebida; que o meu alimento seja fazer em tudo a vossa vontade, vós, que nos ‘dais de beber das torrentes de vossas delícias’ (Sl 35, 9)”.

## Sábado da 5ª Semana da Quaresma

Demonstrarei de forma concreta o meu amor por aqueles mais próximos

Você se ama? Você se conhece? Se aceita com defeitos e qualidades? Sabe reconhecer seus erros e acertos com humildade? Vive reclamando dos outros e até de si mesmo?

Então Jesus tem uma palavra para você: 'Amarás teu próximo como a ti mesmo'. Mas como serei capaz de amar o outro se não me amo, se não descobri minha dignidade de filho, de filha amada de Deus?

Olhe para você mesma, não com orgulho, por que diz São Paulo: 'Que é que possuiis que não tenhas recebido?' I Cor 4, 6 Se tudo que você é e tem foi recebido de Deus, quando você vai se descobrindo Deus vai se revelando em você. É reconhecer na criatura seu Criador. E se reclamamos da criatura, pouco a pouco estaremos reclamando também do Criador.

Não é estranho vermos pessoas criticando nos outros os defeitos que não aceita em si mesmo. O outro, muitas vezes, é como um espelho onde refletimos nossa própria imagem e isto tudo influência no conceito de Deus. Santa Teresinha já dizia que quanto mais se está unido a Jesus tanto mais se ama o próximo.

Pense em tudo o que você é o que é por graça de Deus. Reconheça-se como Templo do Espírito Santo onde Deus habita. Pense como você se transforma em Sacrário Vivo, como o Pai tem um amor infinito a ponto de te criar a sua imagem e semelhança, ou seja, Deus deixou o rastro de sua divindade em você. Você é importante para Deus. Louve o Senhor por tudo o que você é.

Agora pense como seu irmão também é importante para Deus e o quanto ele é amado pelo Senhor. Pense o quanto você está ferindo o coração de Deus e até o seu próprio coração não reconhecendo nele a imagem de Deus. Louve o Senhor porque seu irmão tem qualidades, ainda que nem sempre você consiga enxergar. Louve também pelos defeitos que seu irmão tem, assim como você, porque eles te santificam. Veja Deus no seu irmão, porque não foi o próprio Jesus que disse no Evangelho quando fizeste isto a um dos meus pequeninos foi a mim que fizeste? (Cf. Mt 25, 40)

É difícil ver Deus no irmão quando este nos feriu, nos maltratou. Mas pense, quantas vezes você também disse palavras duras, porque não viu Deus no irmão. Você não gostaria de receber o perdão pelas vezes que deixou o humano falar mais forte e fez o que não deveria? Provavelmente, seu irmão também deseja este perdão por um momento de fraqueza. Jesus nos ensinou na oração do Pai-nosso: 'Perdoai a nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido'.

Se queremos o perdão de Deus precisamos também perdoar. Não perdoar e rezar o pai-nosso é uma incoerência. Quem não perdoa não deveria rezar o pai-nosso. Você já pensou nisto quando reza esta oração?

O perdão está implícito no amar. O perdão não é importante só para o cristão, mas para todos. Quantas doenças psicossomáticas. Quantas pessoas ficam doentes por não perdoar. Perdoe e ame e veja como você vai ficar em paz e fará os outros mais felizes.

7ª parte

## Propósitos da Semana Santa

"Para a pessoa unida a Cristo na cruz, nenhuma coisa é mais consoladora e gloriosa do que trazer consigo os sinais de Jesus Crucificado." (Santo Ambrósio).

## **Domingo de Ramos da Paixão do Senhor**

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei da Santa Missa e da Procissão de Ramos com devoção

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".

## **2ª feira da Semana Santa**

Irei silenciar-me, buscar autoconhecimento e aprofundar-me na minha espiritualidade e na minha missão

Separamos um trecho do livro "Imitação de Cristo" que fala sobre esse autoconhecimento:

Toda a perfeição, nesta vida, é mesclada de alguma imperfeição, e todas as nossas luzes são misturadas de sombras. O humilde conhecimento de ti mesmo é caminho mais certo para Deus que as profundas pesquisas da ciência. Não é reprovável a ciência ou qualquer outro conhecimento das coisas, pois é boa em si e ordenada por Deus; sempre, porém, devemos preferir-lhe a boa consciência e a vida virtuosa. Muitos, porém, estudam mais para saber, que para bem viver; por isso erram a miúdo e pouco ou nenhum fruto colhem.

Ah! se se empregasse tanta diligência em extirpar vícios e implantar virtudes como em ventilar questões, não haveria tantos males e escândalos no povo, nem tanta relaxação nos claustros. De certo, no dia do juízo não se nos perguntará o que lemos, mas o que fizemos; nem quão bem temos falado, mas quão honestamente temos vivido. Dize-me: onde estão agora todos aqueles senhores e mestres que bem conheceste, quando viviam e floresciam nas escolas? Já outros possuem suas prebendas, e nem sei se porventura deles se lembram. Em vida pareciam valer alguma coisa, e hoje ninguém deles fala.

(Imitação de Cristo, cap. 3, n. 4-5)

## 3ª feira da Semana Santa

Conversarei com alguém sobre o real sentido da Semana Santa

Você sabe o que significa cada dia da Semana Santa?

Esta semana vai desde o Domingo de Ramos até o Domingo da Páscoa e, sem dúvida, é um dos maiores tesouros do ano litúrgico, pois nela se realizaram e agora se repetem os maiores acontecimentos da História da Salvação. Seria lamentável, pois, reduzir a Semana Santa a um mero tempo de descanso, quando estes dias deveriam ser aproveitados para refletir sobre os passos mais decisivos da jornada terrestre de Nosso Senhor Jesus Cristo.

No Domingo de Ramos, com a entrada triunfal de Jesus Cristo em Jerusalém, nós somos convidados para ver se realmente em nossas vidas estamos aclamando Cristo ou condenando-o.

A Quinta-Feira Santa nos traz o impacto de um amor sem precedentes, externado na instituição da Eucaristia e no Lava-pés.

A Sexta-Feira Santa recorda para os cristãos a paixão e morte brutal de Cristo.

As forças do mal mataram um homem que só fez o bem, algo que continua a acontecer hoje.

O Plano de Salvação de Deus foi concretizado na morte de Jesus; por isso, nossa tristeza e desânimo durante o Sábado Santo, que é um dia de luto e de reflexão sobre o Cristo sepultado, cedem lugar aos cantos de alegria e de Aleluia na Vigília Pascal.

No Domingo de Páscoa estamos diante do milagre da gloriosa Ressurreição de Cristo. Sua morte e ressurreição trazem consigo a ideia de passagem e libertação. A passagem do amor sem limites que vence o poder do pecado e da morte; assim perdoa e liberta a consciência de suas falhas. A Páscoa do Senhor, como podemos ver no Antigo e Novo Testamento, embora incluindo uma libertação dos males físicos e mentais, não se limita a isso.

A Páscoa do Senhor realmente entra no santuário da consciência e exige de nós compromissos de vários tipos. Compromissos pessoais com Deus, refletidos em nossas vidas de cristãos. Compromissos de fé e de moral com a Lei de Deus, compromissos com a Igreja, compromissos com os irmãos mais pobres e marginalizados, compromissos com a caridade e a Lei do Amor Recíproco.

Basicamente podemos afirmar que a Páscoa é a passagem de Cristo por cada um de nós, por cada família, por nossa sociedade, para nos libertar do egoísmo, da falta de amor e das injustiças. Ressuscitado, Ele ganhou o título de Libertador porque teve a coragem de sofrer e de humilhar-se por nós.

Enquanto nós não formos capazes de viver num espírito de genuína concórdia e fraternidade, enquanto não conseguirmos eliminar, ou pelo menos diminuir o egoísmo, o hedonismo, o espírito de competição desigual, o materialismo desenfreado e as injustiças, não haverá a paz, a alegria e a felicidade que todos nós almejamos.

A Páscoa é, realmente, a consciência de que Jesus Cristo está em nós e nós estamos Nele, e assim caminhamos, no desejo de construir um mundo melhor marchando para a Casa do Pai. Pelos designios misericordiosos deste mesmo Pai, Cristo nos salva e nos liberta. Ele exige de nós coragem para testemunhá-lo sem covardia e sem desânimo. Ele nos pede também solidariedade para compreendermos o sentido abrangente do amor fraterno e a dimensão social da consciência cristã. Morto numa cruz e sepultado, ressuscitou dos mortos.

Sua ressurreição, até hoje e para sempre, alimenta as esperanças de um mundo melhor e mais humano.

(Pe. Brendan Coleman McDonald, C.Ss.R.)



## 4ª feira da Semana Santa

Farei a meditação do evangelho de hoje (Mt 26, 14-25)

Nesta Quarta-feira da Semana Santa, recordamos os preparativos, tanto os positivos como os negativos, para a Última Ceia. Aqui vemos a Judas, que, um dia antes da instituição da Eucaristia, combina com os chefes dos judeus vender-lhes o Senhor por trinta moedas de prata, o preço de um escravo à época. Jesus foi vendido como um cativo, como reles propriedade alheia. Vemos também a Cristo preparando a sua Páscoa. Esses preparativos, tão carregados de simbolismo, são importantes, mais do que tudo, por terem sido vividos e queridos pelo Coração Eucarístico de Nosso Senhor. Ele, encarnado para a nossa salvação, tem um desejo ardente de doar-se a nós, para que entremos todos no gozo do seu amor. Na Eucaristia, com efeito, Jesus põe toda a sua caridade; Ele esperou desde todo o sempre que chegasse esse momento, em que o seu Corpo sagrado e o seu Sangue preciosíssimo nos seriam entregues como alimento espiritual e penhor da vida futura. Ao contemplarmos, pois, esses preparativos no Coração de Cristo, lembremo-nos que também o inferno se prepara para o grande confronto a ser travado no Calvário. Lá, no madeiro da cruz, será vencido o antigo inimigo, que outrora nos vencera num lenho de perdição. Apesar de todo cansaço, o Senhor não cederá às fadigas e chagas que não de cobri-lo; Ele não se poupará, senão que se entregará por inteiro, com o seu Coração ardente de amor e dilacerado de dor. Que Maria SS. nos ajude a viver com recolhimento e oração os mistérios que estamos prestes a celebrar.

(Homilia da Quarta-feira Santa, 2018 - Padre Paulo Ricardo)

## 5ª feira da Semana Santa

Particparei da Santa Missa e também da Adoração ao Santíssimo

Medite com Santo Afonso Maria de Ligório sobre a Agonia de Nosso Senhor no horto:

Finda que foi a ação de graças depois da Ceia, Jesus sai do cenáculo com os seus discípulos, entra no horto de Getsêmani e se põe em oração. Mas, ai! No mesmo instante assaltam-No juntos grande temor, grande aborrecimento e grande tristeza. Com o coração oprimido pela dor, o nosso Redentor diz que a sua alma bendita está triste até à morte: Jesus quis que então Lhe fosse presente aos olhos toda a funesta cena dos tormentos e opróbrios que Lhe estavam preparados. Na Paixão, estes tormentos afligiram-No um após outro; mas ali no horto vieram cruciá-Lo todos juntos, as bofetadas, os escarros, os açoites, os espinhos, os cravos e os vitupérios, que depois deveria sofrer. Submisso, aceita-os todos; mas, aceitando-os treme, agoniza e ora.

Mas, meu Jesus, quem Vos constrange a sofrer tantas penas? Constrange-me, responde, o amor que tenho aos homens. — Ah! Que assombro devia causar no céu o ver a força feita fraqueza! Um Deus aflito! E para que? Para salvação dos homens, suas criaturas! Naquele horto foi oferecido o primeiro sacrifício: Jesus foi a vítima, o amor, o sacerdote e o ardor de seu afeto para com os homens foi o fogo sagrado que consumiu o sacrifício.

“Pai meu, se é possível, passe de mim este cálice”. Assim ora Jesus: Meu Pai, se é possível, isenta-me de beber este cálice tão amargoso. Mas Jesus ora assim, não tanto para ficar isento, como para nos fazer compreender a pena que padece e aceita por nosso amor. Ora assim também para nos ensinar que nas tribulações nos é permitido pedir a Deus que nos livre; mas ao mesmo tempo devemo-nos conformar em tudo com a vontade divina, e dizer o que Ele disse: “Todavia não seja como eu quero, mas sim como tu”.

Sim, meu Senhor, por vosso amor abraço todas as cruces que me queiras enviar. Vós, embora inocente, padeceste tanto por meu amor, e eu, pecador como sou, depois de haver tantas vezes merecido o inferno, me recusei a sofrer para Vos agradar e obter de Vós o perdão e a graça! ; seja feita não a minha vontade, mas, sim, sempre a Vossa!

## 6ª feira da Paixão do Senhor

Farei jejum, abstinência de carne. Farei uma profunda meditação sobre a Paixão do Senhor. Às 15h participarei da Ação Litúrgica

Veja no Aplicativo: Via Sacra

## Sábado Santo

Silenciarei e reservarei mais tempo para a oração e participarei da Vigília Pascal

Você sabia que o Sábado Santo é dedicado à Virgem Maria?

Hoje é Sábado Santo, dia de espera. Jesus está no sepulcro e Maria é quem acompanha a Igreja.

Maria é a mãe da paciente espera, embora esteja sofrendo pela morte de seu Filho. Ela foi a única que manteve viva a chama da fé quando Cristo foi sepultado.

Muitos seguidores de Jesus ficaram desiludidos, pois acreditavam que Ele seria o Grande Messias de Israel. Eles esperavam um guerreiro que os libertasse do domínio romano com punho de ferro e um exército numeroso.

Entretanto, quando viram que Cristo deixou que o crucificassem e morreu, ficaram tristes e desiludidos. "Jesus fracassou, voltemos para nosso trabalho ordinário", disseram os discípulos de Emaús. Os apóstolos também estavam com medo e ficaram escondidos.

Inclusive as mulheres que estiveram ao pé da Cruz, foram embalsamar o corpo do Senhor porque estava morto. Elas não tinham acreditado na ressurreição de Cristo e, quando encontraram o sepulcro vazio, ficaram surpresas. Sem entender porque o corpo de Jesus não estava lá, começaram a duvidar do que Ele lhes havia dito sobre a ressurreição. Ao aparecer o anjo, uma delas pergunta: Para onde levaram o Senhor? Somente quando Cristo lhes aparece, acreditam.

Maria, muito pelo contrário, não foi ao sepulcro, pois tinha acolhido a palavra de Deus em seu coração. E por ser uma mulher de fé profunda, havia acreditado. Portanto, Ela não estava desiludida, nem assustada e desconfiada. Mas esperava plenamente a ressurreição do seu Filho.

Apesar de ter vivido toda a dor do dia anterior, sua fé e sua esperança são muito maiores. Permaneceu firme ao pé da cruz, embora profundamente dolorida. Nesses momentos, a única coisa que a sustentou foi a sua fé e também a esperança de que se cumpriram as promessas de Deus.

## Domingo da Páscoa na Ressurreição do Senhor

Dia do Senhor (dia não penitencial)

Participarei alegremente da Santa Missa de Páscoa com a minha família

Veja no Aplicativo: a Oração para antes da Missa. Para depois da Comunhão recomendamos a oração "Alma de Cristo".

## Santa Páscoa!

Esperamos ter contribuído para a sua vivência quaresmal. Agradecemos a você por estar em comunhão com o Pocket Terço durante essa Quaresma.

Te desejamos uma santa e abençoada Páscoa do Senhor. Que Senhor Ressuscitado reine em nossos corações!

Salve Maria!

---

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/terco/calendario-de-propositos-quaresmais-um-proposito-para-cada-dia>.

Baixe o [Pocket Terço em seu celular](#) e leve este conteúdo em seu bolso.