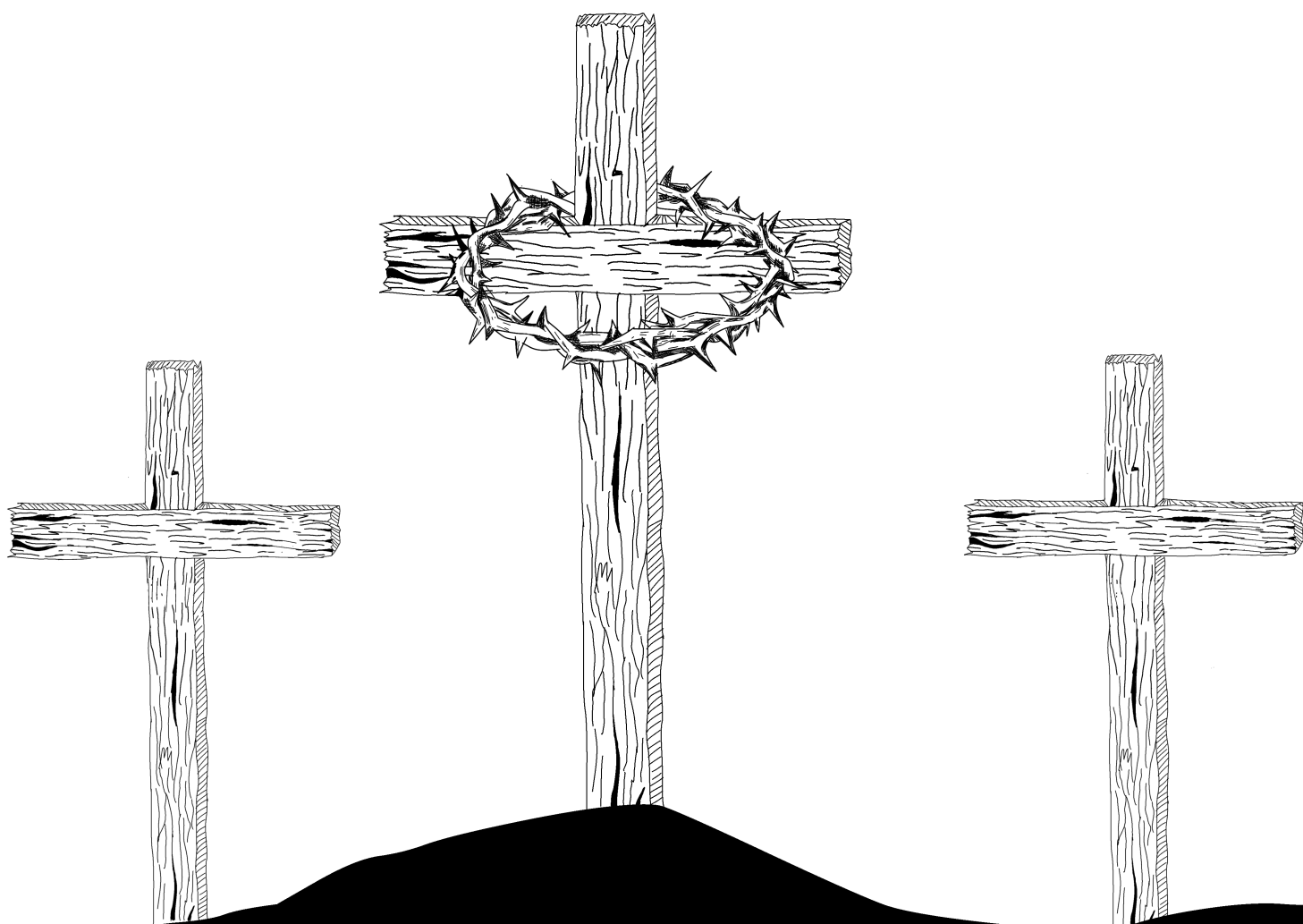
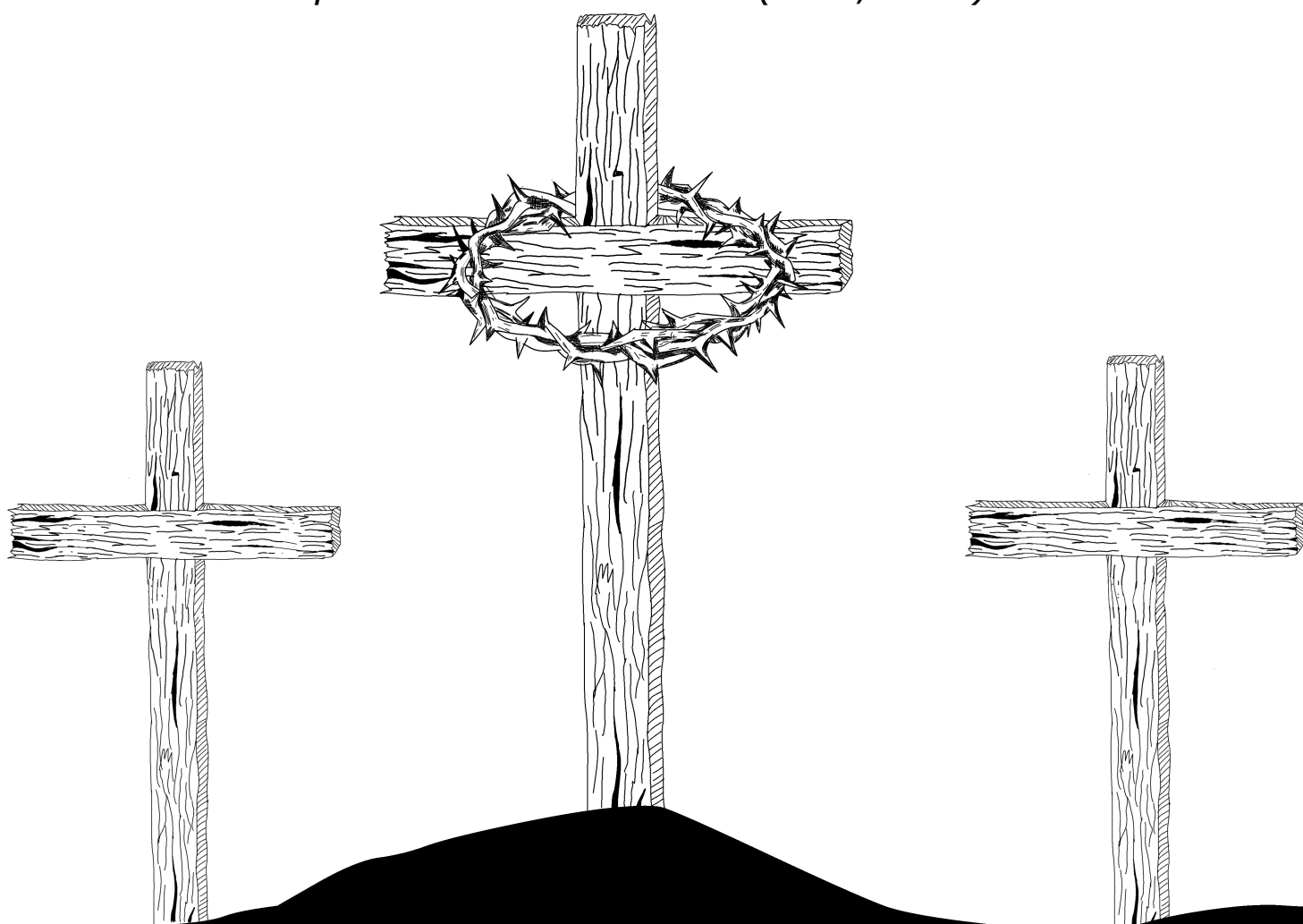


Um Rápido Guia de Vivência Para a Quaresma



Um Rápido Guia de Vivência Para a Quaresma

"Então Jesus foi levado pelo Espírito para o deserto, para ser tentado pelo diabo. Por quarenta dias e quarenta noites esteve jejuando. Depois teve fome. Então, aproximando-se o tentador, disse-lhe: 'Se és Filho de Deus, manda que estas pedras se transformem em pães'. Mas Jesus respondeu: 'Está escrito: Não só de pão vive o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus'. Então o diabo o levou à Cidade Santa e o colocou sobre o pináculo do Templo e disse-lhe: 'Se és Filho de Deus, atira-te para baixo, porque está escrito: Ele dará ordem a seus anjos a teu respeito, e eles te tomarão pelas mãos, para que não tropeces em nenhuma pedra'. Respondeu-lhe Jesus: 'Também está escrito: Não tentarás ao Senhor teu Deus'. Tornou o diabo a levá-lo, agora para um monte muito alto. E mostrou-lhe todos os reinos do mundo com o seu esplendor e disse-lhe: 'Tudo isto te darei, se, prostrado, me adorares'. Aí Jesus lhe disse: 'Vai-te, Satanás, porque está escrito: Ao Senhor teu Deus adorarás e só a ele prestarás culto'. Com isso, o diabo o deixou. E os anjos de Deus se aproximaram e puseram-se a servi-lo" (Mt 4, 1-11).



UM RÁPIDO GUIA DE VIVÊNCIA PARA A QUARESMA

A Quaresma é um período de 40 dias no qual os católicos se preparam para a Páscoa, a mais importante festa do calendário litúrgico, pois celebra a Ressurreição de Jesus, a base principal da fé católica. A Quaresma começa na Quarta-feira de Cinzas e termina na Quarta-feira da Semana Santa.

A origem da Quaresma remonta ao século IV, quando a Santa Mãe Igreja decidiu aumentar o tempo de preparação para a Páscoa, que era de três dias, que permaneceram como o Tríduo Sagrado da Semana Santa: Quinta-feira Santa, Sexta-feira Santa (Paixão) e Sábado Santo (Aleluia). A preparação para a Páscoa passou, então, a ter 40 dias. Isso aconteceu porque os cristãos perceberam que três dias eram insuficientes para que se pudesse preparar adequadamente tão importante e central festa.

Durante a Quaresma, somos convidados a fazermos um confronto especial entre nossas vidas e a mensagem da Boa Nova. Esse confronto deve levar o cristão a aprofundar nossa compreensão da Palavra de Deus e a intensificar a prática dos princípios essenciais da nossa fé. Na Igreja Católica, a celebração da Quaresma envolve três práticas principais o jejum e a abstinência de carne, a oração e a caridade.

Qual é a diferença entre jejum e abstinência?

O jejum e a abstinência são duas práticas comuns na Igreja Católica durante a Quaresma. O jejum consiste em fazer uma única refeição completa ao

longo do dia, além de duas outras refeições que, juntas, não devem ser maiores do que a refeição completa. Já a abstinência consiste em não comer carne vermelha ou branca, mas permite o consumo de peixes e frutos do mar.

A Quarta-feira de Cinzas e a Sexta-feira Santa são dias de abstinência e jejum obrigatórios para os católicos. A abstinência é obrigatória a partir dos 14 anos, enquanto o jejum é obrigatório dos 18 aos 59 anos de idade.

Qual a diferença entre a oração e a caridade?

A oração é uma prática que consiste em dedicar um tempo diário para cultivar a intimidade com os mistérios divinos e para a meditação das Sagradas Escrituras, como orações vocais, devocionários e contemplações. A caridade é uma prática que consiste em ajudar os mais necessitados, seja por meio de doações ou de trabalho voluntário.

Pensando nesses três pilares essenciais para viver a quaresma, sugerimos um pequeno guia de ordem simples para os iniciantes na vida e na prática da fé católica, com sugestões do que fazer durante a Quaresma. Talvez você não consiga realizar todas as sugestões aqui presentes, mas a busca vívida por tentar tem o potencial de, pela graça do Espírito Santo, fecundar ainda mais a sua fé.

ORAÇÕES PARA TODOS OS DIAS

† Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.
Amém.

Pai Nosso que estás nos céus,
santificado seja o vosso Nome,
venha a nós o vosso Reino,
seja feita a vossa vontade,
assim na terra como no céu.
O pão nosso de cada dia nos dá hoje,
perdoa-nos as nossas ofensas,
assim como nós perdoamos a quem nos tem
ofendido,
e não nos deixes cair em tentação,
mas livra-nos do mal. Amém.

Avé Maria, cheia de graça,
o Senhor é convosco,
bendita sois vós entre as mulheres
e bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus.
Santa Maria, Mãe de Deus,
rogai por nós pecadores,
agora e na hora da nossa morte.
Amém.

Vinde, Espírito Santo,
enchei os corações dos vossos fiéis
e acendei neles o fogo do Vosso amor.
Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado,
e renovareis a face da Terra!
Oremos

Deus que instruístes os corações dos Vossos fiéis,
com a luz do Espírito Santo,
fazei que apreciemos retamente todas as coisas,
segundo o mesmo Espírito
e gozemos sempre de Suas consolações,
por Cristo, Senhor Nosso. Amém.

Da Quarta-Feira de Cinzas até o Sábado da 1ª Semana da Quaresma

Oremos

Pai Nosso

Ave Maria

Vinde Espírito Santo

Reflexão da semana

Meditar e agradecer pelas coisas simples da vida.

Oremos

Deus, Criador de toda a bondade e generosidade,
Neste momento de quietude e reflexão,
Quero elevar minha gratidão por todas as dádivas
simples que recebo.

Agradeço pela luz do sol que ilumina meus dias,
Pelas estrelas que enfeitam a noite escura,
Pela brisa suave que acaricia meu rosto.

Obrigado pelo alimento que nutre meu corpo,
Pela água que sacia minha sede,
Pela morada que me abriga e protege.

Agradeço pelas amizades sinceras que alegram
minha jornada,
Pelas palavras de conforto nos momentos difíceis,
Pela presença amorosa dos que me cercam.

Ajuda-me, Senhor, a enxergar a beleza nas
pequenas coisas,
A apreciar cada instante como um presente Teu,
E a viver com gratidão, amor e humildade.
Amém.

Obra de caridade da semana

Doe roupas que não usa mais para um abrigo local ou uma instituição de caridade.

Do 2º Domingo da Quaresma até Sábado da 2ª Semana da Quaresma

Oremos

Pai Nosso

Ave Maria

Vinde Espírito Santo

Reflexão da semana

Meditar e agradecer por paz interior e clareza mental.

Oremos

Deus, fonte de toda sabedoria e paz,
Neste momento de silêncio e reflexão,
Clamo por tua ajuda para encontrar a serenidade interior e a clareza mental.

Concede-me, Senhor, a paz que ultrapassa todo entendimento,
Que minha mente seja serena diante das adversidades,
E que meu coração esteja calmo em meio às tempestades.

Ilumina minha mente, ó Deus misericordioso,
Concede-me clareza para tomar decisões sábias,
Guia-me no caminho da verdade e da compreensão.

Livra-me da agitação e das preocupações desnecessárias,
Enche-me com Tua paz que transcende qualquer aflição,
E que eu possa sentir Tua presença em cada respiração.

Que a paz que busco, Senhor, comece dentro de mim,
E que essa clareza mental me conduza à Tua vontade divina.
Amém.

Obra de caridade da semana

Ofereça-se como voluntário em um banco de alimentos ou em um abrigo para sem-teto por algumas horas.

3º Domingo da Quaresma até Sábado da 3ª Semana da Quaresma

Oremos

Pai Nosso

Ave Maria

Vinde Espírito Santo

Reflexão da semana

Meditar e agradecer por pessoas que você sabe que estão passando por dificuldades.

Oremos

Deus de amor e misericórdia,

Olhai com compaixão por aqueles que enfrentam tempos difíceis,

Que suas dores e aflições sejam suavizadas pela Tua graça.

Pelos que sofrem, seja por doença ou solidão,

Pelos que enfrentam desafios financeiros ou emocionais,

Pelos que estão perdidos na escuridão do sofrimento.

Derrama, ó Pai celestial, Tua cura sobre os doentes,

Conforta os desamparados e os aflitos,

Sustenta aqueles cujas forças estão se esgotando.

Fortalece a fé daqueles que enfrentam provações,

Ilumina o caminho dos que estão perdidos na dor,

E mostra-lhes Tua presença, mesmo nos momentos mais sombrios.

Ajuda-nos a ser instrumentos do Teu amor,

Para estender uma mão amiga aos que sofrem,

E ser consolo e esperança na vida daqueles que precisam.

Que Tuas bênçãos cheguem a todos que enfrentam dificuldades,
E que encontrem conforto e alívio em Tua infinita bondade.
Amém.

Obra de caridade da semana

Doe alimentos não perecíveis para um centro comunitário ou para uma família necessitada na sua comunidade.

4º Domingo da Quaresma até Sábado da 4ª Semana da Quaresma

Oremos

Pai Nosso

Ave Maria

Vinde Espírito Santo

Reflexão da semana

Meditar e agradecer pelas pessoas que fazem parte da sua vida.

Oremos

Deus, fonte de amor e união,
Neste momento de reflexão e gratidão,
Quero elevar a Ti minha imensa gratidão pelas
pessoas que colocaste em meu caminho.

Agradeço, Senhor, pelos amigos leais que me
apoiam,
Pelas famílias que me acolhem com amor,
Pelos mentores e guias que iluminam meu percurso.

Sou grato pelos sorrisos que alegam meus dias,
Pelas palavras de conforto nos momentos sombrios,
Pela presença constante dos que amo.

Obrigado por cada abraço que me fortalece,
Por cada risada compartilhada,
Por cada momento precioso que vivemos juntos.

Abençoa, Senhor, cada pessoa que faz parte da
minha vida,
Protege-as, concede-lhes saúde e felicidade,
E que nossa união seja fortalecida pelo Teu amor
divino.

Ajuda-me a ser grato e generoso com aqueles que amo,
A demonstrar minha apreciação e amor por eles todos os dias,
E a cultivar relacionamentos baseados na Tua graça e bondade.

Que a luz do Teu amor continue a brilhar em nossos corações,
E que a gratidão permeie cada momento que partilhamos juntos.
Amém.

Obra de caridade da semana

Doe sangue em um banco de sangue local ou promova uma campanha para incentivar a doação de sangue entre amigos e familiares.

5º Domingo da Quaresma até Sábado da 5ª Semana da Quaresma

Oremos

Pai Nosso

Ave Maria

Vinde Espírito Santo

Reflexão da semana

Meditar e agradecer sobre o perdão, tanto perdoando quanto pedindo perdão a alguém que você possa ter magoado.

Oremos

Deus de perdão e misericórdia,
Neste momento de reflexão e humildade,
Agradeço pela graça do perdão que tenho recebido,
tanto das pessoas que magoei quanto de Ti,
Senhor.

Obrigado pela compaixão daqueles que aceitaram
minhas desculpas,
Pelo amor incondicional que encontrei mesmo após
ter errado,
E pela Tua infinita misericórdia que me acolhe e
restaura.

Reconheço, ó Pai, que também tenho sido ofendido
e magoado,
E suplico pela Tua graça para encontrar a força de
perdoar aqueles que me causaram dor.

Concede-me, Senhor, a capacidade de deixar ir a
amargura,
De liberar o peso do ressentimento que carrego,

E de seguir o exemplo do Teu perdão, que é total e livre de limites.

Ajuda-me a compreender as fraquezas dos outros,
assim como Tu entendes as minhas,
A ser compassivo como Tu és, e a oferecer o perdão
mesmo quando é difícil.

Que a paz que vem do perdão encha meu coração,
E que a reconciliação floresça em cada relação
ferida.

Que a Tua graça me capacite a perdoar
verdadeiramente,
Assim como tens me perdoado, e que isso possa
trazer cura e paz para todos os envolvidos.
Amém.

Obra de caridade da semana

Passe algum tempo conversando com pessoas
idasas em um asilo ou em um centro de convivência
para idosos.

Do Domingo de Ramos da Paixão do Senhor até Quarta-feira Santa

Oremos

Pai Nosso

Ave Maria

Vinde Espírito Santo

Reflexão da semana

Meditar e agradecer a oportunidade de aprender e crescer espiritualmente durante a Quaresma.

Oremos

Deus, fonte de sabedoria e guia das nossas almas,
Neste momento de reflexão e gratidão,
Elevo a Ti meu profundo agradecimento pela
oportunidade de aprender e crescer espiritualmente
durante este tempo sagrado da Quaresma.

Agradeço, Senhor, por cada experiência que me
desafiou,
Por cada momento de reflexão que ampliou minha
compreensão,
Por cada ensinamento que fortaleceu minha fé.

Obrigado por caminhar ao meu lado durante esta
jornada,
Por me conceder discernimento para compreender
Tua vontade,
E por permitir que minha alma floresça com a luz da
Tua verdade.

Reconheço, ó Pai, que ainda tenho muito a
aprender,
E peço humildemente que continues a guiar meus
passos,

Para que eu possa crescer ainda mais no conhecimento da Tua graça e amor.

Que as lições aprendidas durante esta Quaresma permaneçam em meu coração,
Que eu possa aplicar esses ensinamentos na minha vida diária,
E que o crescimento espiritual alcançado seja uma base sólida para a minha jornada contínua em direção a Ti.

Que a sabedoria adquirida possa ser compartilhada com amor e humildade,
E que eu possa ser um instrumento da Tua paz e graça neste mundo.
Amém.

Obra de caridade da semana

Doe seu tempo para ajudar sua paróquia durante o Tríduo Pascal, se engaje ativamente na vida da sua paróquia.

Obrigado

bibliotecacatolica.com.br
catolicosnabiblia.com.br
formacao.cancaonova.com
padrepauloricardo.org
pt.aleteia.org
vaticannews.va

Sem os conteúdos disponíveis em ambientes como o de vocês, essas breves ideais não seriam possíveis. Obrigado por todo o trabalho de evangelização que vocês realizam.