

# RETIRO QUARESMA PAROQUIAL - 4ª SEMANA DA QUARESMA



## RETIRO QUARESMA PAROQUIAL QUARTA SEMANA

“Este teu irmão estava morto e tornou a viver, estava perdido e foi encontrado”  
(Lc15,32)

Ambiente: prepare conveniente seu espaço de oração, adorne-o com a Bíblia Sagrada, cruz, vela, cartaz, anel...

### 1. Oração Inicial

- Unido(a) a tantos de meus irmãos e irmãs que celebram a quaresma, rezo, iniciando mais um dia de meu retiro espiritual, em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

- Quero, nessa semana, voltar meus olhos e coração para o Cristo que me revela a verdadeira face de Deus.

☐ Deus é um Pai misericordioso, sempre à espera de seus filhos e filhas, pronto a festejar e banquetear com cada um e cada uma, em seu retorno.

☐ Concede-me, ó Deus, Pai misericordioso, que eu retorne à casa, retorne ao teu coração, Senhor! - Sei, Senhor, que a quaresma é tempo de conversão pessoal, mas também comunitária e estrutural. ☐ Que eu não fique passivo, ou me omita, frente ao drama do pecado que continua ferindo a humanidade através dos ódios humanos, das injustiças, desigualdades, preconceitos e vícios...

☐ Que eu possa, à luz da fé, fazer algo de bom, a partir da realidade que me cerca, agindo com compaixão, fraternidade e solidariedade em bem das pessoas, das comunidades e por um mundo melhor para todos - justo, fraterno e reconciliado. - Nesse ano em que a Campanha da Fraternidade propõe como tema a “educação”, eu possa, em família e em comunidade, trabalhar para que a todosse apliquem os benefícios da educação e da instrução.

□ A promoção de uma educação digna e eficaz é também promoção da vida. Ela abre horizontes, oferece caminhos, reanima a esperança e o ânimo de quem foi esmagado por uma realidade social tão desigual.

## **2. Preparando o coração**

- Pai misericordioso:

□ dá-me a sensibilidade de oferecer aos irmãos e irmãs necessitados não só um pedaço de pão, mas também educação, saúde, amor e vida.

□ Derrama teu Espírito de sabedoria sobre mim para que à luz de teus ensinamentos, eu possa progredir na fraternidade, na justiça e no amor.

□ Ilumina os governantes para que tenham compaixão dos que estão perdidos e sem esperança e, com políticas justas, possam oferecer uma educação digna que promova vida, comunhão e libertação.

□ Abençoa-me, meu Senhor e meu Deus, dando-me um coração sensível, capaz de me doar a todo instante, para celebrar com meus irmãos e irmãs o banquete da vida plena para todos. - Perdoa-me, Senhor, os pecados. Tem misericórdia de mim, pois sou um pobre pecador. Eu confio em tua misericórdia e compaixão.

□ Concede-me a tua graça para que, contrito e arrependido de minhas faltas, em encontre forças para voltar.

□ Longe de Ti, Senhor, não sou feliz; tudo perde o seu sentido, o seu valor. - (Cante ou reze): confiei no teu amor e voltei, sim, aqui é meu lugar! Eu gastei teus bens, ó Pai, e te dou este pranto em minhas mãos.

Salmo33:

- Provai e vede quão suave é o Senhor! - Bendirei o Senhor Deus em todo o tempo, seu louvor estará sempre em minha boca. Minha alma se gloria no Senhor; que ouçam os humildes e se alegrem!

- Comigo engrandecei ao Senhor Deus, exaltemos todos juntos o seu nome! Todas as vezes que o busquei, ele me ouviu, e de todos os temores me livrou.

- Contemplai a sua face e alegrai-vos, e vosso rosto não se cubra de vergonha! Este infeliz gritou a Deus, e foi ouvido, e o Senhor o libertou de toda angústia.

## **3. Acolhendo a Palavra**

- Preparo, Senhor, meu coração, para ouvir tua palavra de vida, verdade e salvação. Que ela me leve à conversão, me corrija, me eduque para o amor, para o

exercício de toda boa obra.

- (Cante ou reze): Dá-me a palavra certa, na hora certa e do jeito certo e pra pessoa certa! Dá-me a cantiga certa, na hora certa e do jeito certo e pra pessoa certa!

☐ Palavra é como pedra: preciosa sim! Quem sabe o valor cuida bem do que diz! Palavra é como brasa: queima até o fim! Quem sabe o que diz há de ser mais feliz! Recordando:

a) Medite a Palavra de Deus fazendo a leitura orante: o que o texto diz? O que o texto me diz? O que o texto me faz dizer a Deus? O que o texto me faz fazer? Ou:

b) O que Jesus me ensina no evangelho de hoje? Como colocar em prática, em minha vida, essa Palavra? Como através desta Palavra eu posso ajudar a meus irmãos/as?

c) Depois de leitura bíblica, procure fazer um momento de silêncio para interiorizar a Palavra.

d) Você pode também valer-se das meditações diárias da Palavra de Deus oferecidas pela paróquia.

Textos bíblicos da semana e propostas de ação:

☐ Dia 27 de março - domingo - texto bíblico: Lc 15,1-3.11-32; proposta de ação: pedir, em oração, a contrição dos seus pecados e o vencimento de toda prepotência, inveja e egoísmo.

☐ Dia 28 de março - segunda-feira - texto bíblico: Jo 4,43-54; proposta de ação: visitar um enfermo e/ou manifestar gratidão pelos profissionais da saúde, se possível, pessoalmente, por telefone... agradecer pelo cuidado para com as pessoas enfermas.

☐ Dia 29 de março - terça-feira - texto bíblico: Jo 5,1-16; proposta de ação: rezar pelas pessoas portadoras de deficiência física e mental e por seus cuidadores, familiares e instituições. Se puder, visitar ou ajudar participando das iniciativas da comunidade para esse fim.

☐ Dia 30 de março - quarta-feira - texto bíblico: Jo 5,17-30; proposta de ação: convidar alguém para rezar junto pela paz mundial e pelas nações em conflito. Quem sabe, a prece do terço, a oração do Papa Francisco consagrando a Rússia e a Ucrânia ao Coração Imaculado de Maria.

☐ Dia 31 de março - quinta-feira - texto bíblico: Jo 5,31-47; proposta de ação: use

suas redes sociais (e-mail, facebook, Instagram, WhatsApp...) para dar um testemunho da ação de Deus em sua vida.

☐ Dia 1º de abril - sexta-feira - texto bíblico: Jo 7,1-2.10.25-30; proposta de ação: fazer jejum, oferecendo-o pelos que se encontram presos; rezar a Via-Sacra; participar da missa, consagrando a primeira sexta-feira ao Coração de Jesus; participar do Setenário das Dores.

☐ Dia 02 de abril - sábado - texto bíblico: Jo 7,40-53; proposta de ação: pedir, em oração, a graça de acolher e escutar mais as pessoas e de julgar menos as suas ações; rezar o Setenário das Dores de Maria.

#### **4. Rezando o que ouvi e meditei**

- Eleve, confiante e espontaneamente suas preces, suas orações a Deus (pode também ser da liturgia diária).

- Conclua com esses propósitos:

☐ Quando a vida bater forte e sua alma sangrar; quando esse mundo pesado lhe ferir, lhe esmagar... é hora de recomeço. Recomece a LUTAR.

☐ Quando tudo for escuro e nada iluminar; quando tudo for incerto e você duvidar... é hora de recomeço. Recomece a ACREDITAR.

☐ Quando a estrada for longa e seu corpo fraquejar; quando não houver caminho, nem um lugar pra chegar... é hora de recomeço. Recomece a CAMINHAR.

☐ Quando o mal for evidente e o amor se ocultar; quando o peito for vazio, quando o abraço faltar... é hora de recomeço. Recomece a AMAR.

☐ Quando você cair e ninguém lhe aparar; quando a força do que é ruim conseguir lhe derrubar... é hora de recomeço. Recomece a LEVANTAR.

☐ Quando a falta de esperança decidir lhe açoitar; se tudo que for real, for difícil suportar... é hora de recomeçar. Recomece a SONHAR.

☐ Recomece, se refaça, reaprenda quando errar, recupere a sua fé e recomece novamente. Deus não se esquece de você. O Pai nunca há de abandonar você.

#### **5. Despedida**

- Na semana que tem início o Setenário das Dores de Maria, quero, Senhor, me confiar, à especial proteção de vossa Mãe santíssima:

*Ó Mãe de Jesus e nossa mãe,*

*Senhora das Dores,  
nós vos contemplamos pela fé,  
aos pés da cruz,  
tendo nos braços o corpo sem vida do vosso Filho.  
Uma espada de dor transpassou vossa alma  
como predissera o velho Simeão.  
Vós sois a Mãe das Dores  
E continuais a sofrer as dores do nosso povo,  
porque sois Mãe companheira, peregrina e solidária.  
Recolhei em vossas mãos os anseios e as angústias do povo sofrido,  
sem paz, sem pão, sem teto, sem direito a viver dignamente.  
E com vossas graças, fortalecei aqueles que lutam  
por transformações em nossa sociedade.  
Permanecei conosco e dai-nos o vosso auxílio,  
para que possamos converter as lutas em vitórias e as dores em alegrias.  
Rogai por nós, ó Mãe,  
porque não sois apenas a Mãe das Dores,  
mas também a Senhora de todas as Graças.  
Amém!*

- Sobre mim e por todos por quem rezo, desça a vossa graça e bênção: em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém “O amor de Cristo nos impele” (2Cor 5,14)

- Para todos os dias:

☐ Pela manhã: fazer suas orações, ao levantar, como tem costume.

☐ À noite: examinar a própria consciência: O que fiz de bom? Em que eu poderia melhorar? Agradeça a Deus mais um dia vivido...

Lembrete: Nessa sexta-feira, dia 1º de abril, às 20h, nosso encontro online de partilha e aprofundamento, a partir dos textos bíblicos meditados e dos gestos concretos das ações propostas. Participe!