

Orientações gerais para a Quaresma

O Tempo da Quaresma vai da 4ª-feira de cinzas até a Missa da Ceia do Senhor, exclusive.

***Jejum e abstinência de carne**

Como se pratica o Jejum? Das três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e janta) deve-se fazer apenas, uma dessas refeições, de forma completa e, as outras duas, devem ser reduzidas. Lembre-se de que as refeições desse dia sejam simples. Nos intervalos entre as refeições não se faz uso de qualquer petisco: cafezinho, bala, doce, biscoito, etc. Apenas água e remédio são permitidos. Estão obrigados ao jejum os que tiverem completado dezoito anos até os sessenta anos. Os outros podem fazer, mas sem obrigação. Grávidas e doentes estão dispensados do jejum.

Abstinência de carne: significa deixar de comer carne como penitência. Permite-se o uso de ovos, laticínios e gordura. Mas atenção, muitas pessoas mal informadas, entendem que este é um dia de se comer peixe. Não é bem assim! pois onde estaria o sacrifício se, nesse dia, a pessoa fizesse em sua casa uma caldeirada de frutos do mar, ou um peixe assado com camarões, ou uma bacalhoda etc. Onde estaria o sacrifício da quaresma? Portanto, é preciso entender o espírito quaresmal! Oferecemos um pequeno sacrifício, diante do grande sacrifício de Jesus Cristo! Estão obrigados à abstinência de carne, todos os que tiverem completado quatorze anos, em diante. Grávidas que necessitem de maior nutrição e doentes que, por conselho médico, precisam comer carne, estão dispensados da abstinência, bem como os irmãos carentes que já se abstêm da carne o ano inteiro.

Dias de Jejum e abstinência de carne: Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira da Paixão: são os dois dias do ano que a igreja define como obrigatórios. Nos demais dias da Quaresma: o jejum e abstinência, são aconselhados, sendo que, em todas as sextas-feiras da Quaresma a abstinência e o jejum são obrigatórios, porém, podem ser substituídos por outro sacrifício espiritual.

Passo a passo nos exercícios espirituais

1) Para que servem e onde podem ser praticados os Exercícios Espirituais?

Servem para ser uma “escola de oração e de caridade”, promovendo uma profunda união com Deus, desenvolvendo no praticante o crescimento espiritual. Podem ser praticados em “Retiro Espiritual” ou na

“Vida Cotidiana”. Neste último caso, sem se afastar de seus afazeres diários, você poderá fazer os exercícios no dia a dia de sua vida.

2) Como praticar os Exercícios Espirituais na Vida Cotidiana?

- a- Procure um lugar reservado, que lhe proporcione silêncio para o diálogo com Deus
- b- Tenha a Bíblia em mãos.
- c- Tenha esta lista de exercícios espirituais em mãos.

3) O roteiro dos Exercícios Espirituais (Faça-o de preferência na oração da manhã, a fim decumpri-lo ao longo do dia):

Primeiro Passo - Colocar-se na presença de Deus: Faça sua oração. Oração é um diálogo, é uma abertura de coração! É muito importante que você formule a oração com suas próprias palavras.

Segundo Passo - Meditar a Palavra de Deus: Escolha o exercício espiritual do dia. Leia com atenção o texto bíblico que está proposto para o exercício espiritual de cada dia, ou se não houver texto bíblico proposto, faça o Evangelho do dia. Medite o que Deus está dizendo através de sua Palavra. O que a Palavra fala a você pessoalmente? Demorar-se um pouco na meditação do texto bíblico, permitindo que a Palavra de Deus ecoe no íntimo de seu ser.

Terceiro Passo - Fazer um Colóquio com Deus: Após a meditação, fale a Deus o que você está sentido. Não tenha receio de manifestar a Deus os verdadeiros sentimentos e pensamentos que o presente exercício espiritual suscitou em você.

Quarto Passo - Crie um propósito: Transforme sua oração em prática. Faça o que se pediu no exercício espiritual. Se o exercício é feito à noite o propósito é para o dia seguinte, se o exercício é feito pela manhã, então o propósito é para o mesmo dia.

Quinto Passo - Cumprir o propósito estabelecido.

Desejo uma boa preparação para a Páscoa!
Padre Marcelo Chelles