



### **Passo a passo da Oração Pessoal**

1. Para iniciar seu momento de oração pessoal, procure um lugar propício, calmo e silencioso. Prepare seu altar, onde pode ser colocado uma vela junto ao Crucifixo, às imagens de Nossa Senhora e dos seus santos de devoção;
2. Determine um tempo para este encontro de intimidade com Deus e procure cumpri-lo seja nos momentos de mais fervor espiritual ou de aridez;
3. Agora, faça o sinal da Cruz, coloque-se na presença de Deus e clame a vinda do Espírito Santo para que seja Ele mesmo a conduzi-lo durante sua oração, inspirando-lhe tudo aquilo quanto quiser. Procure estar aberto ao que o Senhor quer lhe falar;
  - a. Peça o auxílio da Santíssima Virgem, dos seus santos de devoção e do seu anjo da guarda;
  - b. Diante de Deus, reconheça sua pequenez, e peça perdão pelos seus erros e suas faltas. Após esse momento reze o ato de contrição: “Meu Deus, eu me arrependo de todo coração por vos ter ofendido, prometo, com a Vossa Graça esforçar-me para não mais pecar. Meu Jesus, misericórdia”;
4. Pegue a sua bíblia e faça uma leitura calma e reflexiva da Palavra contida na proposta. Leia por volta de três vezes. Ao término da leitura, faça um breve momento de contemplação daquilo que ficou mais forte no seu coração;
5. Agora, leia o texto de auxílio e siga os questionamentos sugeridos;
6. Ao fim, anote os frutos da oração no seu caderno pessoal;



## **RETIRO QUARESMA 2019**

### **Primeira Parte - Septuagésima**

**De 24 de fevereiro à 5 de março**

#### Introdução

O Calendário Litúrgico da Igreja Romana destaca o tempo Quaresmal como o período de preparação para a Páscoa, no qual os fiéis e toda a Igreja são convidados a fazer penitências, jejuns e, principalmente, mergulhar a fundo na vida espiritual.

No antigo rito romano – também chamado de Forma Extraordinária – anterior ao Concílio Vaticano II, o ano litúrgico apresentava mais uma divisão: o Tempo da Septuagésima. Este período servia como uma preparação para a própria Quaresma, atuando como uma transição entre a alegria das festas do Advento e a austeridade do período quaresmal. É composto pelas três semanas anteriores a Quarta-Feira de Cinzas, e faz memória das consequências da queda no pecado, afim de que cada fiel inicie suas reflexões e orações para melhor viver o tempo quaresmal.

A septuagésima deve ser o tempo de iniciar as meditações interiores sobre a própria conversão, e o início de algumas penitências e/ou jejuns escolhidos pelo fiel. As leituras do tempo da septuagésima ajudam o espírito a entrar no período quaresmal já sabendo o que ele precisa organizar em sua vida espiritual.



Mesmo não sendo mais um Tempo Litúrgico da forma ordinária, é muito frutuoso e salutar que nas próximas semanas comecemos a examinar a nossa vida espiritual, revisarmos os nossos propósitos e como anda nosso projeto de vida para que, quando chegarmos na Quaresma, saibamos qual caminho o Senhor nos deseja levar para bem celebrarmos sua Páscoa. Assim, não perderemos um minuto do tempo quaresmal.

\_(Este texto você encontra no nosso site, juntamente com outras formações sobre a Septuagesima e sobre os temas que serão tratados em nosso Retiro Quaresmal de 2019)\_



**DIA 1 - 25 de fevereiro de 2019**

**A Criação: E Deus viu que tudo era bom!**

À medida que nos debruçamos sobre o mistério da Criação do mundo e do homem, podemos perceber que o Senhor cria tudo porque quer e porque ama. E cada coisa é criada num dia diferente seguindo uma intrigante ordem para cada uma de suas criações; o céu, a terra, a água, as plantas, os animais e por fim o homem.

Foi num momento de explosão de Amor, do mais genuíno Amor, que A Santíssima Trindade (Gn 1, 26) criou o homem à sua imagem e semelhança, essa foi a primeira ação documentada da Trindade Santa. Sendo assim, confiando a Sua imagem e semelhança a este mesmo homem e o tornou capaz de amar a Deus, amar a si próprio e amar ao próximo e entregou-o toda a Sua criação.

O Catecismo da Igreja Católica § 299 diz : Deus na sua infinita sabedoria cria o homem 'à imagem do Deus invisível' onde sua inteligência participa da luz do intelecto divino. Por este motivo sem grande esforço o homem pode com um espírito de humildade e de respeito perceber a existência do Criador e de sua obra pelo seu intelecto e por sua inteligência ontológica. Toda criação tem como origem a bondade divina e ela participa também dessa bondade.



O mais importante a ser extraído desse inciso do CIC é que a inteligência humana é iluminada pela luz da Inteligência divina e isso nos capacita a perceber a existência de Deus em toda a criação. Com isso, o homem se torna o Senhor de todo ser criado e deve se colocar totalmente a serviço de Deus e de Sua Santa Vontade.

Através desse seu intelecto, o homem é capaz de conhecer a voz do criador que o inspira a fazer o bem e evitar o mal. Foi para isso que fomos criados, para sermos perfeitos como quem nos criou, para sermos tão benevolentes como quem nos criou. O desejo de felicidade do homem é algo presente desde os tempos da criação, essa felicidade só é realmente encontrada quando nos encontramos com o Amor, ou seja, com o próprio Deus pois fomos criados para amar de uma maneira perfeita sem a necessidade de uma reciprocidade, fomos criados para amar na essencialidade do amor, muito diferente do que vemos o mundo pregando nos dias de hoje que para amar é preciso ser recíproco para valer a pena e não foi para este amor que fomos criados, fomos criados para amar como Aquele que nos criou.

Antes do pecado original tudo vivia em perfeita harmonia entre criador e criação, era uma comunhão tão perfeita que para o homem amar a Deus e aos outros não lhe custava e não lhe demandava nada. Esta comunhão era de forma tal que o Senhor passeava pelo jardim do éden à hora da brisa da tarde para encontrar-se com a sua criação.

Estes foram tempos em que o homem vivia em plenitude junto a Deus, onde não existia pecado, não existia a ausência de Deus nem por um



milésimo de segundo, onde o Amar era o real e inquestionável sentido da vida e além de tudo isso, Deus nos deu a liberdade como maior presente. Esta liberdade foi muito bem utilizada para cumprir o dever ao qual o homem foi criado, até que por desobediência a usamos para ferir o nosso Criador.

### **Comissão de Doutrina**

1. Vamos começar a nossa jornada rumo ao Calvário um pouco mais cedo, antes mesmo da Quaresma começar oficialmente. Vamos nos unir a tradição e viver de forma especial o antigo Tempo da Septuagésima. Vamos voltar ao princípio de tudo. Para isto, comece sua oração como de costume, consagrando as faculdades de sua alma à Deus, pedindo o auxílio da Virgem Santíssima contra todos os obstáculos e dificuldades na oração e pedindo o auxílio do Divino Espírito Santo.

2. Tome como leitura o relato da Criação, Gênesis 1..

3. Tudo era bom, tudo era perfeito. Não existia o pecado nem a desordem na Criação. Tudo era perfeito por que o Criador é perfeito e assim todas as coisas também foram criadas. Todos os seres estava em harmonia, não existia dor e nem morte.

- Nesta oração contemple a criação, parte por parte. Componha esta contemplação com o Paraíso e os elementos que nele existia, se colocando nele: veja os animais, as árvores, o céu e as águas, contemple a vida. Tudo isto como fruto a perfeição do Criador, a perfeição de Deus, e que esses elementos lhe ajudem a chegar até esta verdade.



4. Em oração, converse com Deus sobre a criação, converse com Ele sobre aquele instante em que nossa razão não consegue compreender; instante de vida e amor. Vida, Amor, Bondade e Perfeição de Deus sejam os sentimentos que tomem conta de seu coração nesta oração.

5. Infelizmente o homem deixou o mal invadir o seu coração e destruiu a criação. Assim também nós destruimos pouco a pouco a criação. Tendo contemplado a perfeição da criação, contemple agora as manchas que as ações do homem geram: as guerras, o ódio, a miséria humana, a destruição, a fome e a sede. Peça a graça nessa oração de tomar consciência de como Deus é perfeito e de chorar as vezes que ofendemos essa perfeição.

6. Em preparação para a Quaresma, comece a examinar sua consciência e identificar quais pontos precisa trabalhar neste santo período. Anote quais sacrifícios você pode realizar para isto e organize sua vida espiritual para as próximas semanas.

7. Una-se a nós rezando nas intenções da comunidade:

- Pelo Papa Francisco
- Por Bento XVI
- Por Dom Fernando/ Dom Limacêdo
- Pelo Clero
- Por Padre Fabio
- Por Rodriguinho
- Pela casa da comunidade
- Pelo País



- Por nossas famílias
- Pelos benfeitores/ doadores
- Por todas as comissões
- Pelas almas que padecem no purgatório
- Pela expansão e consagração da Comunidade