



JORNADA QUARESMA

*“Assim como o corpo sem alma é morto,
a fé sem obras é morta”. (Tg 2, 26)*

A palavra QUARESMA se origina do número quarenta, que aparece várias vezes na Sagrada escritura, destacando o sentido de um tempo para a conversão e purificação. No Tempo Litúrgico da Quaresma a Igreja reflete sobre as práticas que nos levam às mudanças de pensar e agir. O tempo quaresmal tem seu início na quarta-feira de Cinzas e termina com o início do Tríduo Pascal. Durante este tempo os fiéis são convidados a um período de penitência e meditação, por meio da prática do Jejum, da Esmola e da Oração. Nas celebrações, principalmente as dominicais, as leituras bíblicas, próprias para este tempo, abordam práticas e formas de cada fiel poder viver melhor sua caminhada com e para Deus. Todo fiel que desejar viver bem o tempo da quaresma e alcançar as virtudes santificadoras deve participar das celebrações e buscar praticar as obras de misericórdia.

Para isso, propomos que nesta Quaresma nos dediquemos a construir o nosso ser como pessoas melhores, tentando observar **um exercício espiritual para cada dia da Quaresma**, preparando-se para viver verdadeiramente a Páscoa.

Qual o objetivo dos exercícios espirituais?

Este quadro de exercícios tem por objetivo auxiliar os fiéis na realização de boas obras. No quadro foi feita uma relação de quarenta ações santificadoras a serem praticadas. Você pode, na noite anterior, durante a sua oração, escolher qual atividade vai praticar no dia seguinte de acordo com seus compromissos e atividades diárias. Se não for possível praticar uma a cada dia, observe aquelas que de mais importância para que possam ser feitas.

Como fazer os exercícios?

- 1 – Tenha consigo a relação das práticas durante a sua oração diária, da noite ou da manhã;
- 2 – Escolha a atividade que melhor convier para aquele dia e vá assinalando à medida que for realizando, os exercícios são pessoais;
- 4 – Escreva uma lista de intenções e também sua lista de pessoas pelas quais deseja interceder e faça a Oração para o Tempo Quaresmal.

Lista de Intenções	Lista de Nomes

ORAÇÃO PARA O TEMPO QUARESMA

*Pai Nosso, que estais no céu, durante esta época de arrependimento,
Tende misericórdia de nós. Com nossa oração, nosso jejum e nossas boas obras,
transformai o nosso egoísmo em generosidade.*

*Abri os nossos corações à vossa Palavra, curai-nos das feridas do pecado,
Ajudai-nos a fazer o bem neste mundo. Que transformemos a escuridão e a dor em vida e alegria.
Concedei-nos o que vos pedimos, por Nosso Senhor Jesus Cristo. Amém!*

JORNADA QUARESMAL – 40 EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS PARA A QUARESMA



“Que os lugares onde a Igreja se manifesta, Particularmente, as nossas paróquias e as nossas comunidades, se tornem ilhas de misericórdia no meio do mar da indiferença!”
(Papa Francisco).

<input type="checkbox"/> Levarei materiais de higiene à minha paróquia para que seja encaminhado à pastoral carcerária.	<input type="checkbox"/> Acenderei uma vela para o Anjo da Guarda de meus filhos e afilhados (ou Sobrinhos, netos).	<input type="checkbox"/> Escreverei uma carta a alguém que há tempos não vejo (Ou enviarei uma mensagem).	<input type="checkbox"/> Dedicarei minhas orações pela Juventude: Grupos de Jovens, Pastoral da Juventude.
<input type="checkbox"/> Neste dia tomarei cuidado em não julgar as pessoas. (Jo 8, 1-11).	<input type="checkbox"/> Levarei uma doação à Pastoral Social da minha paróquia.	<input type="checkbox"/> Reservarei uma hora do dia para orar com um grupo de amigos (as). Lc 9, 28b-36.	<input type="checkbox"/> Acolherei as pessoas, neste dia como se estas fossem Jesus.
<input type="checkbox"/> Meditarei sobre a Via Sacra para o bem da minha fé ou participarei dela na comunidade.	<input type="checkbox"/> Visitarei um enfermo.	<input type="checkbox"/> Vou dedicar um dia especial à família.	<input type="checkbox"/> Hoje levarei uma cesta de alimentos para minha paróquia.
<input type="checkbox"/> Rezarei um Terço pelos que não creem.	<input type="checkbox"/> Farei o terço da misericórdia pelas vocações sacerdotais	<input type="checkbox"/> Consagrarei minha família ao Sagrado Coração de Jesus.	<input type="checkbox"/> Minhas orações serão para as vítimas de guerra, conflitos e catástrofes naturais.
<input type="checkbox"/> Rezarei a Novena de N. Sra. do Perpétuo Socorro pelo meu pároco e demais padres.	<input type="checkbox"/> Farei uma oferta para as missões.	<input type="checkbox"/> Minha oferta de hoje na missa será pela implantação do Reino de Deus.	<input type="checkbox"/> Participarei da santa Missa em intenção às pessoas com quem não me relaciono muito bem.
<input type="checkbox"/> Vou separar roupas para doar a alguma instituição.	<input type="checkbox"/> Farei silêncio por meio dia (ou... horas), e meditarei sobre a palavra que sai da minha boca.	<input type="checkbox"/> Em oração, perdorei alguém que tenha me magado/ofendido.	<input type="checkbox"/> Levarei um dízimo especial à minha comunidade.
<input type="checkbox"/> Organizarei uma reunião familiar para a oração do Terço.	<input type="checkbox"/> Farei a novena da Padroeira (o) de minha paróquia pela fidelidade dos dizimistas.	<input type="checkbox"/> Consagrarei meu dia à Nossa Senhora.	<input type="checkbox"/> Minhas orações de hoje serão pela conversão das famílias.
<input type="checkbox"/> Renovarei, diante do Santíssimo, meu compromisso para com a Palavra de Deus.	<input type="checkbox"/> Hoje vou arrumar minha casa e separar utensílios que não uso e doá-los.	<input type="checkbox"/> Meditarei o salmo 138.	<input type="checkbox"/> Farei Vigília de uma hora diante do Santíssimo pelos que não tem fé.
<input type="checkbox"/> Farei um bom ato de contrição e vou procurar me confessar. (Lc 13, 1-9).	<input type="checkbox"/> Refletirei sobre a parábola do Filho pródigo. (Lc. 15, 11-32).	<input type="checkbox"/> Buscarei falar sobre a Palavra de Deus a alguém.	<input type="checkbox"/> Jejuarei pelos que sofrem tentações. (Lc 4, 1-13).
<input type="checkbox"/> Hoje vou meditar e orar pelos trabalhos da Campanha da Fraternidade.	<input type="checkbox"/> Hoje, dedicarei meu dia a orar pelas pessoas com necessidades especiais.	<input type="checkbox"/> Hoje, irei ao cemitério orar pelas almas de entes queridos.	<input type="checkbox"/> Farei uma ação concreta de generosidade sem que ninguém saiba.