

QUARESMA E CONVERSÃO: COMO VIVER ESTE TEMPO?

Iniciamos a Quaresma na Quarta-feira de Cinzas e no decorrer deste mês nos preparamos para a chamada “Semana Maior”, ou seja, a Semana Santa, na qual viveremos o Tríduo Pascal na Sexta-feira da Paixão, no Sábado Santo e na Páscoa do Senhor. O que podemos fazer para bem viver esse tempo? Como obter frutos que podem ser colhidos para além dessas datas? Preparamos algumas dicas que vão ajudar você a bem viver este tempo. Confira:

1 Jejum, Oração e Esmola

Faça o jejum conforme as próprias condições, para que o corpo seja sujeito ao espírito. Pode ser um jejum de pão e água, um jejum só de líquidos, um jejum parcial etc., especialmente nas sextas-feiras. Intensifique a oração, seja ela pessoal ou comunitária. Orar é entrar em comunhão com Deus, é tornar-se íntimo dele, que é nosso Pai. Marque um tempo para rezar e obedeça ao previsto. Dê uma boa esmola aos pobres. Pode ser de muitas formas: ajudar uma família necessitada, um pobre necessitado etc. “Tenhamos caridade e humildade e façamos esmolas, já que estas lavam as almas das nódoas dos pecados” (São Francisco de Assis).

2 Palavra de Deus

Medite a Palavra de Deus, sobretudo as leituras que a Igreja coloca na liturgia da Missa neste tempo. Decida, com um ato de vontade, fazer o que Deus lhe pede na meditação.

3 Visitar os doentes

Visite os doentes que precisam de ajuda, sobretudo os velhos e abando-



Imagem: Kara / Adobe Stock

ados: “Aqueles que têm saúde não precisam de médicos, mas sim os doentes” (Mt 9,12).

4 Confissão

Faça uma boa confissão geral depois de um bom exame de consciência, revendo toda a vida passada. Não omita nada, lance a Deus todas as suas misérias. Perdoe todas as pessoas que o ofenderam.

5 Santa Missa

Participe da santa Missa sempre que puder e comungue bem. Faça uma boa ação de graças após a comunhão, colocando toda a sua vida para Jesus. Louve-o, adore-o, interceda pela Igreja, pela sua família etc.

6 Via-sacra

Participe da via-sacra sempre que puder ou a faça você mesmo, em uma Igreja, acompanhando os

quadros que a compõem, meditando o sofrimento de Jesus na sua paixão.

7 Exercício de mortificação

Faça algum exercício de mortificação. Por exemplo: cortar um doce, deixar a bebida, o cigarro, os passeios e churrascos, a televisão, a internet, o celular, alguma diversão para vencer as fraquezas da carne.

8 Liturgia das Horas

Reze a Liturgia das Horas com toda a Igreja neste tempo forte de oração.

9 Peregrinação

Faça uma peregrinação, ao menos uma vez na Quaresma, a um santuário mariano ou a outro, participando da santa Missa.

10 Moderar as palavras

Esforce-se para moderar suas palavras, fale com discrição, evite a maledicência, o julgamento dos outros, o falar mal dos outros, prefira elogiar a criticar.

11 Perseverança

Procure identificar se você tem algum vício ou mal comportamento; lute para evitá-lo e reze pedindo a Deus a graça de vencê-lo. Pratique a virtude da perseverança.

12 Humildade

Evite falar de si mesmo, exibir-se, querer aparecer, defender seus pontos de vista de maneira acirrada. Procure o último lugar, viva a humildade. ●

Fonte: Da Redação



**REZE CONOSCO
A ORAÇÃO DA
CAMPANHA DA
FRATERNIDADE
2023**

*“Fraternidade e fome”
“Dai-lhes vós mesmos
de comer” (Mt 14,16)*

*Pai de bondade, ao ver a multidão faminta,
vosso Filho encheu-se de compaixão,
abençoou, repartiu os cinco pães e dois peixes
e nos ensinou: “Dai-lhes vós mesmos de comer”.
Confiantes na ação do Espírito Santo, vos pedimos:
inspirai-nos o sonho de um mundo novo,
de diálogo, justiça, igualdade e paz;
ajudai-nos a promover uma sociedade mais solidária,
sem fome, pobreza, violência e guerra;
livrai-nos do pecado da indiferença com a vida.
Que Maria, nossa mãe, interceda por nós
para acolhermos Jesus Cristo em cada pessoa,
sobretudo nos abandonados, esquecidos e famintos.
Amém!*

**QUER GANHAR LIVROS DA
EDITORA AVE-MARIA?**
Todos os meses sorteamos
prêmios em nossas redes
sociais. Participe!



QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO
Envie uma mensagem pelo
nosso site ou uma carta para
Rua Martim Francisco, 636, 2º andar, Santa Cecília,
São Paulo, CEP 01226-002

Revista Ave Maria | Março, 2023 • 7

Um guia completo para percorrer profundamente o Ano Litúrgico!



16x23 . 568 págs

A Liturgia da Palavra comentada é um guia completo para meditação e reflexão das leituras litúrgicas dominicais, com suas especificidades decorrentes da predominância, em cada ciclo, dos Evangelhos de Mateus (Ano A), Marcos (ano B) e Lucas (ano C). A fim de tornar a Palavra de Deus mais compreensível e contextualizada aos dias atuais, o autor elaborou estes comentários que, de forma simples, mas com profunda percepção, dão sentido àquilo que os Textos Sagrados querem nos transmitir.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Garanta já o seu!
À venda nas melhores livrarias
ou em www.avemaria.com.br
Siga-nos nas redes sociais: 