

PENITÊNCIA, JEJUM E MORTIFICAÇÃO: COMO FAZER E VIVER BEM A QUARESMA?

◆ Pe. Fellinto Oliveira Britto* ◆

Todos os anos nós vivemos o Tempo Litúrgico da Quaresma. Vemos em nossas Igrejas Paroquiais a cor roxa presente nos paramentos dos sacerdotes, na mesa da Palavra e sobre o Altar e, em muitos lugares, também sobre as Imagens dos Santos. Realizamos a Via-Sacra e os cantos litúrgicos mudam caracteristicamente. Porém, estes são sinais externos que sinalizam para nós a espiritualidade proposta para esse período. E nós, como podemos viver interiormente a Quaresma? Como experimentar de maneira frutuosa os exercícios espirituais desse tempo de penitência?

É importante, antes de tudo, entendermos o que é penitência e para que ela serve. Nós fomos criados por Deus repletos de sua graça. Éramos puros e vivíamos em comunhão com o nosso Criador. No livro do Gênesis, capítulo 1 no qual nos é apresentada a narrativa da criação do universo, dos animais e do ser humano, a imagem do Jardim do Éden representa o paraíso da unidade da criatura com o Criador. Mas a tentação do espírito do mal e o infeliz consentimento do ser humano em “coletar e comer o fruto da árvore do conhecimento do bem e do mal” abalaram esta harmonia.

Esse fruto, na verdade, é um atributo divino; conhecer todas as coisas é um poder de Deus. A tentação do demônio consiste em seduzir o ser humano para ‘afastar-se de Deus e pretender ser o deus de si mesmo’. Essa desobediência primitiva, também chamada de ‘pecado original’ se interpôs entre o ser humano e Deus, como um muro de separação em consequência do mau uso do livre arbítrio, quando se consentiu em desobedecer a Deus. Então a morte e o pecado entraram no mundo e todos os descendentes do primitivo casal pas-

saram a nascer manchados de pecado e inclinados à desobediência.

Nosso Senhor Jesus Cristo nos redimiu dessa condição de morte, através de seu sofrimento, morte e ressurreição, o Sacrifício Pascal de Cristo. E o Sacramento do Batismo, fruto da Redenção do Senhor, destruiu esse muro de separação e nos restituiu o estado de graça original. Mas ainda estamos sujeitos à tentação e a sermos inclinados à desobediência a Deus. A penitência é um exercício de autodomínio e de mortificação para o pecado. Diante da possibilidade de pecar ou não, a Igreja nos propõe a prática da penitência como uma forma de sermos fortes e decididos pela graça de Deus e dizer 'não' ao pecado.

Existem várias formas de fazer penitência. Vejamos aqui cinco maneiras de realizarmos concretamente esses exercícios espirituais:

1. Oração Pessoal

Nós devemos rezar todos os dias; isso é uma regra de vida espiritual! Na quaresma, nossa oração pessoal, que realizamos em horários específicos ao longo do nosso dia, deve ser mais intensa. Podemos rezar com os Salmos, cantos, Terço da Divina Misericórdia, orações de reparação ao Santíssimo Sacramento, ao Sagrado Coração de Jesus e o Imaculado Coração de Maria, Terço Mariano, Ofício de Nossa Senhora e a Via-Sacra.

2. Jejum e abstinência de carne

Um dos maiores impulsos na vida biológica do ser humano é comer. Quando estamos com fome, não ficamos escolhendo esse ou aquele tipo de comida, mas queremos logo saciar essa necessidade vital de subsistên-

cia. Jejuar e abster-se de carne é um exercício de autodomínio: Podemos sentir fome e ter a comida diante dos olhos e mesmo assim não comer. Essa prática nos torna capazes de dominar nossos impulsos, sobretudo na hora da tentação de modo a não cedermos à provocação do mal.

3. Renunciar aos maus hábitos

Muitos pecados tornam-se hábitos. Eles são construídos e mantidos ao longo dos tempos, mas precisam ser renunciados e desconstruídos. A renúncia contínua e insistente de atitudes pecaminosas nos conduz à libertação desses pecados.

4. Perdoar mágoas e ressentimentos

Se estamos magoados e não conseguimos estar bem com quem nos ofendeu, é porque lá dentro de nós ainda está viva a exigência de que o outro sofra para pagar o sofrimento que nos causou. A melhor maneira de superar isso é perdoar essa dívida, isto é, permitir que o outro siga em paz sua vida sem que a herança do conflito repercuta mais.

5. Ajudar aos necessitados

Fazer o bem aos que necessitam é uma maneira de fazer o bem triunfar sobre o mal. Nesses tempos difíceis de catástrofes, todos podemos de alguma maneira ajudar a quem necessita com alguma doação. Afinal, todo o bem feito aos outros, na verdade, é feito a Nosso Senhor Jesus Cristo!●

*Pe. Fellinto Oliveira Britto é sacerdote da Diocese de Tianguá, CE. É reitor do Santuário Eucarístico Diocesano.

“Toda alma que crê e tem confiança em minha misericórdia a obterá”



Com base no diário escrito por Santa Faustina Kowalska, Dom Santiago Olivera narra com grande profundidade e paixão a vida e a espiritualidade da Apóstola da Divina Misericórdia. Nesta obra, o leitor conhecerá através das mensagens de consolo e de esperança da santa, o profundo amor que o Senhor tem por nós em sua infinita misericórdia.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:
f i t t

À venda nas melhores livrarias
ou no site
www.avemaria.com.br