RETIRO QUARESMAL - 2ª SEMANA DA QUARESMA



Retiro Espiritual – 2ª Semana da Quaresma

“Este é o meu Filho muito amado. Escutai o que Ele diz!” (Lc 9,35)

Paróquia Sagrado Coração de Jesus - Mariana

Ambiente: prepare conveniente seu espaço de oração, adorne-o com a Bíblia Sagrada, velas, livros, cartazes, retratos, flores...

1. Oração inicial

- Vivendo a graça deste tempo quaresmal, inicio este encontro em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

- Dai-me, ó Deus, a graça de me deixar tocar por Ti, sabedoria encarnada. Que eu possa falar com sabedoria e, no testemunho de minha fé, em gestos concretos, ensinar com amor.
- Quaresma é um caminho de aprendizado, um percurso na fé rumo à Páscoa do Senhor.
- Quero, com tua graça, ó Pai, sob a ação de teu Santo Espírito, fazer esse percurso espiritual de encontro ao Teu Filho, Sabedoria que me ilumina, Amor que me ensina a ser irmão(a) de todos.
- Ajuda-me a subir, com Pedro, Tiago e João, o monte do Tabor e contemplar a tua glória, revelada em teu Filho muito amado.

2. Preparando o coração

- Senhor Jesus, com o teu amor, ensina-me a ser discípulo(a). Cura meu coração de

toda incredulidade. Purifica, com a luz de tua Sabedoria, meus olhos e meu coração. Liberta-me, Senhor, de toda forma distorcida de ver a realidade.

- Que eu Ti escute, Senhor Jesus, Palavra viva do Pai. Só Tu tens palavras de vida eterna (Jo 6,68).
- É na escuta de tua Palavra, que eu quero ser formado(a) e transformado.

3. Acolhendo a Palavra

- Preparo, Senhor, meu coração, para ouvir tua palavra de vida, verdade e salvação. Que ela me leve à conversão, me corrija, me eduque para o amor, para o exercício de toda boa obra.

- Reconheço que Jesus é o divino pedagogo. Ele é aquele que não se cansa de instruir os seus discípulos(as). Eles, muitas vezes, são demorados em aprender. Assim também sou eu, Senhor. Aumenta a minha fé.
- Que as práticas da quaresma me dê olhos para ver as necessidades do próximo. Que a escuta atenta de tua Palavra me inspire, de forma corajosa, para fazer a caridade acontecer.

Canto (ou oração): fala, Senhor! fala, Senhor! Palavra de fraternidade! Fala, Senhor! Fala, Senhor! És luz da humanidade!

- Textos bíblicos da semana e propostas de ação:

- Dia 13 de março – Domingo - Texto bíblico: Lc 9,28b-36; Proposta de ação: identificar seus maiores medos e pedir em oração a graça de vencê-los.
- Dia 14 de março – Segunda-feira – Texto bíblico: Lc 6,36-38; Proposta de ação: propor-se a evitar fofocas e preconceitos e rezar por quem, infelizmente, age assim em família e em comunidade.
- Dia 15 de março – Terça-feira – Texto bíblico: Mt 23,1-12; Proposta de ação: pedir a graça de não ser hipócrita e de buscar a coerência entre palavra e ações.
- Dia 16 de março – Quarta-feira – Texto bíblico: Mt 20,17-28; Proposta de ação: ajudar alguém na realização de seus trabalhos, quem sabe em casa, nos trabalhos onde é empregado, na comunidade, em obras sociais...
- Dia 17 de março – Quinta-feira – Texto bíblico: Lc 16, 19-31; Proposta de ação: rezar pelos falecidos, especialmente familiares, fazendo memória orante destes entes queridos, também de amigos e pessoas que marcaram a sua vida, a sua comunidade... agradecer... ter presente a finitude da vida, para a realidade deste mundo.
- Dia 18 de março – Sexta-feira – Texto bíblico: Mt 21,33-43.45-46. Fazer jejum, oferecendo-o para superação das divisões na Igreja e pela paz

mundial. Podendo, participe da Via-sacra na comunidade ou a reze em casa.

- Dia 19 de março – Sábado – Texto bíblico: Mt 1,16.18-21.24a; Proposta de ação: consagrar sua família aos cuidados de São José. Agradecer pelos seus pais, trazendo à mente e ao coração as virtudes que lhe são próprias, tão importantes no processo de sua vida.

- Pra refletir:

- O que me ensina a Palavra de Deus que hoje escutei?
- Como praticá-la em minha vida e missão?

4. Rezando o que ouvi e meditei

- Diz Cora Coralina, poetisa: "Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina. O saber se aprende com mestres e livros. A sabedoria, com o corriqueiro, com a vida, com os humildes. O que importa na vida não é o ponto de partida, mas a caminhada. Caminhando e semeando, sempre se terá o que colher"

- O que ando colhendo? Como tenha caminhado? O que venho semeando? Tenho buscado a sabedoria?

- Quaresma é tempo de rezar com mais intensidade, estreitando a amizade com Cristo. Sei que Ele me espera em cada oração e me convida a permanecer n'Ele, a escutar a sua Palavra que ilumina minha vida e me faz enxergar realidades com os olhos transfigurados.

- Peço-Te, Senhor, a graça de ser uma pessoa orante. A oração que faço me leve a gestos e atitudes de mais fraternidade. Que o exercício da caridade fraterna, da compaixão e da misericórdia, alimentadas pela oração, marquem o meu coração que anseia por assemelhar-se ao Teu coração, Senhor.
- Que esse tempo quaresmal e o retiro espiritual que faço sejam uma oportunidade imperdível de vivência e testemunho de minha fé.

- *"Pedi e vos será dado! Procurai e achareis! Batei e a porta vos será aberta! Pois todo aquele que pede, recebe; quem procura, encontra e a quem bate, a porta será aberta" (Mt 7,7-8).*

- Quero me entregar em tuas mãos, Senhor, em minhas necessidades e anseios e de meus irmãos(as), por quem rezo. Confio em Ti, Senhor, sei que me ouves e me atendes.
- Fortalece a minha fé. Que seja feita a tua santa vontade em minha vida e eu saiba, com todo entendimento e vontade, que me darás o melhor, o que for

mais conveniente para a minha felicidade e salvação e também de meus irmãos e irmãs.

- Agora, espontaneamente, apresente, para esse dia, as suas preces a Deus. Conclua com a oração do Pai-Nosso...

5. Despedida

- Senhor:

- Que tua sabedoria me ilumine e me acompanhe sempre. Amém.
- Que teu amor preencha minha vida e me ajude a fazer o bem a meus irmãos e irmãs. Amém.
- Que eu espere e confie sempre em Ti. Amém.

- Sobre mim e por todos por quem rezo, desça a vossa graça e bênção: em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém

Lembrete: *Nessa sexta-feira, dia 18 de março, às 20h, nosso encontro online de partilha e aprofundamento, a partir dos textos bíblicos meditados e dos gestos concretos das ações propostas. Participe!*

https://coracaodejesusmariana.com.br/noticia/1505/retiro-quaresmal-2-semana-da-quaresma em 31/10/2026 13:57