



PROPOSTA DE VIVER BEM A QUARESMA DE 2018

“Fraternidade e Superação da Violência”

Lema: “Em Cristo somos todos irmãos” Mt 23, 8

Exercícios quaresmais que levam a conversão

A liturgia da Quarta-feira de Cinzas, que abre o Tempo da Quaresma, manda proclamar o Evangelho em que Nosso Senhor fala da esmola, da oração e do jejum, os quais nos conduzem a um caminho de conversão.

Toda nossa vida se torna um sacrifício espiritual, o qual apresentamos continuamente ao Pai, em união com o sacrifício de Jesus sofredor e pobre; a fim de que, por Ele, com Ele e n'Ele, seja o Pai em tudo louvado e glorificado. Por isso, a Quaresma é um caminho bíblico, pastoral, litúrgico e existencial para cada cristão pessoalmente e para a comunidade cristã em geral, que começa com as cinzas e conclui com a noite da luz, a noite do fogo, a noite santa da Páscoa da Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Sugestão para ser realizado pessoalmente, em família e na comunidade.

Cada família vai preparar uma cruz para ser colocada no portão da sua casa.

Prática do jejum: toda sexta-feira até a semana Santa.

ORACÃO: Na Quaresma, a Igreja intensifica a oração, ela celebra o Cristo orante em profunda comunhão com o Pai. O cristão católico é chamado a rezar mais nesta quaresma.

Prática da Oração: toda quarta-feira até a Semana Santa.

Observação: Toda quarta-feira a família irá desligar a TV, celular e computador por uma hora e meia. Sobre uma mesa um crucifixo, uma vela, o terço e a Bíblia.

Silêncio antes de rezar. Cantos. Conversar sobre o Evangelho e como está a nossa família? O que temos que melhorar? Com a Igreja de Jesus: como se colocar mais a serviço? Após a conversa sobre o Evangelho. Fazer a revisão de vida e concluir com o terço.

VIA SACRA

Participar toda sexta-feira da Via Sacra na comunidade, como caminho de preparação para a Semana Santa.

Segue os Evangelhos para este momento em família.

21 de fevereiro: Marcos 1, 12-15 (Lembrar dos 10 Mandamentos da Lei de Deus)

Revisão de vida:

Vou aproximar-me do sacramento da Reconciliação com desejo sincero de me purificar e converter?

Fiz reparação das injustiças que porventura cometi contra outras pessoas?

Adoro a Deus com todo o meu coração?

Tenho uma vontade firme de dar a Deus o que lhe é devido?

Sou um dizimista feliz? O meu dízimo é verdadeiro? Porque não contribuo mais com o meu dízimo?

Prostro-me, em adoração, diante dos ídolos que os homens vão inventando?

Portei-me indignamente nos lugares sagrados?

Rezo com minha família? Quando estou sozinho tenho a prática da oração?

Ao longo do dia levanto o pensamento para o Senhor?

Falto ao respeito para com o nome de Jesus, da Santíssima Virgem Maria e dos Santos?

No domingo, os trabalhos e atividades me atrapalham de ir à Igreja?

COMPROMISSO DA SEMANA

➤ **Visitar até a próxima quarta-feira um enfermo de outra família.**

28 de fevereiro: Marcos 9, 2-10 (Lembrar dos 5 Mandamentos da Igreja)

Revisão de vida

Mostro-me reconhecido para com os meus pais pelo dom da vida que eles me transmitiram?

Peço-lhes os seus conselhos e aceito as suas observações?

Pertenço a algum movimento de solidariedade na minha paróquia?

Participo de alguma pastoral?

Sou o primeiro a dar à minha família o exemplo da responsabilidade, do autodomínio, da tolerância, paciência e da verdadeira liberdade?

Na medida do possível uso do meu direito de escolher as escolas que melhor me apoiem na tarefa de educar cristãmente os meus filhos?

O que preciso mudar na minha vida para ser um bom esposo e uma boa esposa? Um bom filho e filha?

Abuso da liberdade para fazer o que não devo?

COMPROMISSO DA SEMANA

➤ **Visitar um idoso na comunidade, mas que seja de outra família.**

07 de março: João 2, 13-25

Revisão de Vida

Alegro-me por ver a Igreja a ser sempre a favor da vida?

Tenho bem firme na minha consciência que matar alguém voluntariamente é um pecado grave contra a lei de Deus?

Abuso do meu próximo? Ofendi alguém?

Permiti que alguma ofensa ou discussão acabasse com uma amizade sincera?

Guardei o meu corpo na pureza e na castidade?

No meu ambiente de trabalho, a minha linguagem e atitudes são dignas de um cristão?

Se tenho namorada ou namorado, pedimos ajuda a Deus e um ao outro nas nossas dificuldades mútuas?

O meu papel de pai ou mãe estende-se à educação moral e à formação cristã dos meus filhos?

Furtei ou guardei injustamente coisas alheias, nomeadamente dinheiro?

Se sou dono ou responsável de alguma empresa, retenho os descontos que são feitos aos trabalhadores para a Segurança Social?

Defendo os oprimidos, ajudo os infelizes, socorro os necessitados?

COMPROMISSO DA SEMANA

➤ **A família irá plantar uma árvore nesta semana.**

14 de março: João 3, 14-21 – 19 h Matriz - Sacramento da Confissão – Jesus te espera para o abraço misericordioso.

(Lembrar as 7 Obras de Misericórdia)

Revisão de Vida

Estimo os animais e trato-os com respeito?

Evito a mentira, a fofoca, a duplicidade, a simulação e a hipocrisia?

Destruí a reputação e a honra do próximo com a minha maledicência e calúnia?

As minhas intenções têm sido honestas?

Ponho a minha felicidade na abundância de bens ou na vida com Deus?

Tenho inveja de não ser eu o único a possuir ou a saber uma coisa?

O espírito das bem-aventuranças está a purificar o meu coração?

Tenho um programa de vida espiritual?

Estou a fazer render os dons que Deus me deu?

COMPROMISSO DA SEMANA

- **O que a sua família pode doar para uma outra mais necessitada? (uma cama, uma panela, um ventilador, um colchão, roupa, algo em bom estado). Algo que possa ser usado.**

21 de março: João 12, 20-33

Revisão de vida

Cumpro fielmente os mandamentos de Deus?

Procuro purificar o espírito e o coração das falsas imagens de Deus?

Os mandamentos de Deus são a referência mais importante da minha vida?

Se sou jovem, convido os meus pais e irmãos a rezar comigo? Respeito meus pais?

A recitação do terço faz parte da minha vida de oração a Deus, por Maria?

Participo na Missa de maneira ativa e interessada? O domingo é para mim o dia de repouso do espírito e do corpo?

Já alguma vez disse aos meus pais que nunca lhes pagarei o que fizeram por mim?

Mostro-me agradecido para com os meus avós, párocos, catequistas, professores ou amigos?

Preocupo-me apenas com a formação intelectual e humana dos meus filhos e descuido-me da sua formação religiosa e moral?

Peço ao Senhor a graça de algum dos meus filhos desejar segui-lo na vida religiosa ou no ministério sacerdotal?

Cumpro o meu papel na vida da comunidade política, pagando os impostos e exercendo o direito de voto?

Participei de algum atentado violento contra a vida ou a integridade física dos outros?

Faço ao meu próximo o que não quero que me façam a mim?

Colaboro em estruturas sociais que levam à degradação dos costumes e à corrupção da vida religiosa?

COMPROMISSO DA SEMANA

- **1 quilo de alimento não perecível – Cáritas e Seminário.**

28 de março: Mateus 26, 14-25

Revisão de vida

Pratiquei a impureza?

Já vivia a prática do vício: bebidas, cigarros e drogas?

Se tenho namorada ou namorado, cultivamos entre nós o respeito mútuo e a verdade?

Se sou homem casado ou mulher casada, prefiro a minha esposa ou o meu marido à minha própria vida?

Cometi fraudes?

Se sou trabalhador por conta de outrem, procuro merecer o que ganho?

Pertenço a algum movimento ou obra paroquial que procura estar perto das necessidades dos que mais precisam?

Gasto com os animais de estimação somas que deveriam aliviar a miséria humana?

Manifesto, pelo exemplo da minha vida e pelo testemunho da palavra, que sou cristão?

Sou constante e forte no meio das dificuldades?

Peço a Deus que me dê a virtude da continência?

Desapego-me das riquezas para entrar no Reino dos Céus?

Tive inveja ao ver a prosperidade do meu próximo?

O espírito das bem-aventuranças está a ensinar-me que a verdadeira felicidade não está nas coisas, mas em Deus?

Luto contra os meus defeitos, más inclinações e paixões?

Passo os dias sem fazer nada?

COMPROMISSO DA SEMANA

- **Visitar uma família, um casal ou um jovem que esteja distante da Igreja. Participar de toda a Semana Santa.**

Oração da Campanha da Fraternidade para todos os momentos de cada semana.

Deus e Pai, / nós vos louvamos pelo vosso infinito amor
e vos agradecemos por ter enviado Jesus,
o Filho amado, nosso irmão.

Ele veio trazer paz e fraternidade à terra/ e, cheio de ternura e compaixão,
sempre viveu relações repletas
de perdão e misericórdia.

Derrama sobre nós o Espírito Santo, / para que, com o coração convertido,
acolhamos o projeto de Jesus
e sejamos construtores de uma sociedade
justa e sem violência,
para que, no mundo inteiro, cresça
o vosso Reino de liberdade, verdade e de paz.

Amém!

