

---

## O que é o Retiro Quaresmal?

---

Uma proposta simples de oração no dia-a-dia, buscando Deus em todas as coisas e todas as coisas em Deus. O roteiro oferece uma forma especial de fazer o retiro em casa, no tempo da Quaresma, visando uma boa preparação para a Páscoa do Senhor. Poderia também ser adaptado para outro tempo do Ano Litúrgico. Trata-se, realmente, de fazer na própria casa, ou em outro lugar (trabalho, comunidade, etc), um retiro que, normalmente, se faria em uma casa de retiros. Tem alguma semelhança com os chamados Exercícios na Vida Cotidiana – EVC – baseados nos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola.

E a cada ano a Igreja do Brasil nos propõe um tema a ser trabalhado, aprofundado durante o ano todo, de modo especial, durante a quaresma. E neste ano a Campanha da Fraternidade 2019 terá início em todo o país no dia 6 de março. Com o tema “Fraternidade e Políticas Públicas” e o lema “Serás libertado pelo direito e pela Justiça”.

Fundamentalmente, o Retiro Quaresmal é um caminho de oração, feito no dia-a-dia, por um determinado tempo, baseando-se em exercícios de oração, sugeridos e elaborados neste folheto que ora apresentamos.

### Elementos básicos para fazer este Retiro Quaresmal são:

1. Dedicar trinta (30) minutos à oração pessoal diária; rever esta oração durante alguns minutos;
2. Participar do encontro semanal de partilha da oração, orientações e entrega do material da semana.

---

## Como organizar-se para o Retiro Quaresmal?

---

O “coração” do Retiro Quaresmal é a dedicação de, pelo menos, trinta (30) minutos diários, para os exercícios sugeridos. É importante encontrar um tempo propício para estes exercícios diários de oração. Isso pede muita fidelidade. Aprendemos dos mestres de oração como é importante dar um tempo certo para a oração pessoal diária. Todos nós, hoje em dia, temos muito o que fazer. Depende de nós organizarmo-nos e convencer-mo-nos de que o tempo é a condição fundamental para a oração acontecer. Assim escreve São Francisco de Sales: “É muito importante dar atenção a Deus, durante meia hora diária; mas quando os afazeres são muitos, então é necessário destinar uma hora inteira para a oração pessoal”.

O melhor tempo para a oração diária é aquele em que estou mais descansado, menos disperso e agitado pelas preocupações do dia. Bom seria que fosse sempre à mesma hora. Se isto não for possível, faz-se um plano semanal. Deveríamos mesmo agendar este tempo.

Terminado o tempo da oração pessoal, sou convidado a usar mais algum tempo para rever como foi a oração, perguntando a mim mesmo: Saí-me bem? Por quê? Tive dificuldades, resistências? Recomenda-se ter uma espécie de diário espiritual onde se anota aquilo que aconteceu de importante e significativo durante a oração.

---

## Roteiro para a oração diária

---

Esquema, como possível ajuda, para os trinta (30) minutos de oração diária.

- a) Escolher a hora e o lugar mais apropriados para a oração.
- b) Acolher a presença de Deus, saber que Ele me quer junto de si.
- c) Pedir a luz do Espírito Santo para que Ele me dirija e inspire.
- d) No início de sua oração pessoal, faça a oração preparatória, invocando o Espírito Santo.
- e) Dois modos de orar os textos indicados:

**1º - CONTEMPLAÇÃO EVANGÉLICA** (se o texto for um fato bíblico ou um mistério da vida de Cristo)  
Como proceder?

- Recordo a história e use a imaginação para entrar na cena evangélica.
- Procuo ver, contemplando cada pessoa da cena; dou um olhar demorado, sobretudo, na pessoa de Jesus (se for o caso). Olho sem querer explicar ou entender.
- Tento ouvir, prestando atenção às palavras ditas ou implícitas: o que podem significar? E, se fossem dirigidas a mim...?
- Observo o que fazem as pessoas da cena. Elas tem nome, história, sofrimentos, buscas, alegrias. Como reagem? Percebo os gestos, os sentimentos e atitudes, sobretudo, de Jesus.
- Participo ativamente da cena, deixando-me envolver por ela. Além de ver, ouvir, tente apalpar e sentir o sabor das coisas que nela aparecem.
- E, refletindo, tiro proveito de tudo o que ocorreu durante a oração.
- Finalizo com uma despedida íntima de meu Deus, rezando um Pai Nosso.  
Saindo da oração, faço a minha revisão.

**2º - LEITURA ORANTE** (se for um texto de ensinamento da Escritura)

- Leio o texto inteiro de uma vez; releio, devagar, versículo por versículo. Pergunto-me:

O que diz o texto em si?

- Paro onde Deus me fala interiormente; não tenho pressa, aprendo a saborear. Pergunto-me: O que o texto diz para mim?

- Deus é Pai que nos ama muito mais do que poderíamos ser amados. Pergunto-me: O que o texto me faz dizer a Deus? Podem ser louvores, pedidos, ação de graças, adoração, silêncio...

- Vou acolhendo o que vier à mente, o que tocar o meu coração: desejos, luzes, apelos, lembranças, inspirações.

- Pergunto-me: O que o texto e tudo o que aconteceu nesta oração me fazem saborear e viver?

- Finalizo a oração com uma despedida amorosa. Rezo um Pai-Nosso e uma Ave-Maria.

- Saindo da oração, faço a minha revisão.

---

## Revisão da Oração

---

Terminada a oração, revejo brevemente como me saí nela, perguntando-me:

- **que Palavra de Deus mais me tocou?**
- **que sentimento predominou?**
- **senti algum apelo, desejo, inspiração?**
- **tive alguma dificuldade ou resistência?**

Anoto o que me pareceu mais significativo na forma de uma breve oração de súplica ou de agradecimento.

N.B.: Este roteiro pode ser utilizado para a partilha da oração em grupo.



---

## O esquema do folheto do RQ

---

Cada uma das seis semanas do Retiro Quaresmal contém seis exercícios de oração. O sétimo dia da semana destina-se para o que chamamos de repetição. Trata-se de escolher o exercício da semana que mais me tocou ou que foi mais difícil para mim. A repetição tem um papel muito importante nos Exercícios Espirituais. Não raras vezes acontece que somente durante a repetição se consegue uma experiência de oração mais profunda.

Tratando-se de Retiro Quaresmal, os exercícios começam na Quarta-feira de Cinzas, com uma semana introdutória e deseja convidá-lo a entrar conscientemente no caminho de oração dos Exercícios na Vida Diária e a dispor-se a uma atitude orante.

---

## Acompanhamento no RQ

---

Além das orientações dadas, seria desejável um acompanhamento mais direto. Há duas possibilidades:

1. Recomenda-se às pessoas que desejam fazer o retiro, formarem grupos por proximidade geográfica ou afetiva, sejam grupos já existentes na paróquia, sejam grupos a se constituírem. O objetivo é reunir-se, semanalmente de preferência, para a partilha das experiências.

2. Tanto quanto possível, os grupos sejam acompanhados por um orientador experiente nos Exercícios Espirituais de Santo Inácio, auxiliado por outros acompanhantes idôneos que se disponham a prestar este serviço pastoral.

# RETIRO QUARESIMAL 2019



---

## PROPOSTA

---

Uma experiência de oração e discernimento  
na vida cotidiana.



**Jesuítas**  
*BRASIL*