

---

## Retiro Quaresmal – O que é?

---

Mais uma vez chegamos até vocês com esta belíssima experiência de oração do **Retiro Quaresmal**. Esperamos que o texto apresentado seja um subsídio proveitoso para fazer a experiência do encontro pessoal com Deus durante o tempo litúrgico da Quaresma praticando a metodologia da Leitura Orante da Bíblia ou da Contemplação Inaciana sempre a partir do Evangelho do dia.

Essa experiência do encontro pessoal com Deus pode ser feita por todas as pessoas que estiverem verdadeiramente motivadas e que ponham os meios necessários para fazê-la. Posto que Deus deseja comunicar-se a todos seus filhos muito amados, para fazer a experiência do encontro amoroso com Ele na oração basta reservar um tempo propício e escolher um lugar apropriado para esse encontro em meio aos afazeres da vida diária. Para que produza mais frutos é aconselhável que as pessoas que fazem o Retiro Quaresmal sejam acompanhadas nesse seu itinerário espiritual por alguém que tenha um pouco mais de experiência na vida espiritual.

A **Campanha da Fraternidade** é o modo com o qual a Igreja no Brasil vivencia a Quaresma. Há mais de cinco décadas, ela anuncia a importância de não se separar conversão e serviço à sociedade e ao planeta. A cada ano, um tema é destacado, assim, a Campanha da Fraternidade já refletiu sobre realidades muito próximas dos brasileiros: família, políticas públicas, saúde, trabalho, educação, moradia e violência, entre outros enfoques.

Em 2020, a CF convida, por meio de seu texto-base, a olhar de modo mais atento e detalhado para a vida. Com o tema **“Fraternidade e Vida: Dom e**

**Compromisso” e lema “Viu, sentiu compaixão e cuidou dele”** (Lc 10,33-34), busca conscientizar, à luz da palavra de Deus, para o sentido da vida como dom e compromisso, que se traduz em relações de mútuo cuidado entre as pessoas, na família, na comunidade, na sociedade e no planeta, casa comum.

**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 organizarmos e convenceremo-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.

---

### Acompanhamento no RQ

---

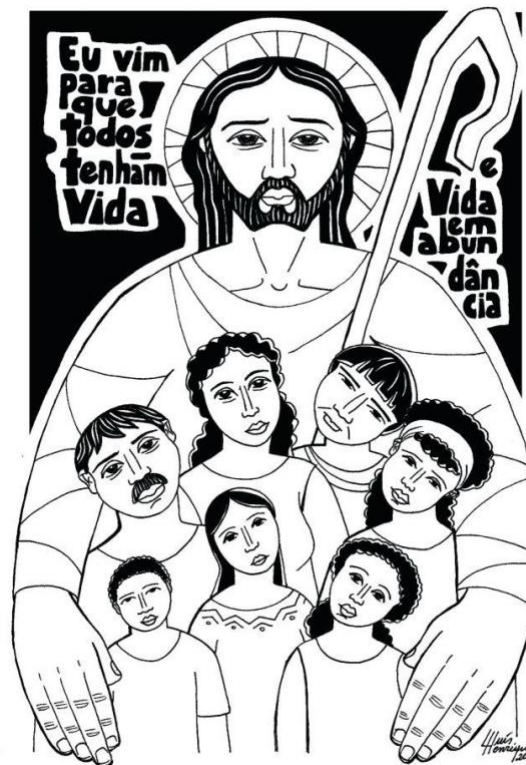
Além das orientações dadas, seria desejável um acompanhamento mais direto. Há duas possibilidades:

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.

Obs: Os comentários bíblicos das semanas são extraídos do Diário Bíblico – Editora Ave Maria

Ilustrações: Luis Henrique – Varginha-MG.

# RETIRO QUARESIMAL 2020



## PROPOSTA

Uma experiência de oração e discernimento na vida cotidiana.



**Jesuítas**  
*BRASIL*