

## Quaresma: tempo de conversão

7 práticas de preparação  
para a Páscoa



### Ficha quaresmal

Saiba como se preparar bem através de sete práticas espirituais para estes quarenta dias de oração e penitência

### Pe. Rodrigo Rios – Vatican News

A quaresma é um verdadeiro retiro espiritual que a Igreja propõe anualmente como itinerário para a celebração da Páscoa. Como esta é a maior solenidade do cristianismo, preparar-se bem significa dar maior honra ao mistério da ressurreição do Senhor.

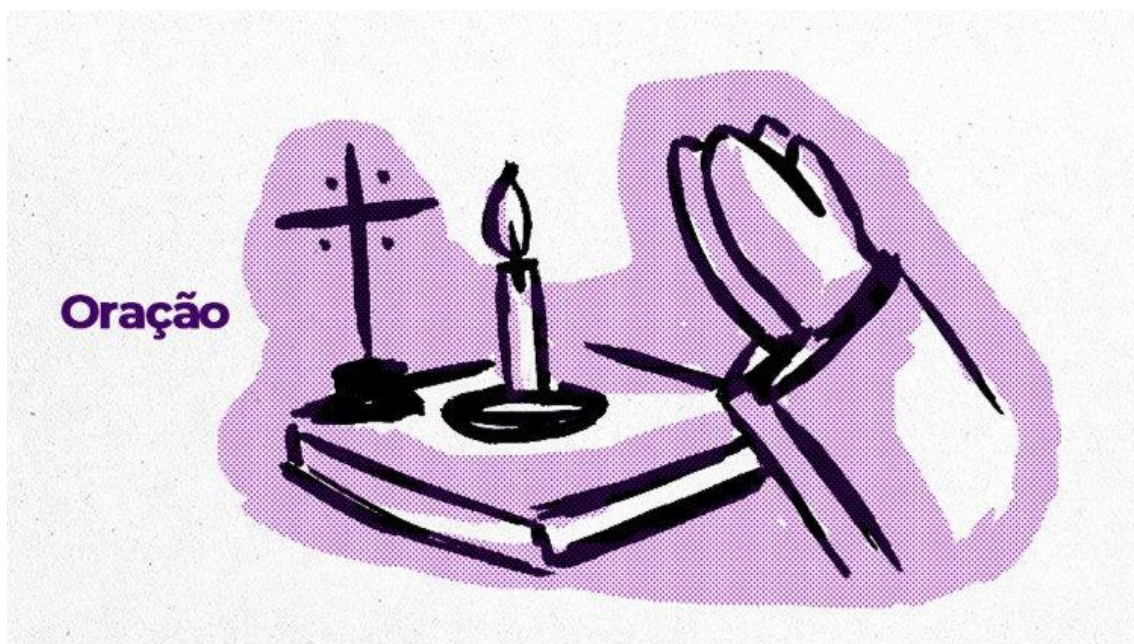
Quando jovem, aprendi a fazer uma "ficha quaresmal" com Dom Henrique Soares. Eu sempre a mostrava e pedia sua aprovação. Esse hábito fortalecia meu compromisso de responsabilidade para com a minha vida espiritual. Ele geralmente propunha cinco itens. Como desdobramento, e para tornar o caminho mais claro para os meus paroquianos e a quem acompanho espiritualmente, acrescentei mais dois daquilo que ouvia em suas homilias. Formaram-se, então, sete práticas, representando, de acordo com o simbolismo bíblico acerca dos números, um caminho que leva à perfeição.

Ao buscar compreender essas práticas, veja-as como um caminho de purificação, no qual se busca, durante esse ínterim, estar preparado para a celebração de tão grande festa. Vejamos agora cada uma das práticas da ficha quaresmal:



Jejum de alimento ou líquido (penitência corporal)

Existem diversas formas de jejum, mas aqui a proposta é a retirada de um alimento ou alguma bebida durante toda a Quaresma. Para que seja uma penitência corporal válida, deve-se tolher algo de que a pessoa realmente goste, a ponto de sentir falta de sua presença. Exemplos: Açúcar, doces, sorvete, refrigerantes, pizza, bolo, salgados, etc.



Rezar a mais uma oração todo dia

Aqui, vale acrescentar uma prática de oração além daquelas que já fazem parte do dia a dia. Essa oração deve ser rezada diariamente. Exemplos: Adoração ao Santíssimo Sacramento (30 minutos ao dia), rezar os Salmos, terço da misericórdia, rosário completo, ofício de Nossa Senhora, via-sacra, terço da libertação, *lectio divina*, liturgia das horas, etc.

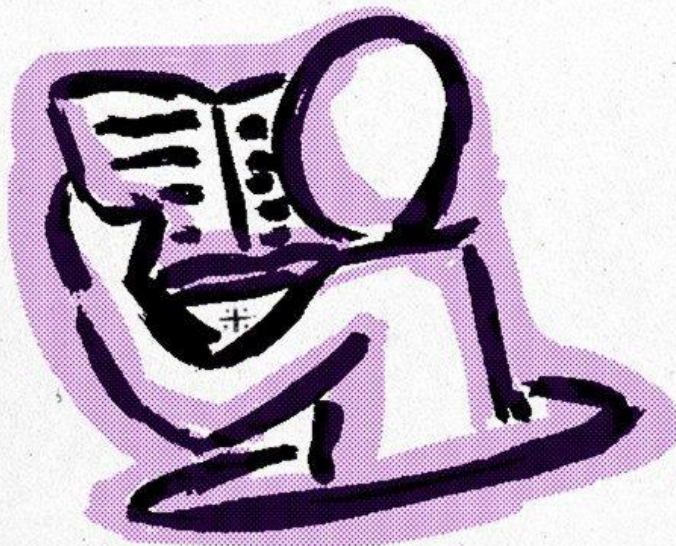
## Caridade



Fazer uma obra de caridade

A caridade nos faz olhar para o próximo. Ao escolher uma obra de caridade, abro-me ao outro, vendo-o como um irmão e combatendo a cultura da indiferença. Essa atitude deve ser realizada de forma discreta. Ela pode ser articulada, inclusive, ao longo de todo o período, como, por exemplo, economizar o dinheiro que seria gasto com lanches e doá-lo a uma instituição ou família necessitada. Uma outra boa opção é buscar realizar as obras de misericórdia corporais (dar de comer a quem tem fome, visitar os enfermos, etc.).

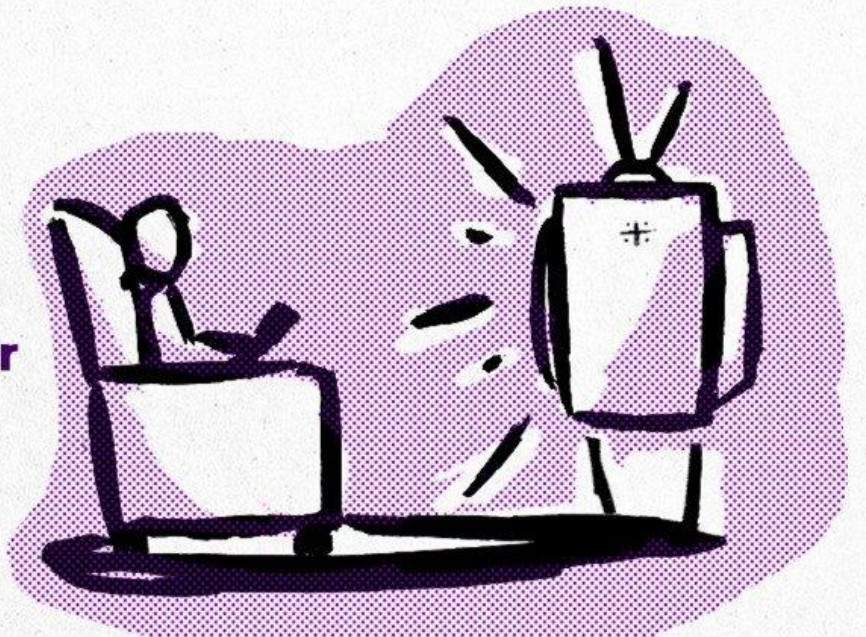
## Leitura espiritual



Ler um livro de um santo ou da Bíblia

É importante iluminar a consciência e estimular nosso intelecto para as realidades do alto. Propõe-se aqui ler sobre a vida e obra dos santos (hagiografia) ou algum livro das Sagradas Escrituras, como o Êxodo, o Deuteronômio ou um dos Evangelhos. Assim, a mente também se ocupa contra as tentações próprias deste tempo de combate espiritual.

## Vício a combater



Combater um mau hábito

Todo jardim, por mais florido que seja, tem ervas daninhas; o vício é aquela que cresce mais rápido no terreno da alma. Identificar o vício principal (como a soberba, a preguiça ou a ira) é o primeiro passo para a vitória. A estratégia não é apenas "parar de errar", mas praticar a virtude oposta. Exemplos: Se o vício é a fofoca, a meta é o silêncio ou o elogio sincero; se é a reclamação, a meta é o louvor diário. Pode ser também aqui proposto o vício do cigarro, da bebida, etc. Nestes casos, combinam-se com o jejum de alimento / líquido.

## Mortificação



Abnegação de algo lícito ou procurar fazer um pequeno martírio

A mortificação é o "pequeno martírio" cotidiano. Não significa tirar algo danoso, mas sim algo considerado lícito e prazeroso, com o objetivo de treinar o espírito para a renúncia.

Exemplos: retirar o uso do WhatsApp, abster-se de séries e novelas, evitar redes sociais ou se propor a dormir no chão, sem travesseiro, etc.



Fazer um bom exame de consciência e buscar a confissão sacramental

À medida que se realizam essas práticas, o espírito sente a necessidade de uma profunda reconciliação com Deus. É o momento de ser liberto e purificado pelo sacramento da Penitência. É mister preparar-se bem. Indico o exame de consciência baseado nos dez mandamentos, assim, o espírito consegue identificar o que não agradou a Deus de forma mais profunda e apresentá-lo no confessional. A Igreja pede que, ao menos uma vez ao ano, por ocasião da Páscoa, todos os fiéis se confessem. É uma exortação para que todos estejam preparados para o grande Banquete Pascal.

### **Conselhos do Padre**

Escreva sua ficha quaresmal em uma folha de papel e afixe em um local que você diariamente vê. Dessa forma, você não irá esquecer do que se propôs todos os dias.

Escolha uma meta realista para cada tópico. Muitas vezes, acompanho pessoas que escolhem metas inviáveis. Verifique o que é possível dentro da sua realidade. Se você deseja rezar o Rosário completo (20 mistérios), mas não tem o costume de rezar sequer o Terço diariamente, dificilmente alcançará o objetivo. O ideal seria propor-se a rezar o Terço fielmente durante os quarenta dias e, no futuro, em uma próxima quaresma, avançar para o Rosário. O importante é começar! E, se algum dia falhar, levante a cabeça e continue. Tenho certeza de que Deus se alegrará com todo o seu esforço.