

## **RETIRO QUARESMA 2014**

### **Exercícios espirituais na vida cotidiana**

#### **1 – O que é um “retiro quaresmal”?**

- É um caminho de oração, feito no dia a dia, baseando-se em exercícios de oração sugeridos e elaborados segundo a metodologia de Santo Inácio de Loyola. Para isso, propõe-se um roteiro que oferece uma forma especial de fazer o retiro pessoalmente em casa, no tempo da quaresma, visando uma boa preparação para a Páscoa do Senhor.

#### **2 - O que é preciso para realizar o retiro quaresmal?**

- Ânimo e generosidade;
- Disciplina e fidelidade;
- Planejamento.

#### **3 - Por quê?**

- O “coração do retiro quaresmal está em dedicar-se, pelo menos 30 minutos diários, à oração pessoal, de acordo com os exercícios sugeridos. É muito importante encontrar o tempo propício para esse “encontro íntimo com o Senhor”. Esse é o grande desafio: manter uma “rotina” de oração.

#### **4 - Como viver a oração pessoal diária?**

- Em primeiro lugar, vale considerar o que Santo Inácio entende por oração. Para ele, Deus se comunica, fala no interior de cada um de nós, contanto que lhe demos atenção. Dizia Santo Inácio: “O que sacia e satisfaz a alma não é o muito saber, mas o sentir e saborear as coisas internamente.” Não se pode sentir e saborear sem a atenção. Simone Weil, filósofa francesa, afirma que oração “é a orientação para Deus de toda a atenção de que a alma é capaz. Da qualidade da atenção depende em muito a qualidade da oração. Já dom Luciano dizia que a oração é “vivência consciente da reciprocidade afetiva”. E ainda o padre João Batista Libanio: “A oração reaviva em nós a vida teologal (a fé, a esperança e a caridade). Em um mundo barulhento, a oração insere-nos no silêncio, situa-nos diante de Deus, leva-nos à raiz do nosso eu profundo, em meio a tanta superficialidade.

##### *4.1 – Antes:*

- O melhor tempo para a oração diária é aquele em que a pessoa está mais descansada, menos dispersa e agitada pelas preocupações do dia. Seria bom que fosse sempre à mesma hora. Se isso não for possível, pelo menos faça um plano semanal dos horários para a sua oração.
- Também o lugar onde será feita a oração pode influenciar. O melhor é escolher um lugar que evite a dispersão e ajude na concentração. Desligue o celular, cuide para não receber visitas ou ser interrompido (a). (A ambientação pode ajudar: vela, crucifixo, bíblia, etc.)

##### *4.2 – Durante:*

##### Por onde começar?

Não se começa a oração de qualquer jeito. É importante seguir alguns passos:

- Pacifique-se através do silêncio exterior e interior. Para isso, ajuda a respirar fundo várias vezes, de maneira pausada. Talvez uma música ambiente bem baixinha ajude a criar um clima de oração. Uma vez que se sente pacificado, faça o sinal da Cruz;
- Tome consciência de que você não está só acolhendo a presença de Deus como amigo; invoque sempre o Espírito Santo;
- Faça uma oração de oferecimento na qual todos os pensamentos, palavras, sentimentos e ações sejam colocados nas mãos de Deus para que Ele os transforme. Ajuda expressar todas as preocupações, todas as alegrias, todas as dificuldades. Tudo que está acontecendo na vida deve ser dito a Deus;
- Peça a graça de acordo com o roteiro de cada dia (Não se trata de pedir uma graça qualquer, por exemplo, “saúde do meu filho”, “conversão do marido”, etc. Aqui a graça a ser pedida é a que já se encontra no roteiro).

### O “núcleo” da oração:

- Percorrido os passos iniciais, vá ao texto do dia, seguindo as orientações sugeridas. Dedique tempo à Palavra de Deus e às imagens e lembranças que ela vai trazendo. Saboreie a presença de Deus dentro do seu coração.

- Basicamente há dois modos de rezar os textos bíblicos: meditação e contemplação. No roteiro, há orientações de como deve fazer a meditação e a contemplação. Ao longo do retiro, também daremos dicas de como fazer tais modalidades de oração.

- Já ao final da oração, não termine de qualquer modo. Assim como houve passos iniciais, é importante concluir bem a oração. Termine com uma despedida amorosa, talvez dizendo algo ao Senhor, agradecendo o momento vivido, por tudo que aconteceu durante a oração. Depois, reze um Pai-nosso e uma Ave-maria.

### *4.3 – Depois da oração: a revisão da oração*

Para a revisão da oração, é importante ter um caderno de anotação, uma espécie de diário espiritual, onde se anota aquilo que, durante a oração, aconteceu de mais importante e significativo para o crescimento na fé e em sua prática na vida, ou os apelos de conversão. Eis os passos para essa revisão:

- Tome o caderno e anote, primeiro, como se saiu no tempo de oração pessoal. Que elementos ajudaram? Que dificuldades apareceram?

- Em um segundo momento anote aquilo que lhe pareceu mais importante para o crescimento da fé e para a vida: Que Palavra de Deus (pode ser uma palavra, um versículo ou um trecho maior) mais lhe tocou? Que sentimentos predominaram nessa oração? Sentiu algum apelo à conversão, desejo, inspiração? Que resistências sentiu para seguir esse apelo ou inspiração?

### **5 – Como fazer a oração de atenção amorosa?**

À noite, antes de deitar, é indicado fazer uma retrospectiva do dia com um momento de oração (10 minutos), chamada de Oração de Atenção amorosa. Trata-se do exame espiritual de consciência. Inácio de Loyola teve uma visão mais ampla desse exame, não vendo apenas as falhas, mas lançando um olhar para todo o dia vivido, em uma atitude de gratidão e serenidade. Aqui, a pessoa é chamada a tomar consciência da ação do Senhor durante os eventos do dia. Conclui-se confiantemente, colocando o futuro nas mãos de Deus. (Obs.: no livrinho há os passos para a realização desse exercício)

### **6 – Sobre o roteiro para as orações:**

- O roteiro segue as seis semanas da Quaresma, com “pontos” que animam a oração, desde domingo até sexta-feira. Todos os textos apresentados seguem os evangelhos propostos pela liturgia para o Tempo Quaresmal. No sábado sugere-se uma oração de repetição.

- Cada semana começa com uma introdução. Nela, você encontra uma explicação geral que o tema da semana lhe dá, assim como a graça a ser pedida. Essa é a graça que deve ser pedida todos os dias da semana.

### **7 – Acompanhamento e partilha**

- Além do roteiro e das orientações dadas, é desejável um acompanhamento mais direto. A sugestão para esse acompanhamento será a seguinte:

- a) Aos domingos, após a missa das 19:00 – Será um momento para apresentar a introdução daquela semana, dar algumas orientações mais específicas, sugerir algum outro elemento interessante que possa ajudar, tirar dúvidas sobre a metodologia dos exercícios espirituais. Todos os que estiverem fazendo o retiro são convidados a participar.
- b) Grupos de partilha: É muito importante, dentro da metodologia dos exercícios espirituais, a partilha. Para isso, formaremos grupos. Esses grupos deverão se reunir uma vez por semana. Serão coordenados por alguém que já possui certa experiência nos exercícios espirituais.
- c) Caso alguém necessite de um acompanhamento mais pessoal, que ter uma orientação mais específica, poderá procurar alguém do grupo que está organizando o retiro quaresmal. Eis os nomes dessas pessoas: Sônia Leite (9109 5657), Ivanete Nunes (8765 2601), Antônio Nunes (8594 2509), Eloísa (3891 0421), José Maria (8837 6697), Pe. Wandinho (3891 1978)