

# **QUARESMA**

**PALESTRA PARA GRUPO DE ADULTOS  
PARÓQUIA N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> AREOSA - PORTO**

- 1. O QUE É A QUARESMA?**
- 2. QUE OBRIGAÇÕES TEM UM CATÓLICO?**
- 3. A QUE NOS CONVIDA A IGREJA?**
- 4. PORQUE TÊM DE SE CONVERTER OS CRISTÃOS?**
- 5. QUARESMA. CAMINHAR RUMO À LUZ**
- 6. O QUE É A PENITÊNCIA?**
- 7. QUAL O SENTIDO DO JEJUM E A ABSTINÊNCIA?**
- 8. O QUE É A MORTIFICAÇÃO?**
- 9. PEDAÇOS DE CRUZ**
- 10. MENSAGEM DO PAPA PARA A QUARESMA 2022**

# 1. O QUE É A QUARESMA?

- Período de quarenta dias (*quadragesima*) dedicado à preparação da Páscoa. Começa na Quarta-feira de Cinzas e termina Quinta-feira Santa.
- Desde o século IV manifesta-se a tendência para a apresentar como tempo de penitência e de renovação para toda a Igreja.
- "Todos os anos, pelos quarenta dias da Grande Quaresma, a Igreja une-se ao mistério de Jesus no deserto"(Catecismo da Igreja Católica, 540).
- Ao propor aos seus fiéis o exemplo de Cristo que se retira para o deserto, prepara-se para a celebração das solenidades pascais, com a purificação do coração, uma prática perfeita da vida cristã e uma atitude penitencial.

# 1. O QUE É A QUARESMA?

"Todos os anos, pelos quarenta dias da grande quaresma, a Igreja une-se ao mistério de Jesus no deserto". Catecismo da Igreja Católica, 540

Quarta-feira de Cinzas

Papa Francisco  
@Pontifex\_pt

A #Quaresma é uma viagem que envolve toda a nossa vida, tudo de nós mesmos. É o tempo para verificar as estradas que estamos a percorrer, para encontrar o caminho que nos leva de volta a casa, para redescobrir o vínculo fundamental com Deus, do qual tudo depende.

Quinta-feira Santa

Conversão e recolhimento >>

Jejum

Esmola

Oração

## 2. QUE OBRIGAÇÕES TEM UM CATÓLICO?

Recordando... pelo menos 3 dos 5 preceitos da Igreja dizem respeito à Quaresma.

«São:

- 1) participar na missa do Domingo e Dias Santos de Guarda e abster-se de trabalhos e actividades que impeçam a santificação desses dias;
- 2) confessar os pecados recebendo o sacramento da Reconciliação ao menos uma vez cada ano;
- 3) comungar ao menos pela Páscoa da Ressurreição;
- 4) guardar a abstinência e jejuar nos dias marcados pela Igreja;
- 5) contribuir para as necessidades materiais da Igreja, cada um segundo as próprias possibilidades.»

Compêndio do Catecismo 432

### 3. A QUE NOS CONVIDA A IGREJA?

- Mais do que obrigações, durante a Quaresma, a Igreja convida-nos a uma **conversão** pessoal autêntica e profunda, a fim de melhor participar na maior festa do ano: o Domingo da Ressurreição do Senhor.
- Converter-se é reconciliar-se com Deus, afastar-se do mal, para restabelecer a amizade com o Criador. Supõe e inclui o arrependimento e a Confissão de todos e de cada um dos nossos pecados. Uma vez em graça (sem consciência de pecado mortal), devemos propor-nos mudar a partir de dentro (em atitudes) tudo aquilo que não agrada a Deus.

# 4. PORQUE TÊM DE SE CONVERTER OS CRISTÃOS JÁ BATIZADOS ?

- «Ora, o apelo de Cristo à conversão continua a fazer-se ouvir na vida dos cristãos. Esta *segunda conversão* é uma tarefa ininterrupta para toda a Igreja, que «contém pecadores no seu seio» e que é, «ao mesmo tempo, santa e necessitada de purificação, prosseguindo constantemente no seu esforço de penitência e de renovação» (Lumen Gentium, 8). Este esforço de conversão não é somente obra humana. É o movimento do «coração contrito» (Sl 51, 18) atraído e movido pela graça (cf. Jo 6,44; 12,32) para responder ao amor misericordioso de Deus, que nos amou primeiro (cf I Jo 4,10).»

Catecismo da Igreja Católica, 1428

# 5. QUARESMA. CAMINHAR RUMO À LUZ

- «Podemos imaginar o Senhor Ressuscitado que nos chama a sair das nossas trevas, e nós caminhamos rumo a Ele, que é a Luz.
- E a Quaresma é um caminho rumo a Jesus Ressuscitado, um período de **penitência** e até de **mortificação**, contudo não é um fim em si mesmo, mas visa levar-nos a ressuscitar em Cristo, a renovar a nossa identidade batismal, ou seja, a nascer novamente «do alto», do amor de Deus (cf. Jo 3, 3).
- Eis por que motivo, por sua natureza, a Quaresma é tempo de esperança.»

Papa Francisco, Audiência Geral, I de março de 2017

# 6. O QUE É A PENITÊNCIA?

- Penitência = Conversão;
- É a tradução latina da palavra grega metanoia que na Bíblia significa conversão (mudança espiritual) do pecador.
- «É o dinamismo do «coração contrito» (*Sal 51,19*), movido pela graça divina a responder ao amor misericordioso de Deus. Implica a dor e a repulsa pelos pecados cometidos, o propósito firme de não mais pecar e a confiança na ajuda de Deus. Alimenta-se da esperança na misericórdia divina.»

Compêndio do Catecismo, 300

# 6. O QUE É A PENITÊNCIA?

- Conjunto de atos interiores e exteriores dirigidos à reparação do pecado cometido, e o estado de coisas que daí redunda para o pecador.
- «A penitência manifesta-se de muitas maneiras, em especial pelo jejum, a oração e a esmola. Estas e muitas outras formas de penitência podem ser praticadas na vida quotidiana do cristão, especialmente no tempo da Quaresma e no dia penitencial de Sexta-feira. Compêndio do Catecismo, 301.»

# 6. O QUE É A PENITÊNCIA?

"A penitência interior do cristão pode ter expressões muito variadas. A Escritura e os Padres (da Igreja) insistem sobretudo em três formas:

- *o jejum*
- *a oração*
- *a esmola*

que exprimem a conversão, em relação a si mesmo, a Deus e aos outros. A par da purificação radical operada pelo Batismo ou pelo martírio, citam, como meios de obter o perdão dos pecados:

- os esforços realizados para se reconciliar com o próximo
- a preocupação com a salvação do próximo,
- a intercessão dos santos
- a prática da caridade «que cobre uma multidão de pecados» (*I Pe 4, 8*).

Catecismo da Igreja Católica, n.º 1434

# 6. O QUE É A PENITÊNCIA?

## INDICAÇÕES

- "Os dias e tempos de penitência na Igreja universal são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da Quaresma." (Código de Direito Canónico, 1250)
- Estes tempos são particularmente apropriados para os exercícios espirituais, as liturgias penitenciais, as peregrinações em sinal de penitência, as privações voluntárias como o jejum e a esmola, a partilha fraterna (obras caritativas e missionárias).

Catecismo da Igreja Católica, 1438

# 6. O QUE É A PENITÊNCIA?

## INDICAÇÕES

- Lembrando o dia em que Jesus Cristo morreu, "Guarde-se a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da Conferência episcopal, todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades;
- a abstinência e o jejum na Quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo."

(Código de Direito Canónico, 1251).

# INDICAÇÕES

A Igreja reveste-se de roxo nas celebrações litúrgicas.

Símbolo de:

- + PENITÊNCIA,
- + RECOLHIMENTO,
- + ABERTURA à
- + CONVERSÃO.



Papa Francisco @Pontifex\_pt

A Quaresma é o momento favorável para intensificar a vida do espírito através do jejum, da oração e da esmola.



## Dias de jejum

1 refeição durante todo o dia

- quarta feira de cinzas
- sexta feira santa.



## Dias de abstinência

Não comer carne

- todas as sextas feiras
- quarta feira de cinzas
- sexta feira santa.

# 6. O QUE É A PENITÊNCIA?

## JEJUM

- O jejum consiste em tomar uma única refeição no dia. Exceto em caso de doença.
- Obriga a viverem a lei do jejum todos os maiores de idade, até terem cumprido cinquenta e nove anos de idade.

Código do Direito Canónico 1252.

# **6. O QUE É A PENITÊNCIA?**

## **ABSTINÊNCIA**

- Abstinência significa privar-se de comer carne (vermelha ou branca e seus derivados). Estão obrigados, os que tenham cumprido catorze anos de idade.
- A Conferência episcopal pode determinar mais pormenorizadamente a observância do jejum e da abstinência, e bem assim substituir outras formas de penitência, sobretudo obras de caridade e exercícios de piedade, no todo ou em parte.

Código de Direito Canónico, 1252 e 1253.

## **7. QUAL O SENTIDO DE PRATICAR O JEJUM E A ABSTINÊNCIA?**

- Deve cuidar-se o viver o jejum ou a abstinência não como uns mí nimos, mas como um modo concreto com que a nossa Mãe a Igreja nos ajuda a crescer no verdadeiro espírito de penitência.
- Como já acontecia com os profetas, o apelo de Jesus à conversão e à penitência não visa primariamente as obras exteriores, «o saco e a cinza», os jejuns e as mortificações, mas a conversão do coração, a penitência interior: Sem ela, as obras de penitência são estéreis e enganadoras; pelo contrário, a conversão interior impele à expressão dessa atitude com sinais visíveis, gestos e obras de penitência (cf. Jl 2,12-13; Is 1,16-17; Mt 6,1-6. 16-18).

Catecismo da Igreja Católica, 1430

# **7. QUAL O SENTIDO DE PRATICAR O JEJUM E A ABSTINÊNCIA?**

- No Novo Testamento, Jesus refere a razão profunda do jejum, ao estigmatizar a atitude dos fariseus que observavam escrupulosamente as prescrições que a lei impunha, mas o coração deles estava longe de Deus. O verdadeiro jejum, repete noutra ocasião o divino Mestre, consiste antes em cumprir a vontade do Pai celestial, que "vê no segredo e te recompensará" (Mt 6,18).

# 8. O QUE É A MORTIFICAÇÃO?

- O fundamento do ensino da Igreja sobre a mortificação é o facto que Jesus Cristo, por amor pela humanidade, aceitou voluntariamente sofrer e morrer (a «Paixão») como meio para redimir o mundo do pecado. Os cristãos são chamados a imitar o grande amor de Jesus e, entre outras coisas, a unir-se com Ele nos seus sofrimentos redentores. São assim chamados a «morrer para si próprios». A Igreja prescreve algumas mortificações, por exemplo o jejum e abstinência de carne, nalguns dias da Quaresma.

# 8. O QUE É A MORTIFICAÇÃO?

- Na história da Igreja, certas pessoas sentiram-se chamadas a grandes sacrifícios (tais como o jejum frequente, a utilização duma veste áspera, ou ainda de umas disciplinas), como podemos ver nas vidas de muitos daqueles que a Igreja reconheceu como modelos de santidade; por exemplo: São Francisco de Assis, Santa Teresa de Ávila, Santo Inácio de Loyola, São Tomás Moro, São Francisco de Sales, São João Maria Vianney, Santa Teresinha do Menino Jesus e Madre Teresa de Calcutá

# 8. O QUE É A MORTIFICAÇÃO?

- **Papa João Paulo II:** “O que devemos ver nestas formas de penitência – às quais, infelizmente, o nosso tempo não está acostumado – são os motivos: o amor de Deus e a conversão dos pecadores.”

*Carta aos Sacerdotes na Quinta Feira Santa, nº III, 16 Março, 1986.*

# 8. O QUE É A MORTIFICAÇÃO?

Sobre isto, diz o Papa Francisco:

- Pode acontecer que «um dia progrido, noutro regrido. Isto não ajuda», faz com que permaneçamos «parados no mesmo lugar». Portanto «todos os dias» precisamos da conversão. Talvez alguém possa dizer: «Padre, para me converter devo fazer penitências, mortificar-me», mas — explicou Francisco — servem «pequenas conversões».
- «Se conseguires não falar mal dos outros, estás no bom caminho para te tornares santo». Somos chamados a coisas simples: «Tenho vontade de criticar um vizinho, um colega de trabalho?» será útil «morder a língua um pouco», talvez «ela ficará inchada» mas «o vosso espírito será mais santo neste caminho».

Papa Francisco, Meditação Matutina Capela Santa Marta, 24 de maio de 2016

# 8. O QUE É A MORTIFICAÇÃO?

## PEQUENOS PEDAÇOS DE CRUZ

- O importante é «prosseguir» neste caminho «simples» mas que exige também «força» — «que é um dom do Espírito Santo — para «carregar os sofrimentos». De qualquer maneira, eles chegam mais cedo ou mais tarde: «uma doença ou a morte de uma pessoa querida, um problema com os filhos ou com os irmãos, um problema mais grave nos negócios ou no trabalho». A referência é sempre Jesus, o qual «prosseguiu e sofreu». Assim também para nós «**há os pequenos pedaços de cruz**», mas há também «a alegria deste caminho» durante o qual, «em todos os momentos» nos encontramos com Jesus.

Papa Francisco, Meditação Matutina Capela Santa Marta, 24 de maio de 2016

# 9. PEDAÇOS DE CRUZ

“Quereis oferecer-vos a Deus para suportar todos os sofrimentos que Ele quiser enviar-vos, em ato de reparação pelos pecados com que Ele é ofendido e de súplica pela conversão dos pecadores?” Essa foi a pergunta da Virgem Maria aos Pastorinhos na primeira aparição, em de maio de 1917.

- Jacinta, vida entregue pelos pecadores

Jacinta oferece tudo a Deus: a prisão em Agosto, as saudades dos pais, as calúnias de que os pastorinhos vão sendo algo ao longo de 1917, as suas orações e, por fim, as dores e a vida.  
“Havemos de rezar e fazer muitos sacrifícios pelos pecadores.”

- Francisco, consolo de Deus

Quando Lúcia lhe perguntou se sofria, respondeu: “Bastante, mas não importa. Sofro para consolar a Nosso Senhor; e, depois, daqui a pouco, vou para o Céu.”

# 9. PEDAÇOS DE CRUZ

- [Carlo Acutis](#)

Carlo foi sempre um jovem normal, com hábitos semelhantes aos seus pares, amava estudar, jogar futebol e estar com os outros. "Porém descobriu um grande amigo, Jesus. E esse precioso tesouro queria compartilhá-lo com todos, tornando-se assim um apóstolo. Como? Por meio do que mais gostava: tecnologia da informação". Em virtude disso, realizou uma exposição sobre os milagres eucarísticos, para compartilhar com todos a alegria de um encontro concreto com Jesus.

Quando foi internado, disse aos pais: "Ofereço os sofrimentos que deverei sofrer ao Senhor, pelo Papa e pela Igreja, para não ir ao Purgatório e ir direto ao céu". E diante dos sofrimentos, procurava minimizar. "Há pessoas que sofrem muito mais do que eu".

# 10. MENSAGEM DO PAPA PARA A QUARESMA 2022

- *Não nos cansemos de rezar.* Jesus ensinou que é necessário «orar sempre, sem desfalecer» (Lc 18, 1). Precisamos de rezar, porque necessitamos de Deus. A ilusão de nos bastar a nós mesmos é perigosa.
- *Não nos cansemos de extirpar o mal da nossa vida.* Possa o jejum corporal, a que nos chama a Quaresma, fortalecer o nosso espírito para o combate contra o pecado. *Não nos cansemos de pedir perdão no sacramento da Penitência e Reconciliação*, sabendo que Deus nunca Se cansa de perdoar.
- *Não nos cansemos de fazer o bem, através duma operosa caridade para com o próximo.* Durante esta Quaresma, exercitemo-nos na prática da esmola, dando com alegria (cf. 2 Cor 9, 7). A Quaresma é tempo propício para procurar, e não evitar, quem passa necessidade; para chamar, e não ignorar, quem deseja atenção e uma boa palavra; para visitar, e não abandonar, quem sofre a solidão.

# 10. MENSAGEM DO PAPA PARA A QUARESMA 2022

- Neste tempo de conversão, buscando apoio na graça divina e na comunhão da Igreja, não nos cansemos de semear o bem.
- O jejum prepara o terreno, a oração rega, a caridade fecunda-o.
- Na fé, temos a certeza de que «a seu tempo colheremos, se não tivermos esmorecido»

[LINK](#)