



Sexta Feira Santa - Paixão do Senhor
Ano B - Jo 18,1-19,42

PROPOSTA

Uma experiência de oração e discernimento na vida cotidiana.

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 Ecumênica** em 2021 será com o tema “Fraternidade e Diálogo: compromisso de amor” e o lema “Cristo é a nossa paz: do que era dividido, fez uma unidade” (Ef. 2.14). Neste contexto desafiador de polarização e agressões, demonstra, na prática, compromisso com o diálogo, um mandato inegociável do Evangelho. “O tema da Campanha pretende afirmar que as diferenças nos enriquecem ao invés de nos ameaçar. Apesar de parecer que a Fraternidade ficou fora de moda, acreditamos que o Batismo nos torna irmãos e irmãs”.

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 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 INACIANA (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.
 - Procuro 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 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, sejam grupos já existentes na paróquia, sejam grupos a se constituírem. O objetivo é reunir-se, semanalmente, para a partilha das experiências. E neste tempo de pandemia a proposta é online, usando várias ferramentas disponíveis e gratuitas pela internet.
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 e outras fontes.

Ilustrações: Luis Henrique – Varginha-MG.

