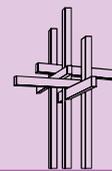




# O PEREGRINO



EDIÇÃO ESPECIAL

26 de Fevereiro de 2020

ANO 2 - N ° 010

## QUARTA-FEIRA DE CINZAS



### RITOS INICIAIS

**A:** Irmãos e irmãs, o Senhor, Santo e Justo, nos reúne neste dia para darmos início ao grande caminho quaresmal que nos conduzirá à purificação de nossas vidas e à conversão de nosso coração. Serão quarenta dias de intensa escuta do Senhor, de jejum, de prática da caridade para que possamos viver plenamente, com Ele, a Páscoa. Como o Povo de Deus que outrora caminhou pelo deserto, nos dispomos como Igreja no Brasil a percorrer este caminho sintonizados com os apelos da Campanha da Fraternidade que, neste ano, nos convida a uma renovação do sentido da vida como dom e compromisso, que se traduz em relações de mútuo cuidado entre as pessoas.

### 1. CANTO DE ENTRADA

1. Eu te peço que tu me convertas o coração / Que eu decida mudar de uma vez a direção

*Desta vez é pra valer, desta vez é pra valer / Quero ser como fui batizado / Não quero voltar ao pecado / Converte meu coração, / Senhor, converte o meu coração*

2. Projeto de paz que nasceu do teu amor / Mas esqueço demais que também sou pecador

*Desta vez é pra valer, desta vez é pra valer / Quero ser como fui batizado / Não quero voltar ao pecado / Converte meu coração, / Senhor, converte o meu coração*

### 2. SAUDAÇÃO

**PE:** Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

**T.: Amém.**

**PE:** O Senhor, que encaminha os nossos corações para o amor de Deus e a constância de Cristo, esteja conosco.

**T.: Bendito seja Deus que nos reuniu no amor de Cristo.**

### 3. ORAÇÃO DO DIA

**PE.:** OREMOS. *(todos de pé)*

Concedei-nos, ó Deus todo-poderoso, iniciar com este dia de jejum o tempo da Quaresma, para que a penitência nos fortaleça no combate contra o espírito do mal. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, Vosso Filho, na unidade do Espírito Santo.

**T.: Amém.**



### LITURGIA DA PALAVRA

**A.:** Neste tempo favorável para a conversão, a Palavra de Deus nos faz forte apelo à mudança de vida e nos convida a intensificar as práticas de caridade, oração e jejum.

### 4. 1ª LEITURA (Joel 2, 12-18)

Leitura da profecia de Joel – “Agora, diz o Senhor, voltai para mim com todo o vosso coração, com jejuns, lágrimas e gemidos; rasgai o coração, e não as vestes, e voltai para o Senhor, vosso Deus; ele é benigno e compassivo, paciente e cheio de misericórdia, inclinado a perdoar o castigo.” Quem sabe se ele se volta para vós e vos perdoa, e deixa atrás de si a bênção, oblação e libação para o Senhor, vosso Deus? Tocai trombeta em Sião, prescrevi o jejum sagrado, convocai a assembleia; congregai o povo, realizai cerimônias de culto, reuni anciãos, ajuntai crianças e lactentes; deixe o esposo seu aposento,

e a esposa seu leito. Chorem, postos entre o vestíbulo e o altar, os ministros sagrados do Senhor e digam: “Perdoa, Senhor, a teu povo e não deixes que esta tua herança sofra infâmia e que as nações a dominem”. Por que se haveria de dizer entre os povos: “Onde está o Deus deles?” Então, o Senhor encheu-se de zelo por sua terra e perdoou ao seu povo.

- Palavra do Senhor.

**T.: Graças a Deus.**

### 5. SALMO 50(51)

**R: Misericórdia, ó Senhor, pois pecamos.**

1. Tende piedade, ó meu Deus, misericórdia! / Na imensidão de vosso amor, purificai-me! / Lavai-me todo inteiro do pecado / e apagai completamente a minha culpa! – **R.**

2. Eu reconheço toda a minha iniquidade, / o meu pecado está sempre à minha frente. / Foi contra vós, só contra vós, que eu pequei, / pratiquei o que é mau aos vossos olhos! – **R.**

3. Criai em mim um coração que seja puro, / dai-me de novo um espírito decidido. / Ó Senhor, não me afasteis de vossa face / nem retireis de mim o vosso Santo Espírito! – **R.**

4. Dai-me de novo a alegria de ser salvo / e confirmai-me com espírito generoso! / Abri meus lábios, ó Senhor, para cantar, / e minha boca anunciará vosso louvor! – **R.**

### 6. 2ª LEITURA (2 Cor 5, 20-6,2)

Leitura da segunda carta de São Paulo aos Coríntios – Irmãos, somos embaixadores de Cristo, e é Deus mesmo que exorta através de nós. Em nome de Cristo, nós vos suplicamos: deixai-vos reconciliar com Deus. Aquele que não cometeu nenhum pecado, Deus o fez pecado por nós, para que nele nós nos tornemos justiça de Deus. Como

colaboradores de Cristo, nós vos exortamos a não receberdes em vão a graça de Deus, pois ele diz: “No momento favorável eu te ouvi, e no dia da salvação eu te socorri”. É agora o momento favorável, é agora o dia da salvação.

- Palavra do Senhor.

**T: Graças a Deus.**

### 7. ACLAMAÇÃO

**A.:** Jesus Cristo, sois bendito, / sois o ungido de Deus Pai! Oxalá ouvísseis hoje a sua voz: Não fecheis os corações como em Meriba!

*Louvor a Vós, Ó Cristo Rei, / Rei da eterna glória (bis)*

O homem não vive somente de pão / Mas de toda palavra da boca de Deus!

### 8. EVANGELHO (Mateus 6,1-6.16-18)

**PE:** O Senhor esteja convosco.

**T: Ele está no meio de nós.**

**PE:** Proclamação do Evangelho ✠ de Jesus Cristo segundo Mateus.

**T: Glória a vós, Senhor.**

Proclamação do evangelho de Jesus Cristo segundo Mateus – Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: “Ficai atentos para não praticar a vossa justiça na frente dos homens só para serdes vistos por eles. Caso contrário, não receberéis a recompensa do vosso Pai que está nos céus. Por isso, quando deres esmola, não toques a trombeta diante de ti, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, para serem elogiados pelos homens. Em verdade vos digo, eles já receberam a sua recompensa. Ao contrário, quando deres esmola, que a tua mão esquerda não saiba o que faz a tua mão direita, de modo que a tua esmola fique oculta. E o teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa. Quando orardes, não sejais como os hipócritas, que gostam de rezar em pé, nas sinagogas e nas esquinas das praças, para serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo, eles já receberam a sua recompensa. Ao contrário, quando tu orares, entra no teu quarto, fecha a porta e reza ao teu Pai, que está oculto. E o teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa. Quando jejuardes, não fiques com o rosto triste como os hipócritas. Eles desfiguram o rosto para que os homens vejam que estão jejuando.

Em verdade vos digo, eles já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, perfuma a cabeça e lava o rosto, para que os homens não vejam que tu estás jejuando, mas somente teu Pai, que está oculto. E o teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa”.

- Palavra da Salvação.

**T: Glória a vós, Senhor.**

### 9. BENÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DAS CINZAS

**PE:** Caros irmãos e irmãs, roguemos instantemente a Deus Pai que abençoe com a riqueza da sua graça estas cinzas, que vamos colocar sobre as nossas cabeças em sinal de penitência (*momento de silêncio*).

**PE: OREMOS.** Ó Deus, que não quereis a morte do pecador, mas a sua conversão, escutai com bondade as nossas preces e dignai-vos abençoar † estas cinzas, que vamos colocar sobre as nossas cabeças. E assim reconhecendo que somos pó e que ao pó voltaremos, consigamos, pela observância da Quaresma, obter o perdão dos pecados e viver uma vida nova, à semelhança do Cristo ressuscitado. Por Cristo, nosso Senhor.

**T: Amém.**

*(Aspersão e imposição das Cinzas)*

**PE.** Converti-vos e crede no Evangelho.

*(Cânticos apropriados)*

### 10. PRECES DA COMUNIDADE

**PE:** Irmãos e irmãs, neste tempo de oração, penitência e jejum, com o coração humilde e disposto à mudança, apresentemos ao Deus de misericórdia as nossas orações, suplicando todos a uma só voz:

**T: Dai-nos, Senhor, um coração novo!**

1. Deus de bondade, nós Vos pedimos pela Vossa Igreja espalhada entre todos os povos e culturas. Fazei que ela sempre anuncie a Boa Nova que transforma as pessoas e as sociedades, nós Vos rogamos.

2. Iluminai os governantes do nosso país na construção de uma sociedade mais justa e no desenvolvimento de políticas públicas a serviço e promoção da vida, nós Vos rogamos.

3. Deus de ternura, acompanhai, com Vossa solicitude, os enfermos e todas as pessoas que sofrem e ajudai-as a transformar o sofrimento em oração, nós Vos rogamos.

4. Contemplai com a Vossa misericórdia todos nós aqui reunidos, para que a prática do jejum, da penitência e da caridade revigore a nossa fé e o nosso serviço à Vossa Igreja, nós Vos rogamos.

**PE:** Encerremos rezando a oração da Campanha da Fraternidade:

### 11. ORAÇÃO DA CF 2020

Deus, nosso Pai, fonte da vida e princípio do bem viver, / criastes o ser humano e lhe confiastes o mundo / como um jardim a ser cultivado com amor. / Dai-nos um coração acolhedor / para assumir a vida como dom e compromisso. / Abri nossos olhos para ver as necessidades dos nossos irmãos e irmãs, / sobretudo dos mais pobres e marginalizados. / Ensinai-nos a sentir a verdadeira compaixão / expressa no cuidado fraterno, / próprio de quem reconhece no próximo / o rosto do vosso Filho. / Inspirai-nos palavras e ações / para sermos construtores de uma nova sociedade, / reconciliada no amor. / Dai-nos a graça de vivermos / em comunidades eclesiais missionárias que, compadecidas, / vejam, se aproximem e cuidem daqueles que sofrem, / a exemplo de Maria, a Senhora da Conceição Aparecida, / e de Santa Dulce dos Pobres, Anjo Bom do Brasil.

**PE:** Por Jesus, o Filho amado, no Espírito, / Senhor que dá a vida.

**T. Amém.**



### LITURGIA EUCARÍSTICA

### 12. PREPARAÇÃO DAS OFERENDAS

**A.:** Vamos preparar a nossa mesa, trazendo as oferendas para o altar e realizando a nossa partilha para as necessidades da Igreja de Jesus Cristo. Cantemos!

Venho Senhor oferecer, / com esse vinho e esse pão, / Tudo o que existe em meu ser, / tudo que há em meu coração. / Vejo agora em teu altar / essa oferta de amor, / Quero também te consagrar / toda a minha vida Senhor.

*E quando esse pão for levantado / e junto com o vinho consagrado. / Também as minhas mãos / a Ti levantarei, / entoarei louvores ao meu Rei.*

**13. ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS****PE: OREMOS.** *(Todos de pé)*

Oferecendo-vos este sacrifício no começo da Quaresma, nós vos suplicamos, ó Deus, a graça de dominar nossos maus desejos pelas obras de penitência e caridade, para que, purificados de nossas faltas, celebremos com fervor a Paixão do vosso Filho, que vive e reina para sempre.

**T: Amém!****14. ORAÇÃO EUCARÍSTICA III****PE:** O Senhor esteja convosco.**T: Ele está no meio de nós.****PE:** Corações ao alto.**T: O nosso coração está em Deus.****PE:** Demos graças ao Senhor, nosso Deus.**T: É nosso dever e nossa salvação***Prefácio da Quaresma, IV - Os frutos do jejum*

**PE:** Na verdade, é justo e necessário, é nosso dever e salvação dar-vos graças, sempre e em todo o lugar, Senhor, Pai Santo, Deus eterno e todo-poderoso. Pela penitência da Quaresma, corrigis nossos vícios, elevais nossos sentimentos, fortificais nosso espírito fraterno e nos garantis uma eterna recompensa, por Cristo, Senhor nosso. Por Ele, os anjos celebram vossa grandeza e os santos proclamam a vossa glória. Concedei-nos também a nós associar-nos a seus louvores, cantando *(dizendo)* a uma só voz:

**T: Santo, Santo, Santo, Senhor Deus do Universo. O céu e a terra proclamam vossa glória. Hosana nas alturas! Bendito o que vem em nome do Senhor. Hosana nas alturas!**

**PE:** Na verdade, vós sois Santo, ó Deus do universo, e tudo o que criastes proclama o vosso louvor, porque, por Jesus Cristo, vosso filho e Senhor nosso, e pela força do Espírito Santo, dais vida e santidade a todas as coisas e não cessais de reunir o vosso povo, para que vos ofereça em toda parte, do nascer ao pôr-do-sol, um sacrifício perfeito.

**T: Santificai e reuni o vosso povo!**

**PE:** Por isso, nós vos suplicamos: santificai pelo Espírito Santo as oferendas que vos apresentamos para serem consagradas, a fim de que se tornem o Corpo † e o Sangue de Jesus Cristo, vosso Filho e Senhor nosso, que nos mandou celebrar este mistério.

**T: Santificai nossa oferenda, ó Senhor!**

**PE:** Na noite em que ia ser entregue, ele tomou o pão, deu graças, e o partiu e deu a seus discípulos, dizendo:

**TOMAI TODOS, E COMEI: ISTO É O MEU CORPO, QUE SERÁ ENTREGUE POR VÓS.**

**PE:** Do mesmo modo, ao fim da ceia, ele tomou o cálice em suas mãos, deu graças novamente o deu a seus discípulos, dizendo:

**TOMAI TODOS, E BEBEI: ESTE É O CÁLICE DO MEU SANGUE, O SANGUE DA NOVA E ETERNA ALIANÇA, QUE SERÁ DERRAMADO POR VÓS E POR TODOS, PARA A REMISSÃO DOS PECADOS. FAZEI ISTO EM MEMÓRIA DE MIM.**

Eis o mistério da fé!

**T: Anunciamos, Senhor, a vossa morte e proclamamos a vossa ressurreição. Vinde, Senhor Jesus!**

**PE:** Celebrando agora, ó Pai, a memória do vosso Filho, da sua paixão que nos salva, da sua gloriosa ressurreição e da sua ascensão ao céu, e enquanto esperamos a sua nova vinda, nós vos oferecemos em ação de graças este sacrifício de vida e santidade.

**T: Recebei, ó Senhor, a nossa oferta!**

**PE:** Olhai com bondade a oferenda da vossa Igreja, reconheci o sacrifício que nos reconcilia convosco e concedei que, alimentando-nos com o Corpo e o Sangue do vosso Filho, sejamos repletos do Espírito Santo e nos tornemos em Cristo um só corpo e um só espírito.

**T: Fazei de nós um só corpo e um só espírito!**

**PE:** Que ele faça de nós uma oferenda perfeita para alcançarmos a vida eterna com os vossos santos: a virgem Maria, mãe de Deus, São José, os vossos apóstolos e mártires, André de Soveral, Ambrósio Francisco, (santo do dia ou padroeiro) São Mateus Moreira e seus 27 companheiros, e de todos os santos, que não cessam de interceder por nós na vossa presença.

**T: Fazei de nós uma perfeita oferenda!**

**PE:** E agora, nós vos suplicamos, ó Pai, que este sacrifício da nossa reconciliação estenda a paz e a salvação ao mundo inteiro. Confirmai na fé e na caridade a vossa Igreja, enquanto caminha neste mundo: o vosso servo o papa Francisco, o nosso bispo Jaime, com os

bispos do mundo inteiro, o clero e todo o povo que conquistastes.

**T: Lembrai-vos, ó Pai, da vossa Igreja!**

**PE:** Atendei as preces da vossa família, que está aqui, na vossa presença. Reuni em vós, Pai de misericórdia, todos os vossos filhos e filhas dispersos pelo mundo inteiro.

**T: Lembrai-vos, ó Pai, dos vossos filhos!**

**PE:** Acolhei com bondade no vosso reino os nossos irmãos e irmãs que partiram desta vida e todos os que morreram na vossa amizade. Unidos a eles, esperamos também nós saciar-nos eternamente da vossa glória, por Cristo, Senhor nosso.

**T: A todos saciai com vossa glória!**

**PE:** Por ele dais ao mundo todo bem e toda graça.

Por Cristo, com Cristo, em Cristo, a vós, Deus Pai todo poderoso, na unidade do Espírito Santo, toda a honra e toda a glória, agora e para sempre.

**T: Amém!****15. RITO DE COMUNHÃO**

**PE:** Guiados pelo Espírito de Jesus e iluminados pela sabedoria do Evangelho, ousamos dizer:

**T: Pai nosso que estais nos céus (...)**  
**mas livrai-nos do mal.**

**PE:** Livrai-nos de todos os males, ó Pai, e dai-nos hoje a vossa paz. Ajudados pela vossa misericórdia, sejamos sempre livres do pecado e protegidos de todos os perigos, enquanto, vivendo a esperança, aguardamos a vinda de Cristo salvador.

**T: Vosso é o Reino, o poder e a glória para sempre!**

**PE:** Senhor Jesus Cristo, dissestes aos vossos apóstolos: eu vos deixo a paz, eu vos dou a minha paz. Não olheis os nossos pecados, mas a fé que anima vossa Igreja; dai-lhe, segundo o vosso desejo, a paz e a unidade. Vós, que sois Deus, com o Pai e o Espírito Santo.

**T: Amém!**

**PE:** A paz do Senhor esteja sempre convosco.

**T: O amor de Cristo nos uniu.**

**PE:** Irmãos e irmãs, saudai-vos em Cristo Jesus. *(Todos se cumprimentam)*

**T: Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo, tende piedade de nós. Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo, tende piedade de nós. Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo, dai-nos a paz.**

**PE:** Provai e vede como o Senhor é bom; feliz de quem nele encontra seu refúgio. Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo.

**T: Senhor, eu não sou digno/a de que entreis em minha morada, mas dizei uma palavra e serei salvo/a.**

## 16. CÂNTICO DE COMUNHÃO

*Eu vim para que todos tenham vida / Que todos tenham vida plenamente*

1. Reconstrói a tua vida / em comunhão com teu Senhor / Reconstrói a tua vida / em comunhão com teu irmão / Onde está o teu irmão, / eu estou presente nele.

2. Eu passei fazendo o bem, / eu curei todos os males / Hoje és minha presença / junto a todo sofredor / Onde sofre o teu irmão, / eu estou sofrendo nele.

3. Entreguei a minha vida / pela salvação de todos / Reconstrói, protege a vida / de indefesos e inocentes / Onde morre o teu irmão, / eu estou morrendo nele.

4. Vim buscar e vim salvar / o que estava já perdido / Busca, salva e reconduze / a quem perdeu toda a esperança / Onde salvas teu irmão, / tu me estás salvando nele.

5. Este pão, meu corpo e vida / para a salvação do mundo / É presença e alimento / nesta santa comunhão / Onde está o teu irmão, / eu estou, também, com ele.

6. Salvará a sua vida / quem a perde, quem a doa / Eu não deixo perecer / nenhum daqueles que são meus / Onde salvas teu irmão, / tu me estás salvando nele.

7. Da ovelha desgarrada / eu me fiz o bom pastor / Reconduze, acolhe e guia / a que de mim se extraviou / Onde acolhes teu irmão, / tu me acolhes, também, nele.

## 17. ORAÇÃO PÓS-COMUNHÃO

**PE: OREMOS.** (*Todos de pé*)

Ó Deus, fazei que sejamos ajudados pelo sacramento que acabamos de receber, para que o jejum de hoje vos seja agradável e nos sirva de remédio. Por Cristo, nosso Senhor.

**T: Amém!**



### RITOS FINAIS

1. Deus de amor e de ternura, contemplamos / Este mundo tão bonito que nos deste / Desse dom, fonte da vida, recordamos / Cuidadores, guardiões tu nos fizeste.

*Peregrinos, aprendemos nesta estrada / O que o bom samaritano ensinou / Ao passar por uma vida ameaçada / Ele a viu, compadeceu-se e cuidou.*

2. Toda vida é um presente e é sagrada / Seja humana, vegetal ou animal / É pra sempre ser cuidada e respeitada / Desde o início até seu termo natural.

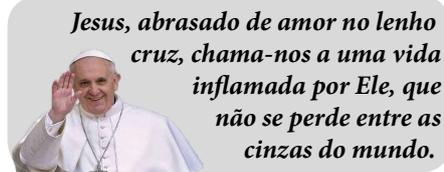
### FIQUE POR DENTRO

## MISSA VOTIVA AOS SANTOS MÁRTIRES

03/03 – 18h30 Terço de Mateus Moreira | 19h Santa Missa | Local: Paróquia de São Mateus Moreira.

DISPONÍVEL EM FORMATO DIGITAL! ACESSO NO NOSSO SITE!

**AJUDE A MANTER ESTA OBRA!**



### SIGA-NOS

Siga-nos:

/paroquiasaomateusmoreira  
pascommateusmoreira@gmail.com  
Contatos: (84) 2030-3381 / 98622-4138  
paroquiamateusmoreira.com.br

EXPEDIENTE: ARQUIDIOCESE DE NATAL – PARÓQUIA DE SÃO MATEUS MOREIRA – FOLHETO “O PEREGRINO”. CNPJ: 08.026.122/0073-33 - AV. DOS EUCALIPTOS, 101, PRAÇA JOSÉ REGO - CIDADE VERDE CEP: 59.151-710 - PARNAMIRIM – RN | **RESPONSÁVEL:** PE. FRANCISCO DE ASSIS **DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO:** NOÉLIO DUTRA E HÉLIO CUNEGUNDES | **FINANCEIRO:** ANDREIA PETROVICH **COOPERADORES:** APARECIDA DAMASCENO, RUALI BORGES, AUSIDÁLIA MARIA, JUDITH CARVALHO, BEATRIZ TEÓFILO, FRANCISCA FREIRE. | **ANO:** 002 | **EDIÇÃO:** 010 | **TIRAGEM:** 200 | PressGo-Gráfica Rápida LTDA - 26.057.283/0001-00 – (84) 98825-8550. | **AJUDE A MANTER ESTA OBRA, ENTRE EM CONTATO CONOSCO.**



## QUARESMA, CAMINHO PARA CELEBRAR A RESSURREIÇÃO DE CRISTO

Ao vivenciarmos a QUARTA-FEIRA DE CINZAS, estamos entrando no período quaresmal. Este dia por si só já sintetiza toda a Quaresma através da Liturgia e dos gestos que o diferenciam de outros. “Recorda-te que és pó e em pó te hás de tornar”.

Muitos de nós achamos que, para agradar a Deus e, às vezes, até ao padre, devemos ficar tristes, carrancudos e calados neste período de quarenta dias, até alcançarmos a Páscoa do Senhor. Não! Nada disso! A Quaresma, desde sempre, é um tempo de renovação da nossa própria vida, é um tempo de CONVERSÃO. E nada se renova com tristeza, mas, sim, com alegria, disposição e amparando-se em práticas que nos são apontadas pela própria Igreja, ou seja, em três pontos que compõem o tripé da vivência da Quaresma: a caridade, a penitência e a oração.

+CARIDADE - na essência, a caridade é um ato de amor, porém se praticada conforme esta passagem bíblica: “Não deixes sua mão esquerda saber o que faz a direita”. A esmola é caridade, mas o que dá sentido à esmola “é o olhar que oferecemos, antes da ajuda material que podemos dar a quem precisa”; é a experiência de sermos tocados por aquilo que vive o outro: “sua história, seu sofrimento, sua esperança”.

+PENITÊNCIA e ORAÇÃO – estas são fontes de conversão do nosso coração porque nos ajudam a vencer as fraquezas que existem em nós: orgulho, paixões, egoísmo, avareza, ambição, ganância, a não aceitação de atitudes com as quais não concordamos e tantas outras. Penitência sugere arrependimento, que, juntos, não “são caminho de tristeza, de depressão, mas caminho de luz e de alegria, porque, se nos levam a reconhecer a nossa verdade de pecadores, também nos abrem ao amor e à misericórdia de Deus”.

+JEJUM – não significa simplesmente passar fome. Mero equívoco! Jejuar com ressentimento no coração, certamente, não tem valia. Jejuar por jejuar não tem sentido. O jejum importante para a conversão, acredito que seja aquele revestido de uma atitude espiritual, que faça bem ao corpo e à alma. Além da privação ou diminuição do alimento, há outros modos de jejuar, talvez até mais eficazes para a nossa conversão: evitar o olhar de inveja, de luxúria, de censura; calar as palavras inúteis ou prejudiciais que magoam o outro/outra; evitar o consumismo exagerado; controlar a vaidade e o sentimento de poder por assumir algum posto, por exemplo, a coordenação de uma pastoral.

Atentemos para uma verdade neste tempo quaresmal, neste itinerário de fé: a oração juntamente com o jejum/penitência e a esmola/caridade tornam a nossa experiência espiritual muito mais sólida.

Nós, cristãos católicos, expressão tão em voga nos dias atuais, precisamos ter consciência do quanto a Quaresma nos propicia uma renovação em nossas vidas.

Francisca Freire