

18 de fevereiro de 2026

## RETIRO ESPIRITUAL DA QUARESMA

### Dia 1: “Um caminho de conversão, penitência e oração”

#### Reflexões introdutórias

Dentro do ano litúrgico, a Quaresma ocupa um lugar muito importante. Ela começa hoje, com a Quarta-feira de Cinzas, e termina no Sábado Santo. Durante quarenta dias e quarenta noites, os fiéis empreendem um caminho de profunda conversão, a fim de se prepararem para a celebração da Santa Páscoa.

Quarenta dias e quarenta noites durou o dilúvio, quarenta anos levou a travessia de Israel pelo deserto antes de entrar na terra prometida, quarenta dias jejuou Moisés antes de receber a Lei para o seu povo, quarenta dias peregrinou o profeta Elias até o monte Horeb e quarenta dias e quarenta noites jejuou Nosso Senhor Jesus Cristo no deserto antes de iniciar seu ministério público e se revelar como o Filho de Deus.

No plano litúrgico, este tempo nos exorta enfaticamente a meditar sobre a Paixão do Senhor, a graça do Santo Batismo e a penitência. As obras clássicas que devem acompanhar a Quaresma são o jejum, a oração e a esmola. Também se costuma recomendar vivê-la como um tempo de retiro, ou seja, afastar-se das distrações do mundo, evitar celebrações e festas desnecessárias e, acima de tudo, dedicar tempo à oração e ao diálogo íntimo com Deus.

A Quaresma deve ser impregnada de uma santa seriedade que, de modo algum, é contrária à alegria interior, mas que até a promove. De fato, a alegria espiritual aumenta na medida em que passamos pela purificação interior que o Espírito Santo realiza em nós. Ele é o amor derramado em nossos corações (Rm 5,5), por isso podemos propor como meta deste tempo santo crescer no amor. Todas as práticas penitenciais e renúncias, toda expiação e participação no sofrimento do Senhor devem servir a este fim.

O próprio Senhor nos dá uma orientação fundamental já no primeiro dia da Quaresma:

*«Quando jejuardes, não vos mostreis tristes como os hipócritas, que desfiguram o rosto para que os homens notem que jejuam. (...) Ao jejuares, perfuma a tua cabeça e lava o teu rosto, para que os homens não percebam que jejuas, mas sim o teu Pai, que está em segredo; e o teu Pai, que vê em segredo, recompensar-te-á.» (Mt 6, 16-18).*

Com essa atitude, queremos iniciar a Quaresma, pedindo a orientação do Espírito Santo para que seja um tempo muito frutífero para o Reino de Deus.

## **Quarta-feira de Cinzas**

A liturgia da Quarta-feira de Cinzas é marcada pela bênção e imposição das cinzas aos fiéis, acompanhadas de orações profundas. Quando o sacerdote traça uma cruz de cinzas na testa dos fiéis, diz estas palavras: "Lembra-te, homem, que és pó e ao pó retornarás".

Desta forma, iniciamos a Quaresma, recordando a nossa transitoriedade enquanto criaturas. Esta consciência ajuda-nos a reconhecer humildemente a caducidade de tudo o que é terreno. Torna-nos receptivos à realidade de sermos criaturas que o Pai celestial chamou à vida com um amor infinito, mas das quais nos afastámos pela desobediência. Esta condição deve-se não só ao pecado original que pesa sobre nós e, portanto, à perda do estado paradisíaco, mas também aos nossos pecados pessoais, que nos separam de Deus. A partir deste ponto de partida, fica claro que precisamos de conversão e de que nos sejam perdoadas as nossas culpas.

Na leitura de hoje, o profeta Joel exorta-nos: "Mas agora — oráculo do Senhor — voltem para mim de todo o coração, com jejum, com lágrimas e com luto. Rasgai o vosso coração e não as vossas vestes; voltai para o Senhor, vosso Deus, porque Ele é misericordioso e compassivo, lento a irar-se, rico em amor e que desiste das ameaças» (Joel 2, 12-13).

O grande tema contido nessas palavras — voltar-nos para Deus — nos acompanhará até ao fim da nossa vida. Se compreendermos que se trata de uma questão de amor, teremos a chave. Todos os pecados são ofensas contra o verdadeiro amor e, portanto, contra o nosso Pai celestial. Esta certeza deve penetrar profundamente em nós, para que os nossos corações se partam e possamos chorar os nossos pecados. Nisto consiste uma verdadeira conversão: num profundo arrependimento e consternação, numa dor pelos nossos pecados e pela nossa incapacidade de amar Deus como Ele deseja ser amado.

No entanto, podemos ir mais longe: não se trata apenas do nosso próprio sofrimento pelos nossos pecados, mas também de tantas pessoas que vivem em pecado sem se arrependerem. Isso leva-nos a uma oração suplicante pela conversão de todos os homens e a oferecer ao Pai celestial a nossa própria e sincera conversão como expiação pelos pecadores.

No Evangelho de hoje, Jesus exorta-nos a procurar tesouros duradouros: "Não acumulem tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem os corroem, e onde os ladrões os minam e roubam. Acumulem, ao invés, tesouros no Céu, onde nem a traça nem a ferrugem corroem, nem os ladrões escavam ou roubam. Porque onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração» (Mt 6, 19-21).

Os verdadeiros tesouros são todas as obras que realizamos em conformidade com a vontade de Deus. São os tesouros duradouros do amor, capazes de transformar o mundo e que nos serão atribuídos como mérito na eternidade. Aspirar a eles é um sinal de verdadeira conversão. Podemos simplesmente perguntar ao nosso Pai, ao iniciarmos o dia:

"O que podemos fazer hoje por Vós?" Desta forma, elevamos o nosso coração a Deus. Sem dúvida, Ele nos responderá e nos dará oportunidades para acumular tesouros no Céu.

Seguindo o exemplo de São Francisco de Sales, todos os dias colheremos uma "flor espiritual" da meditação, ou seja, um propósito que tentaremos pôr em prática na nossa vida. No final da Quaresma, ofereceremos o "ramo de flores" ao Senhor e à Virgem Maria.

A "flor" da meditação de hoje é a seguinte: começar a Quaresma com humildade, empreender seriamente o caminho da conversão e acumular tesouros no Céu.

**NOTA FINAL:** Durante este retiro quaresmal, os "3 Minutos para Abbá" complementarão de forma meditativa o tema das meditações diárias. Pode ouvi-las aqui: <https://es.elijamission.net/category/3-minutos-para-abba/>

---

**Meditação sobre a leitura do dia:** <https://br.elijamission.net/o-santo-jejum/>

**Meditação sobre o evangelho do dia:** <https://br.elijamission.net/oracao-jejum-e-esmolas/>