



Quaresma

período de crescimento espiritual e renovação

**Aprenda a se preparar para o
tempo da Quaresma**

A Quaresma é um tempo de preparação espiritual para a Páscoa, um período de conversão, penitência e renovação da fé.

Para fazer uma verdadeira preparação quaresmal, você pode seguir estes passos:

1. Oração

Aproxime-se mais de Deus através da oração diária.

Algumas práticas recomendadas:

Rezar o terço diariamente.

Meditar a Via-Sacra, especialmente às sextas-feiras.

Ler e meditar as leituras diárias da Missa.

Participar da Adoração ao Santíssimo Sacramento.

2. Jejum e Penitência

O jejum e a abstinência ajudam no autocontrole e na purificação espiritual. Algumas sugestões:

Seguir o jejum da Igreja nas quartas e sextas-feiras.

Reduzir o consumo de redes sociais ou entretenimento supérfluo.

Fazer pequenos sacrifícios diários como forma de penitência.

3. Caridade e Obras de Misericórdia

A caridade é essencial para viver bem a Quaresma. Algumas formas de praticá-la: Ajudar os necessitados (doação de alimentos, roupas, dinheiro).

Visitar doentes ou idosos.

Praticar o perdão e reconciliar-se com quem tem desavenças.

4. Confissão e Vida Sacramental

Fazer um bom exame de consciência e se confessar.

Participar frequentemente da Santa Missa, especialmente aos domingos.

5. Leitura Espiritual e Reflexão

Ler livros sobre a Paixão de Cristo, como "A Agonia de Jesus" (Pe. Pio).

Meditar sobre os pecados e o propósito de emenda.



Mensageiro
de
DEUS

Site:
mensageirodedeus.com