Juventude

Por: Daniela Mimesse

Nesse mês de março, a quarta-feira de cinzas dá início ao período mais importante para nós católicos, a Quaresma. É um período de preparação para a segunda vinda de Cristo, que conseguimos com prática de jejuns, penitências, maior dedicação à oração e caridade.

É relevante ressaltar que, embora a Quaresma seja um tempo penitencial, não é um tempo triste; é tempo de renovação e purificação de nossa vida com a finalidade de participarmos da melhor forma do Mistério Pascal do Senhor.

A Quaresma representa os 40 dias do dilúvio, da permanência de Moisés no Monte Sinai e das tentações de Jesus. Isso ocorre devido ao número 40 simbolizar, na Bíblia, o tempo de nossa vida na terra, sempre seguido de provações e dificuldades.

A Igreja celebra também em março a comemoração do dia de São José, dito ser o mais santo de todos os homens. Santo Afonso Maria de Ligório chegou a afirmar que Deus concedeu ao Justo José todos os dons que o fez a todos os outros santos juntos. Intercede e cuida da Igreja, assim como o fez com seu Filho e sua obediência e temor a Deus foram essenciais para a vinda e infância de Jesus.

Resumidamente, que usemos o exemplo de São José para vivermos da melhor forma este período quaresmal e que possamos estar preparados e aprofundados na fé para a segunda vinda do Senhor.

Aniversariantes Dizimistas

Março 2022 • Que a felicidade esteja com vocês durante todos os anos de suas vidas!

Adão Aparecido Da Fonseca
Alexandra Maia Ferreira
Andréia Costa O. Pezzotte
Angela Dall Anese Nobrega
Anna Maria Picoli Peta
Aparecida Costa Coppola
Aumercia Correta do S. Olegário
Bianca De Oliveira Moledo
Carolline Venciguerra
Clarice Aparecida T. Bragone
Cleonice De Moura C. Leal
Edna Freitas De Sousa
Eric Michelim
Evani Dejanira Da Rocha
Fernanda Pereira Alves
Fernanda Scopiatto
Francisca Irlanda Da S. Amorim
Gustavo Benedini
Helena Alvarenga Franza
Henrique Caires
Nobrega Netto
Inácia Martins Ferreira
Irene Cassiolato

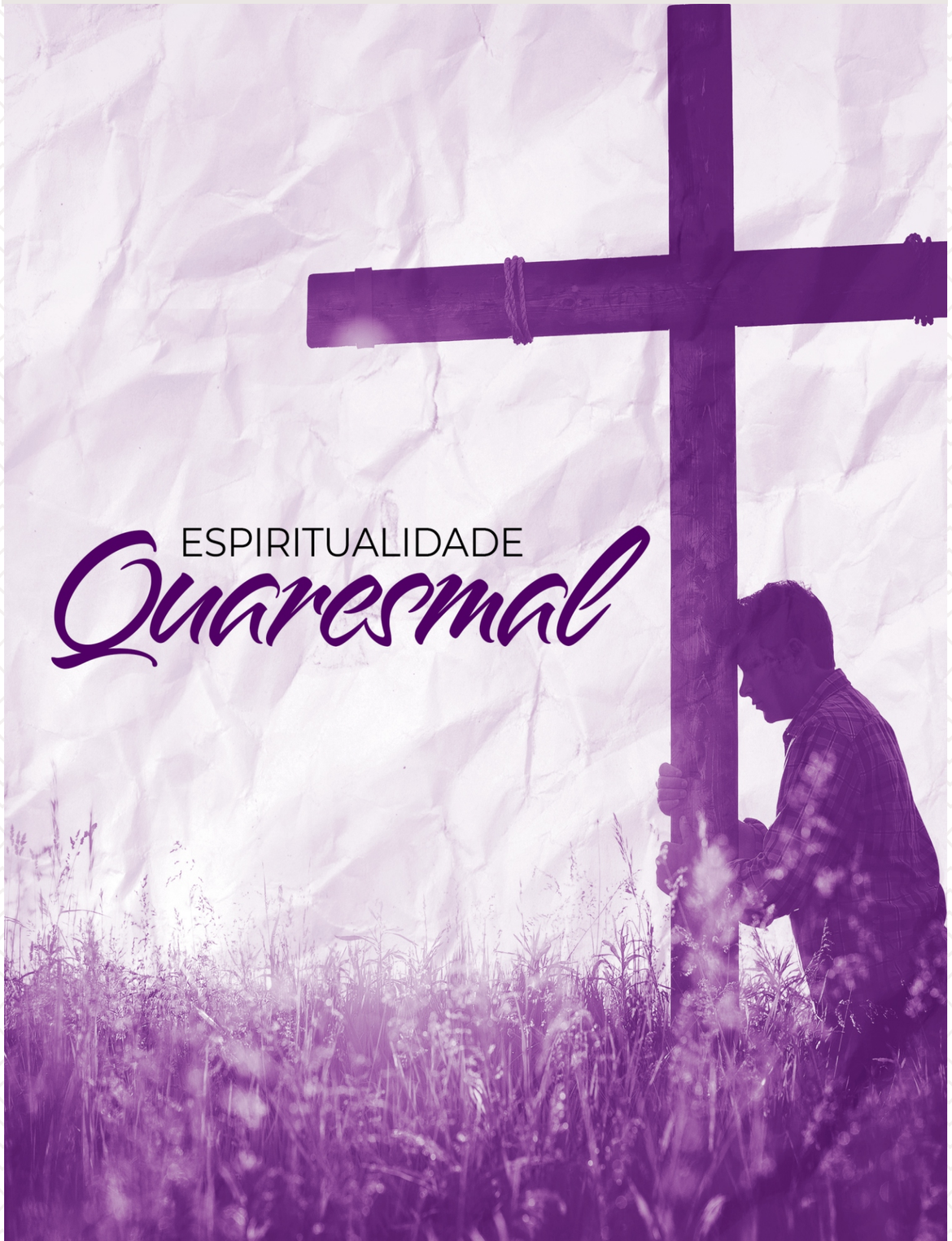
Isabel Dos Reis Viabone
Ivone Munhoz Bugim
José Gomes de Almeida
Jozino P. Da Silva
Lizena G. De Souza
Lourdes G. R. Coelho
Marcelo A. Pante
Marcos P. Bueno
Margarida Emilia E. Calza
Margarida M. Dos Santos
Maria Aparecida C. De Assis
Maria Helena Gonçalves
Maria Isabela Leandro Menino
Maria José Becato Bloise
Maria Luiza O. Eduardo
Maria Maurícia Da Conceição
Michele de Moura Rovel Oliveira
Nathalia Cristina Fiori Guazeli
Neusa Maria Braite Andrade
Norbelia Silva Meninelli
Olinda Salgado Cremasco
Orlando Kruk
Rafael Vicentini Padeti

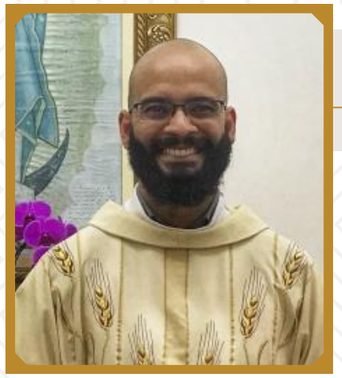
Raimunda Francisca Pereira
Reginaldo Vital De Souza
Robson Menezes
Rodrigo F. S. E I. C. S. Sassi
Rosa Soares De A. Garcia
Rosana M. D. De S. C. Sampaio
Rosângela Felix de Araújo
Sérgio Leite
Sheila Maria Adornelas Mori
Simoa Rodrigues da S. Borges
Terezinha Martins Buffa
Vanessa Sanches
Vera Lúcia Aida
Wagner Antônio Natale

Caro Dizimista, caso seu aniversário não esteja constanto na lista acima, procure a secretaria da Paróquia para fazer a atualização dos seus dados cadastrais.

Candelária
EM PALAVRAS

Março / 2022 • Edição 203 • Ano 19 • www.nscandelaria.org.br • Diocese de Santo André





Palavra do Páraco

Ano Novo, tempo de esperança • Por: Pe. Felipe Cosme Damião Sobrinho

QUARESMA PELA PAZ

Caríssimos paroquianos e amigos, iniciamos o tempo quaresmal em meio aos conflitos entre Rússia e Ucrânia. A política internacional, crente na força das armas, gera dor e sofrimento para a humanidade, principalmente os mais vulneráveis. Quanto precisamos de conversão!

Quando Jesus insistiu na necessidade da conversão e da vida no Evangelho (cf. Mc 1,15), quis mostrar para nós o advento do Reino de Deus. Rezamos na oração do Pai Nosso "Venha a nós o vosso Reino", mas não pensamos que esse Reino que já está entre nós precisa de corações e mentes abertas aos mandamentos de Deus para sua expansão até que Cristo venha gloriosamente. Vivemos esse tempo favorável para a conversão e a unidade e nos falta fé na Palavra.

Os exercícios quaresmais da oração, do jejum e da esmola, querem trabalhar o nosso ver, julgar e agir. O ver na dimensão provocada pela oração, diálogo fecundo para uma contemplação fecunda, o julgar trabalhado pelo jejum que gera transparência, prudência e abertura de mente e coração e o agir coroado pela caridade que é fruto da contemplação e transparência diante de Deus e do próximo, gerando uma vida ofertada a serviço do Reino.

A Quaresma na liturgia é o tempo de preparação para a Páscoa, é também o tempo da Igreja na História: anunciando o Reino de Deus, a Igreja proclama a urgência da conversão para um mundo de justiça e paz, um mundo de vida plena e abundante conforme Deus criou com imenso amor. Na liturgia, através dos sinais da fé e do Sacramento da Penitência, somos impelidos a pensar numa vida e humanidade nova, por isso essa Quaresma seja a Quaresma pela paz.

O Papa Francisco tem lutado bravamente para que a humanidade redescubra o caminho da paz. Na última semana, num gesto histórico, foi a embaixada da Rússia junto à Santa Sé para se colocar à disposição para um tratado de paz. Na dimensão do amor-político, baseado no Evangelho e na Doutrina Social da Igreja, todo cristão deve trabalhar pela conversão das nações para as causas da justiça e da verdadeira promoção humana.

Peço a todos vocês que, ao longo do tempo quaresmal, unamo-nos em oração pela paz e pelo diálogo entre os povos. A nossa penitência seja pela renovação da humanidade, pelas vítimas da guerra, da fome e de toda a espécie de violência. Que a Quaresma seja vivida em profundidade, para que possamos anunciar Jesus Cristo concretamente.

Um abraço carinhoso a todos!

Pe. Felipe Cosme Damião Sobrinho, páraco

Liberal Contábil
Especializada na área da saúde
Fone: 4229-0500
www.liberalcontabil.com.br
contato@liberalcontabil.com.br

ENTREGAS RÁPIDAS
ABC, Interior e Litoral
Peça sua entrega pelos números
(11) 4220.4088
(11)94025.7920

Vocacional

Por: Giovanna Marie Crystal Novi

Que São José é um santo incrível, e um super modelo para nós todo mundo já sabe! Mas você já parou para pensar sobre a vocação de São José? Ou melhor, sobre a loucura que deve ter sido para São José acolher sua vocação? São José não teve um caminho fácil no cumprimento do seu chamado, e esse é um dos motivos que nos permite tê-lo como modelo!

Eu quero te convidar a voltar até antes do nascimento de Jesus. Eu imagino quais eram os sonhos de São José. Ele estava prometido à Maria. Ele era vocacionado ao matrimonio. Eu aposto que ele não via a hora de se tornar pai e esposo. Eu imagino que nem passava pela cabeça dele educar um filho que não era seu. Eu e você sabemos o fim dessa história: uma reviravolta pegou José de surpresa. Maria estava gravida. E aí que começa o diferencial dessa história!

Em uma homilia durante o ano dedicado a São José, o Papa Francisco afirmou que Deus viu em São José um coração de pai, capaz de dar e gerar a vida no dia a dia. Deus sabia que São José era a pessoa certa para ser pai adotivo do Seu Filho. Ele sabia que São José cuidaria da família de Nazaré com amor e dedicação. O coração de pai de José não se importaria com o inesperado da situação, mas se colocaria àdisposição de Deus e das pessoas. Mais do que isso: Deus sabia que São José daria vida a toda à Igreja por meio de seu exemplo. A moral aqui é: São José viveu seu chamado de pai, mesmo quando a realidade parecia muito diferente da expectativa.

Mas São José só foi capaz de entender e acolher essa virada de expectativa, e cumprir sua tarefa de pai e esposo porque ele estava atento a voz de Deus. Mais de uma vez, o anjo aparece ao pai de Jesus em sonho, dando-o direcionamento. Imagine se São José não estivesse esperto! Imagine o que poderia acontecer se São José tivesse deixado a mensagem passar. Para acolhermos o chamado de Deus na nossa vida, primeiramente precisamos estar abertos para escutar o chamado! Precisamos estar atentos e sermos sensíveis à vontade de Deus; discernir o que Ele quer de nós.

Que nós possamos aprender com São José a escutar a voz de Deus, e viver nosso chamado mesmo quando somos pegos de surpresa. Que as reviravoltas da vida não nos afastem da nossa vocação!

E mais que ser exemplo, São José é nosso intercessor! O Papa confiou as vocações ao coração de pai de São José, para que ele cuide do nosso chamado e nos ajude no caminho. Aproveitemos desse intercessor e nos coloquemos rumo a nossa vocação!

https://www.cnbb.org.br/sao-jose-o-sonho-da-vocacao/
e
https://www.a12.com/redentoristas/vocacional/noticias/a-vocacao-de-sao-jose-segundo-o-papa-francisco

EXPEDIENTE

DIREÇÃO
Pe. Felipe Cosme Damião Sobrinho

COORDENAÇÃO
Felipe Villa & Vanessa Pó Villa

COLABORADORES / PROJETO GRÁFICO
Pastoral da Comunicação

DIAGRAMAÇÃO
Ágora Gráfica

PARÓQUIA
NOSSA SENHORA DA CANDELÁRIA:
Rua Castro Alves, 781
Bairro Oswaldo Cruz
São Caetano do Sul - SP
www.nscandelaria.org.br
secretaria@nscandelaria.org.br
11 4221-2853

/nscandelaria.scs
@nsracandelaria
/c/nscandelaria

Espaço Saúde

Por: Armando Corujeira

Dores nas costas
Quem nunca teve?

Quem nunca reclamou delas? Para quem não sabe, a coluna vertebral (e não espinha como muitos dizem) é ao mesmo tempo resistente e delicada. Ela **representa cerca de 40% do tamanho da altura de uma pessoa**.

As consequências de dores nas costas podem ser diversas: problemas posturais, colchão com prazo de validade vencido ou mesmo não correspondente ao seu tamanho e peso, esforços físicos acima do recomendado, entre outras.

A coluna pode ser dividida em três partes: **cervical, dorsal e cervical.**

A cervical fica entre a cabeça e o tronco. As dores nessa região se manifestam mais em idosos e também em pessoas que possuem vícios posturais e trabalhadores braçais.

A dor lombar é a mais frequente. A região lombar fica localizada acima do quadril, atinge 80% da população adulta com até 45 anos. Conhecida como Lombalgia pode ter inúmeras causas diferentes.

A região dorsal fica na parte central das costas. Suas dores são menos frequentes e possuem características específicas.

Afinal, o que pode causar dor nas costas?

Há inúmeros fatores:

Excesso de peso (que pode acarretar problemas nas articulações dos membros inferiores também),

Sedentarismo – Deve-se trabalhar o fortalecimento muscular com exercícios específicos e também alongamentos para melhorar a amplitude de movimento.

Falta de consciência corporal – Devemos saber levantar e se deitar corretamente. Qualquer pequeno hábito do dia a dia deve ser observado para não prejudicar a coluna. Poltronas e sofás confortáveis e ergonômicos auxiliarão na prevenção da dor se forem associados à atividade física e à postura correta.

Trabalhar muito tempo sentado ou em pé requer atenção. Quando se está trabalhando sentado por longos períodos, é necessário dar pausas, caminhar e alongar. Isso faz bem até para o ganho de rendimento. Trabalhar sem pausar gera cansaço e essa fadiga tira a concentração e reduz o desempenho.

Ficar muito tempo em pé sem se movimentar também gera muito cansaço. O ideal é fazer pequenas caminhadas e, se possível, sentar um pouco.

Carregar objetos deve ser feito sem sobrecarga. Objetos muito pesados devem ser transportados com uso de veículos ou dispositivos especiais.

Exercícios de alongamento e fortalecimento devem ser realizados em qualquer idade fazendo parte da rotina do dia a dia.

Podemos ver alguns exercícios neste vídeo:

Antes de realizar qualquer exercícios:

- ✓ Evite tomar medicamentos por conta própria. Sempre peça orientação de um médico, mesmo que esteja sentindo muitas dores.
- ✓ Passe por uma consulta médica e avalie o que está ocasionando a dor.
- ✓ Veja se o seu caso requer um fisioterapeuta ou um educador físico especializado.
- ✓ Leve o exame para ser avaliado pelo profissional que irá montar treinamento ou realizar a reabilitação.

Lembrando que esse artigo só serve como orientação e cada profissional qualificado de sua confiança deve ser procurado para avaliar o problema individualmente e iniciar o tratamento.

Espero ter ajudado.

Até mais.

Armando L. S. Corujeira Jr.
Prof. Educação Física com especialização
em Fisiologia do Exercício Clínico.

Palavra do Papa Francisco

MENSAGEM DO PAPA FRANCISCO PARA A QUARESMA DE 2022

"Não nos cansemos de fazer o bem; porque, a seu tempo colheremos, se não tivermos esmorecido. Portanto, enquanto temos tempo, pratiquemos o bem para com todos" ***(Gl 6, 9-10a).***

Queridos irmãos e irmãs!

A Quaresma é um tempo favorável de renovação pessoal e comunitária que nos conduz à Páscoa de Jesus Cristo morto e ressuscitado. Aproveitemos o caminho quaresmal de 2022 para refletir sobre a exortação de São Paulo aos Gálatas: «Não nos cansemos de fazer o bem; porque, a seu tempo colheremos, se não tivermos esmorecido. Portanto, enquanto temos tempo (kairós), pratiquemos o bem para com todos» (Gal 6, 9-10a).

1. Sementeira e colheita

Neste trecho, o Apóstolo evoca a sementeira e a colheita, uma imagem que Jesus muito prezava (cf. *Mt* 13). São Paulo fala-nos dum kairós: um tempo propício para semear o bem tendo em vista uma colheita. Qual poderá ser para nós este tempo favorável? Certamente é a Quaresma, mas é-o também a nossa inteira existência terrena, de que a Quaresma constitui de certa forma uma imagem [1]. Muitas vezes, na nossa vida, prevalecem a ganância e a soberba, o anseio de possuir, acumular e consumir, como se vê no homem insensato da parábola evangélica, que considerava assegurada e feliz a sua vida pela grande colheita acumulada nos seus celeiros (cf. *Lc* 12, 16-21). A Quaresma convida-nos à conversão, a mudar mentalidade, de tal modo que a vida encontre a sua verdade e beleza menos no possuir do que no doar, menos no acumular do que no semear o bem e partilhá-lo.

O primeiro agricultor é o próprio Deus, que generosamente «continua a espalhar sementes de bem na humanidade» (Enc. *Fratelli tutti*, 54). Durante a Quaresma, somos chamados a responder ao dom de Deus, acolhendo a sua Palavra «viva e eficaz» (*Heb* 4, 12). A escuta assídua da Palavra de Deus faz maturar uma pronta docilidade à sua ação (cf. *Tg* 1, 19.21), que torna fecunda a nossa vida. E se isto já é motivo para nos alegrarmos, maior motivo ainda nos vem da chamada para sermos «cooperadores de Deus» (1 Cor 3, 9), aproveitando o tempo presente (cf. *Ef* 5, 16) para semearmos, também nós, praticando o bem. Esta chamada para semear o bem deve ser vista, não como um peso, mas como uma graça pela qual o Criador nos quer ativamente unidos à sua fecunda magnanimidade.

E a colheita? Porventura não se faz toda a sementeira a pensar na colheita? Certamente; o laço estreito entre a sementeira e a colheita é reafirmado pelo próprio São Paulo, quando escreve: «Quem pouco semeia, também pouco há de colher; mas quem semeia com generosidade, com generosidade também colherá» (2 *Cor* 9, 6). Mas de que colheita se trata? Um primeiro fruto do bem semeado, temo-lo em nós mesmos e nas nossas relações diárias, incluindo os gestos mais insignificantes de bondade. Em Deus, nenhum ato de amor, por mais pequeno que seja, e nenhuma das nossas «generosas fadigas» se perde (cf. Exort. Evangelii gaudium, 279). Tal como a árvore se reconhece pelos frutos (cf. *Mt* 7, 16.20), assim também a vida repleta de obras boas é luminosa (cf. *Mt* 5, 14-16) e difunde pelo mundo o perfume de Cristo (cf. 2 *Cor* 2, 15). Servir a Deus, livres do pecado, faz maturar frutos de santificação para a salvação de todos (cf. *Rm* 6, 22).

Na realidade, só nos é concedido ver uma pequena parte do fruto daquilo que semeamos, pois, segundo o dito evangélico, «um é o que semeia e outro o que ceifa» (*Jo* 4, 37). É precisamente semeando para o bem do próximo que participamos na magnanimidade de Deus: constitui «grande nobreza ser capaz de desencadear processos cujos frutos serão colhidos por outros, com a esperança colocada na força secreta do bem que se semeia» (Enc. *Fratelli tutti*, 196). Semear o bem para os outros liberta-nos das lógicas mesquinhas do lucro pessoal e confere à nossa atividade a respiração ampla da gratuidade, inserindo-nos no horizonte maravilhoso dos desígnios benfazejos de Deus.

A Palavra de Deus alarga e eleva ainda mais a nossa perspectiva, anunciando-nos que a colheita mais autêntica é a escatológica, a do último dia, do dia sem ocaso. O fruto perfeito da nossa vida e das nossas ações é o «fruto em ordem à vida eterna» (*Jo* 4, 36), que será o nosso «tesouro no céu» (*Lc* 18, 22; cf. 12, 33). O próprio Jesus, para exprimir o mistério da sua morte e ressurreição, usa a imagem da semente que morre na terra e frutifica (cf. *Jo* 12, 24); e São Paulo retoma-a para falar da ressurreição do nosso corpo: «semeado corruptível, o corpo é ressuscitado incorrutível; semeado na desonra, é ressuscitado na glória; semeado na fraqueza, é ressuscitado cheio de força; semeado corpo terreno, é ressuscitado corpo espiritual» (1 *Cor* 15, 42-44). Esta esperança é a grande luz que Cristo ressuscitado traz ao mundo: «Se nós temos esperança em Cristo apenas para esta vida, somos os mais miseráveis de todos os homens. Mas não! Cristo ressuscitou dos mortos, como primícias dos que morreram» (1 *Cor* 15, 19-20), para que quantos estiverem intimamente unidos a Ele no amor, «por uma morte idêntica à Sua» (*Rm* 6, 5), também estejam unidos à sua ressurreição para a vida eterna (cf. *Jo* 5, 29): «então os justos resplandecerão como o sol, no reino do seu Pai» (*Mt* 13, 43).

2. «Não nos cansemos de fazer o bem»

A ressurreição de Cristo anima as esperanças terrenas com a «grande esperança» da vida eterna e introduz, já no tempo presente, o germe da salvação (cf. Bento XVI, *Spe salvi*, 3; 7). Perante a amarga desilusão por tantos sonhos desfeitos, a inquietação com os desafios a enfrentar, o desconsolo pela pobreza de meios à disposição, a tentação é fechar-se num egoísmo individualista e, à vista dos sofrimentos alheios, refugiar-se na indiferença. Com efeito, mesmo os recursos melhores conhecem limitações: «Até os adolescentes se cansam, se fatigam, e os jovens tropeçam e vacilam» (*Is* 40, 30). Deus, porém, «dá forças ao cansado e enche de vigor o fraco. (…) Aqueles que confiam no Senhor, renovam as suas forças. Têm asas como a águia, correm sem se cansar, marcham sem desfalecer» (*Is* 40, 29.31). A Quaresma chama-nos a repor a nossa fé e esperança no Senhor (cf. 1 *Ped* 1, 21), pois só com o olhar fixo em Jesus Cristo ressuscitado (cf. *Heb* 12, 2) é que podemos acolher a exortação do Apóstolo: «Não nos cansemos de fazer o bem» (*Gal* 6, 9).

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. Se a pandemia nos fez sentir de perto a nossa fragilidade pessoal e social, permita-nos esta Quaresma experimentar o conforto da fé em Deus, sem a qual não poderemos subsistir (*cf. Is* 7, 9). No meio das tempestades da história, encontramo-nos todos no mesmo barco, pelo que ninguém se salva sozinho [2]; mas sobretudo ninguém se salva sem Deus, porque só o mistério pascal de Jesus Cristo nos dá a vitória sobre as vagas tenebrosas da morte. A fé não nos preserva das tribulações da vida, mas permite atravessá-las unidos a Deus em Cristo, com a grande esperança que não desilude e cujo penhor é o amor que Deus derramou nos nossos corações por meio do Espírito Santo (cf. *Rm* 5, 1-5).

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 [3]. Não nos cansemos de combater a concupiscência, fragilidade esta que inclina para o egoísmo e todo o mal, encontrando no decurso dos séculos vias diferentes para fazer precipitar o homem no pecado (cf. Enc. Fratelli tutti, 166). Uma destas vias é a dependência dos meios de comunicação digitais, que empobrece as relações humanas. A Quaresma é tempo propício para contrastar estas ciladas, cultivando ao contrário uma comunicação humana mais integral (cf. *ibid.*, 43), feita de «encontros reais» (ibid., 50), face a face.

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). Deus, «que dá a semente ao semeador e o pão em alimento» (2 *Cor* 9, 10), provê a cada um de nós os recursos necessários para nos nutrirmos e ainda para sermos generosos na prática do bem para com os outros. Se é verdade que toda a nossa vida é tempo para semear o bem, aproveitemos de modo particular esta Quaresma para cuidar de quem está próximo de nós, para nos aproximarmos dos irmãos e irmãs que se encontram feridos na margem da estrada da vida (cf. *Lc* 10, 25-37). 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. Acolhamos o apelo a praticar o bem para com todos, reservando tempo para amar os mais pequenos e indefesos, os abandonados e desprezados, os discriminados e marginalizados (cf. Enc. *Fratelli tutti*, 193).

3. «A seu tempo colheremos, se não tivermos esmorecido»

Cada ano, a Quaresma vem recordar-nos que «o bem, como aliás o amor, a justiça e a solidariedade não se alcançam duma vez para sempre; hão de ser conquistados cada dia» (*ibid*., 11). Por conseguinte, peçamos a Deus a constância paciente do agricultor (cf. *Tg* 5, 7), para não desistir na prática do bem, um passo de cada vez. Quem cai, estenda a mão ao Pai que nos levanta sempre. Quem se extraviou, enganado pelas seduções do maligno, não demore a voltar para Deus, que «é generoso em perdoar» (*Is* 55, 7). 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», e obteremos, com o dom da perseverança, os bens prometidos (cf. *Heb* 10, 36) para salvação nossa e do próximo (cf. 1 Tm 4, 16). Praticando o amor fraterno para com todos, estamos unidos a Cristo, que deu a sua vida por nós (cf. 2 *Cor* 5, 14-15), e saboreamos desde já a alegria do Reino dos Céus, quando Deus for «tudo em todos» (1 *Cor* 15, 28).

A Virgem Maria, em cujo ventre germinou o Salvador e que guardava todas as coisas «ponderando-as no seu coração» (*Lc* 2, 19), obtenha-nos o dom da paciência e acompanhe-nos com a sua presença materna, para que este tempo de conversão dê frutos de salvação eterna.

Roma, em São João de Latrão, na Memória litúrgica do bispo São Martinho, 11 de novembro de 2021.

[1] Cf. Santo Agostinho, *Sermones* 243, 9,8; 270, 3; *Enarratio in Psalmis* 110, 1. [2] Cf. Francisco, *Momento extraordinário de oração em tempo de pandemia* (27 de março de 2020). [3] Cf. Idem, *Angelus de 17 de março de 2013.*

Querido irmãos, graça e paz!

No mês passado, no espaço da Juventude, nossa querida irmã Giovanna Crystal trouxe para nós o sentido da Quaresma: *"a exemplo de Jesus, que jejuou por 40 dias no deserto, na quaresma, passamos os 40 dias que precedem o tempo da Páscoa nos preparando para viver o mistério da Paixão, Morte e Ressureição de Jesus"*, ou seja, trata-se de um TEMPO DE PREPARAÇÃO para vivenciarmos a Páscoa na sua completude.

Esses 40 dias de preparação se iniciam com a imposição das Cinzas sobre nossas cabeças. Aliás, você se lembra quais são as fórmulas utilizadas pelo Sacerdote para a imposição das Cinzas??

As possibilidades são duas e ambas as fórmulas guardam o mesmo sentido, mas (apenas para ilustrar o significado do Rito) vamos abordá-las de modos distintos:

- "CONVERTEI-VOS E CREDES NO EVANGELHO": essa primeira fórmula nos remete à conversão, à mudança interior e à penitência.

- "LEMBRA-TE QUE ÉS PÓ E AO PÓ HÁS DE VOLTAR": fórmula que nos recorda a precariedade da condição humana.

O Rito da Quarta-feira de Cinzas assume este duplo significado e a imposição das cinzas em nossas cabeças é um sinal de penitência, humildade e luto pelo pecado que habita em nós; é o momento oportuno para a reflexão de nossas atitudes e para iniciarmos uma nova vida a partir da conversão do coração.

Mas atenção: esse ânimo para a conversão não pode apagar-se no primeiro dia; Aassim como Jesus, ainda temos um deserto inteiro para peregrinar e a Quarta-feira de Cinzas é apenas a porta pela qual iniciamos nossa caminhada. Ao longo do Tempo da Quaresma é necessário que permaneçamos firmes no desejo de nos unirmos ao mistério de Jesus no deserto (Cf. CIC, 540).

No ano passado (2021) na homilia da Quarta-feira de Cinzas, Papa Francisco nos ensinou que:

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

A Quaresma é um caminho obrigatório no curso de nossa vida cristã e o propósito fundamental desse TEMPO DE PREPARAÇÃO é a nossa conversão do coração, nossa reconciliação com Deus. A exemplo de Cristo, no deserto, precisamos empenhar *"tudo de nós mesmos"*, mas sabemos como é difícil mantermos o ânimo e o desejo pela conversão acesos ao longo dos 40 dias áridos desse Tempo... Para isso temos instrumentos que podem ser auxílio em nossa busca pessoal de reconciliação e de renovação espiritual; ao longo dos 40 dias, somos chamados a praticar três pequenas obras penitenciais: Oração, Jejum e Caridade (Cf. CIC, 1438).

Mas aí já é assunto para abordarmos em outro momento!

Queridos irmãos, nossa dinâmica no mês de março irá mudar um pouco, para aprofundarmos melhor no tema da Quaresma, iremos utilizar as mídias sociais da Paróquia para complementarmos nosso estudo. Não deixem de acompanhar nossos posts nas mídias.