



Quaresma: Tempo de Conversão

A Quaresma é um período sagrado, marcado por reflexão, penitência, jejum, abstinência e, principalmente, pela busca interior da conversão. Sua origem remonta aos primeiros séculos do Cristianismo, quando os fiéis se preparavam para a Páscoa através de práticas que favorecessem a intimidade com Deus. Este é um convite a todos nós para nos aprofundarmos em nossa fé e propormos uma transformação verdadeira em nossa vida espiritual.

Durante a Quaresma, a prática da penitência nos lembra da importância de reconhecermos nossas fraquezas e buscarmos a confissão. Santo Agostinho disse: “A penitência é a verdadeira conversão do coração, a qual nos volta para Deus”. Esta frase nos inspira a olharmos para dentro e avaliarmos como estamos vivendo.

Qual a razão para o jejum quaresmal?

O jejum e a abstinência são formas eficazes de purificar nosso corpo e alma. Jesus, ao jejuar no deserto, nos mostrou que a mortificação das vontades é essencial para fortalecer nosso espírito. Ao longo da Quaresma, podemos escolher pequenas renúncias que nos aproximem de Deus, como evitar certos alimentos ou dedicar mais tempo à oração. Para muitas pessoas, esses momentos de sacrifício se tornam oportunidades de conexão com o divino.

A Via Sacra, uma prática muito querida pelos cristãos, nos ajuda a refletir sobre a paixão de Cristo e o amor imenso que Ele nos dedicou. Cada estação nos convida a meditar sobre o sofrimento e a resiliência. Como disse São João Paulo II: “O sofrimento, vivido na graça, se transforma em um valor que gera vida”. Ao participarmos da Via Sacra, somos convidados a renascer e a redescobrir a importância da nossa caminhada espiritual.

A Semana Santa é o clímax deste tempo de conversão, culminando na Sexta-feira Santa, quando relembramos a crucificação de Jesus. Este é um momento para silenciar o coração, fazer uma reflexão sincera e permitir que Deus transforme nossas vidas.

Quaresma é isto!

A Quaresma é, portanto, um convite à conversão. É uma oportunidade de nos reconciliarmos com Deus e conosco mesmos. Que tal começar essa jornada agora? Dedique um momento diariamente para orar e se questionar: “O que preciso mudar em minha vida para me aproximar mais de Deus?”.

Convido você a não apenas viver a Quaresma, mas a se deixar ser transformado por ela. Participe



das atividades em sua paróquia, faça suas reflexões pessoais e abra o coração para as mudanças que Deus deseja realizar em você. Que esta Quaresma seja um tempo de verdadeira conversão e renovação espiritual, onde cada um de nós possa vivenciar a alegria da Páscoa, repleta de vida nova.

Siga-nos nas Redes Sociais!

Você já nos acompanha nas redes sociais? Visite nosso **Facebook**, também no **Instagram** ou **Canal no Youtube!**

E se você tiver oportunidade ajude-nos a manter nossas campanhas de evangelização e caridade fazendo uma doação. **Clique aqui para Doar!**