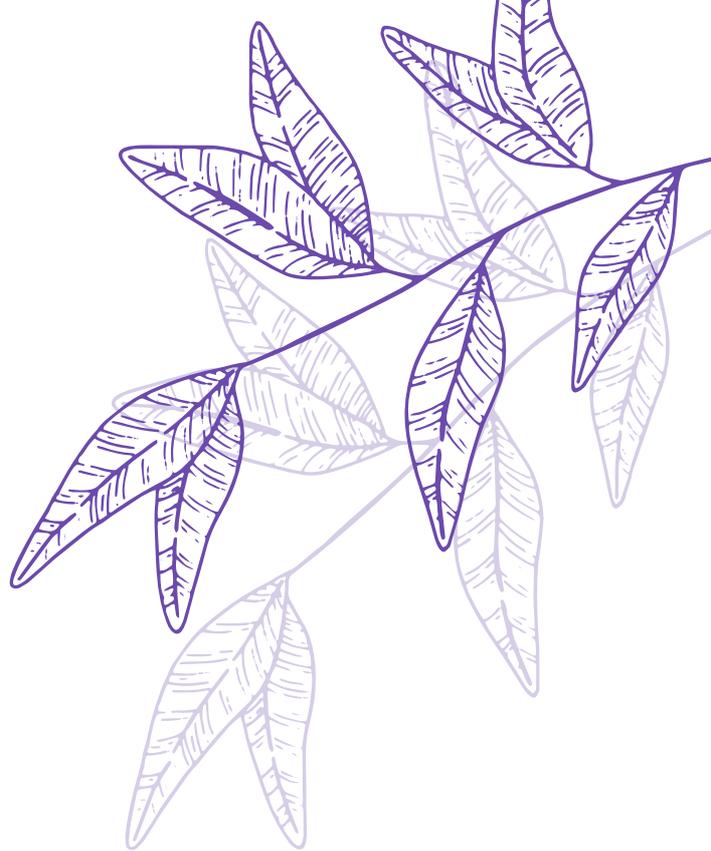




CATEQUESE
na Família



VIVENDO A
Quaresma
NA IGREJA DOMÉSTICA



QUE EM NOSSA CASA
vivamos a liturgia da
Santa Mãe Igreja



VIVENDO A Quaresma NA IGREJA DOMÉSTICA

Através da sagrada Liturgia somos convidados a vivenciar o Tempo Quaresmal e impelidos a buscar a conversão.

A Quaresma é um tempo propício para deixarmos hábitos que nos levam aos vícios e criar novas rotinas e práticas que nos levam às virtudes, dessa forma caminharemos para uma vida em conformidade à Vontade de Deus para nós.

"SEDE SANTOS, PORQUE EU, O SENHOR, VOSSO DEUS, SOU SANTO."

Se você ainda não fez os seus propósitos, te convido a fazê-los com o auxílio do conteúdo que disponibilizei no perfil @catequesenafamilia e também com a ficha que está nesse material.

Além disso, gostaria que você pensasse em uma forma de organizar a sua casa para bem viver esse tempo, pois a nossa vida se estende para além dos limites da Igreja, fisicamente falando, e por isso precisamos trazer para os nossos lares a vivência de cada tempo litúrgico.

Nesse material GRATUITO você encontrará orientações de como preparar um altar quaresmal em sua casa e dica de uma devoção a ser feita em família durante todo esse tempo.

Espero que você possa desfrutar desse conteúdo e fazer de sua casa uma verdadeira IGREJA DOMÉSTICA.

Um abraço fraterno,

Camila | Catequese na Família



"EM VERDADE, ELE TOMOU SOBRE SI NOSSAS ENFERMIDADES, E CARREGOU OS NOSSOS SOFRIMENTOS: E NÓS O REPUTÁVAMOS COMO UM CASTIGADO, FERIDO POR DEUS E HUMILHADO."

Isaías 53,4

O SEU ALTAR Quaresmal

"Porquê montar um altar quaresmal?"

Na verdade devemos buscar ter em nosso lar um altar onde a família se reúna para realizar momentos de oração diariamente ou, pelo menos, semanalmente.

Diante disso, nosso altar precisa ter no mínimo os seguintes elementos:

- Crucifixo - para não nos esquecermos a nossa fé
- Imagem de Nossa Senhora - pois foi pelo sim Dela que Deus enviou ao mundo Seu Filho Unigênito
- Vela - para acendermos no momento das nossas orações e nos recorda a Luz de Cristo
- Flores - para ornamentar o altar de Deus em nossa casa
- Bíblia - pois a Palavra de Deus deve ser lida e vivida em nossas casas

E a cada tempo litúrgico vamos alterando a formação desse altar, retirando ou adicionando algo.

Na quaresma por exemplo, *não utilizaremos as flores*, pois as flores remetem às festividades e na quaresma vivemos um tempo de sobriedade com o olhar voltado para Cristo Crucificado.

O convite então é para que você prepare um altar com os itens que citei anteriormente, trocando as flores por palha de trigo (não sei se chama assim também por aí) ou pela ausência de adornos nesse sentido.

Além disso, coloque uma toalha roxa e ou um pequeno tecido roxo no crucifixo.

Coloquemos também a imagem da Sagrada Face, para que contemplemos o rosto do Senhor todos os dias da Quaresma (tem uma imagem na próxima página que você poderá imprimir).

Utilize esse altar para realizar as práticas quaresmais em sua casa, principalmente as devocionais como a via sacra, a meditação da palavra, a oração do terço, a contemplação do Cristo Crucificado e outras que você e sua família se propuseram nesse período.



Dá-me
+ um
coração
+ + puro
+
+ +

ESCOLHENDO AS *Penitências*

Muitas pessoas "travam" na hora de escolher as penitências para viver na quaresma e sempre que coloco no perfil @catequesenafamilia uma pergunta sobre esse tema, diversas pessoas falam que tem dificuldade.

Já dei essas dicas no perfil, mas vou colocá-las aqui para te auxiliar:

1. Faça um bom exame de consciência e com firme propósito de mudança, busque a Confissão Sacramental.
2. Tendo como base os pecados que você identificou no exame de consciência, escolha uma ou mais penitências que irão te auxiliar a cumprir o propósito de não mais ofender a Deus.
3. Não escolha inúmeras penitências, escolha aquelas mais custosas, mas que são passíveis de você executar durante os 40 dias com constância.

Você pode escolher entre penitências que envolvam o prazer pela boca, o que nos ajudará a refrear o pecado da gula, da luxúria e da língua!

Exemplos:

- Eliminar doces, refrigerantes, chocolates e outra guloseimas.
- Nas refeições acrescentar algo que não goste ou colocar tempero de menos, ou ainda, colocar um condimento que quebre o sabor.
- Comer algum legume ou verdura que não se goste muito

Outra opção são as penitências para o corpo, aquelas que fortalecem o corpo e combatem a preguiça.

Exemplos:

- Dormir sem travesseiro
- Sentar-se apenas em cadeiras duras
- Rezar alguma oração prolongada de joelhos
- Trabalhar sem se encostar na cadeira

E ainda, temos as penitências morais, que ajudam a viver a caridade e o amor ao próximo.

Exemplos:

- Não reclamar das contrariedades do dia
- Sorrir sempre, mesmo que esteja nervoso
- Moderar a frequência das redes sociais, celular e outros eletrônicos
- Fazer os serviços mais incômodos na casa ajudando os outros.

Espero que você se inspire! Use a ficha quaresmal para te auxiliar a preparar as suas práticas nesse tempo.

Quaresma

ANOTAÇÕES



CATEQUESE
na Família

ORAÇÃO

Qual oração a mais farei nesse período

JEJUM/PENITÊNCIA

Qual alimento excluirei durante os 40 dias e qual renúncia farei

LIVRO BÍBLICO P/ LER

Qual livro bíblico lerei nesses dias

LEITURA ESPIRITUAL

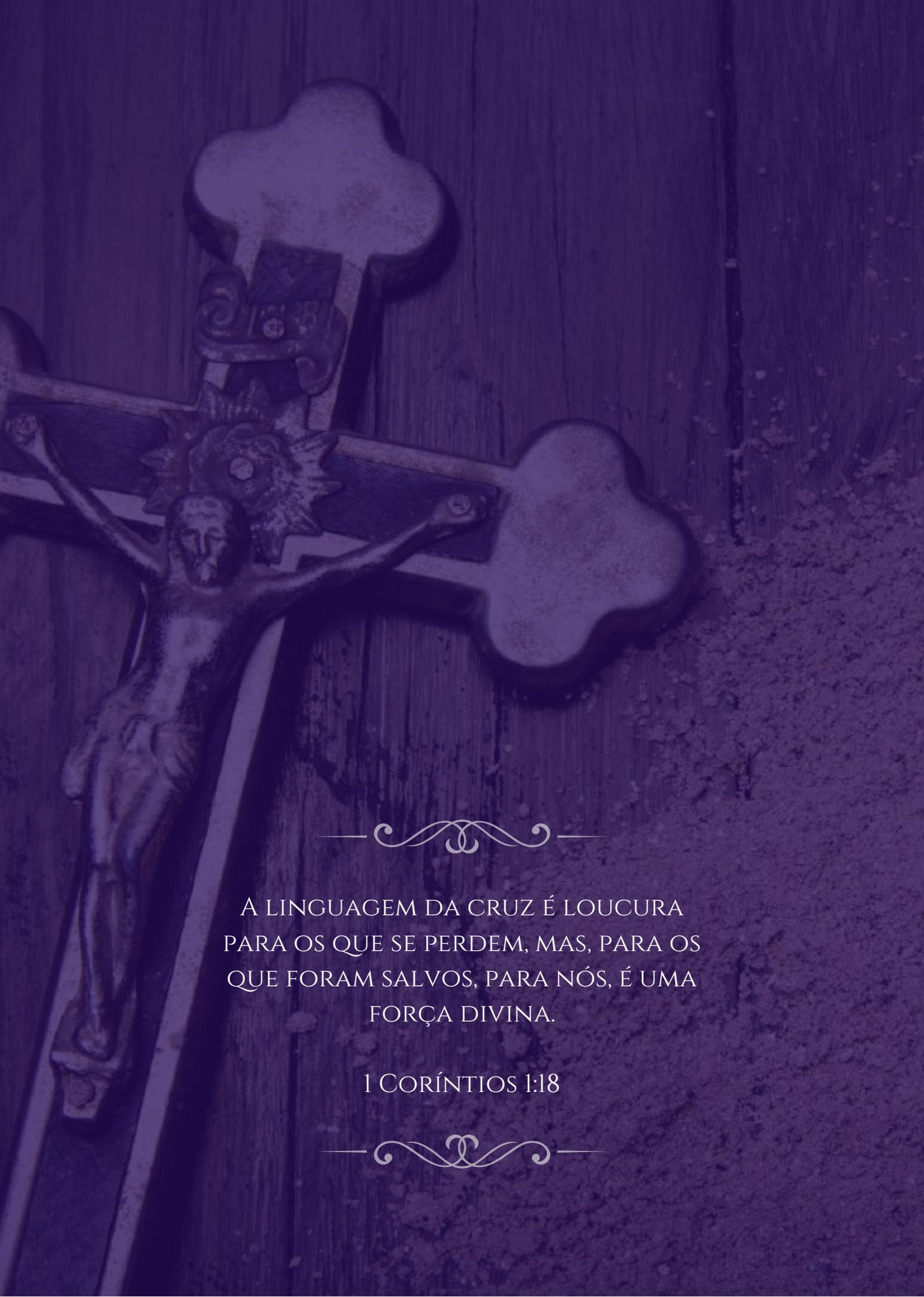
Quais boas leituras farei para alimentar a minha alma ao longo da quaresma

ESMOLA

Quais obras de misericórdia farei durante os dias da quaresma

VÍCIO A COMBATER

Quais defeitos preciso dominar e transformar em virtudes e lutarei para isso



A LINGUAGEM DA CRUZ É LOUCURA
PARA OS QUE SE PERDEM, MAS, PARA OS
QUE FORAM SALVOS, PARA NÓS, É UMA
FORÇA DIVINA.

1 CORÍNTIOS 1:18



A COROA DE *Espinhos*

Existem diversas práticas que podem nos ajudar a ensinar aos nossos filhos a praticarem atos de penitência na quaresma, mas existe uma que me encanta muito, que é a coroa de espinhos.

Essa atividade consiste em fazer uma coroa de massinha, EVA, gravetos, cordas, ou seja, de um material que seja possível fixar espinhos que podem ser feitos de palito de dentes.

E cada espinho só pode ser removido quando a criança faz algum ato de caridade, penitência, tarefa de serviço no lar ou oração.

A missão é, a cada dia da quaresma fazer uma boa atitude que envolva algum dos itens que mencionei e assim no fim do período a coroa estar sem nenhum espinho. Aliviando assim os pequenos sofrimentos que causamos ao Nosso Senhor quando deixamos de realizar esses bons atos.

Para isso, façam a coroa e pintem os palitos com tinta vermelha, depois de secos coloque na coroa e deixe a coroa no altar quaresmal para a cada dia fazerem o exame de consciência e revisitar as boas ações do dia, tendo sido executadas, um espinho pode ser removido.

Caso não tenha tantos espinhos quanto necessário para todas as crianças, você (pai ou mãe) pode ir repondo sem que eles vejam, mas de forma que no fim da quaresma restem poucos itens.



"DEPOIS DISSE AO DISCÍPULO: "EIS AÍ
TUA MÃE". E DESSA HORA EM DIANTE O
DISCÍPULO A RECEBEU COMO SUA MÃE."

SÃO JOÃO 19, 27