

SERVIR
REDE MARIANA
DE COLABORAÇÃO, FÉ E ESPIRITUALIDADE



Casa de Nazaré
EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

Retiro Pascal 2026



APRESENTAÇÃO

“Dai graças ao Senhor porque Ele é bom, porque eterna é a sua misericórdia” (Salmo 117, 1).

Pelo sexto ano consecutivo a Casa de Nazaré, em Montes Claros oferece o Retiro Pascal, uma iniciativa que nasceu em 2020. Na época vivíamos a triste realidade da pandemia de COVID19. Através de nossos grupos e redes sociais, a proposta logo se espalhou por todo Brasil. Chegaram até nós, muitos e consoladores testemunhos de fé e gratidão, pois o material foi um auxílio propício naquele momento tão difícil do nosso país e de todo planeta. Por isso, através desses anos, viemos repetindo a iniciativa, como forma de colaborar “mostrando o caminho para Deus através dos Exercícios Espirituais e o discernimento” (Primeira Preferência Apostólica Universal da Companhia de Jesus (2019-2029).

Como sabemos, o Ano Litúrgico é a “linha mestra que nos conduz pela imensidade dos mistérios de Cristo”. Através dos tempos litúrgicos, a Igreja nos oferece pedagogicamente uma experiência completa para participar da vida de Cristo, que se manifesta em nós. Oferecer um subsídio para rezar o Tempo Pascal é um convite a viver com mais intensidade esse tempo propício para aprofundar a fé no ressuscitado e compreender seus sinais no mundo, sendo também sinal de fé, esperança e paz em tempos desafiadores, como foi no tempo de Jesus, como foi em 2020 e o é agora, 2026, onde a paz nos é tão cara e urgente.

No ano passado o Papa Francisco nos presenteou com o Ano Jubilar da Esperança, nos convidando a sermos suporte de esperança para os outros. Neste ano, o Papa Leão proclama o Ano Jubilar Franciscano. Em torno da figura de Francisco de Assis, somos convidadas a imitar São Francisco na busca da paz que vem de Cristo, da reconciliação que derruba muros, da coragem que constrói pontes.

Para isso, nos ajuda a fidelidade aos tempos de oração, as práticas de caridade e verdadeira conversão de vida, palavras e ações, em prol da vida, dignidade das pessoas e justiça social. Somente quem faz a experiência pessoal com Cristo Ressuscitado pode ser sinal de esperança em um mundo marcado por discórdias; é capaz de viver a verdadeira e perfeita alegria, como pregava São Francisco de Assis e promover a paz.

Para preparar o material deste ano, contamos com a valiosa colaboração de voluntários de nossa equipe de espiritualidade: Na primeira semana, contamos com Elzie Fonseca; na segunda, com Pe. José dos Passos, SJ; na terceira, com Virgínia Marinely; na quarta, com Heloisa Menezes; na quinta, com Maria Eliane Gomes; na sexta e sétima semana com Diácono Klebson Dantas, SJ.

Desejamos que cada um, cada uma que rezar com esse material, viva cada dia cientes da presença de Cristo, que vive e caminha conosco e nos convida a uma vida nova, a sentimentos e atitudes desarmadas, a vivermos como irmãos e irmãs. A você, exercitante, convidamos a vivenciar este tempo de oração com “ânimo” e “generosidade” e a beberem da fonte da Espiritualidade Inaciana, para juntos proclamarmos a bondade e misericórdia do Senhor.

Muito obrigado por mais uma vez fazer conosco essa jornada de oração.

Feliz Páscoa do Senhor!

Equipe de Espiritualidade da Casa de Nazaré

MODO DE FAZER CADA EXERCÍCIO

Santo Inácio ensina que Exercícios Espirituais são “todo modo de preparar e dispor a alma para tirar de si as afeições desordenadas e, afastando-as, procurar e encontrar a vontade divina...” (EE 1).

“O que sacia e satisfaz a alma não é o muito saber, mas o sentir e saborear as coisas internamente” (EE 2).

“É mais conveniente e muito melhor que, ...o mesmo Criador e Senhor se comunique à sua alma devota...” (EE 15).

Considerando isso, chamamos de exercício, cada tempo de oração pessoal e a seguir apresentamos o modo de fazer cada exercício ou os passos para oração:



NOSSA ATITUDE



Oferecer-me a Deus com generosidade para escutar o que Ele me diz e para fazer a vontade dele. “Senhor, o que o quiseres, eu quero também” (cf. EE 5).

1 – Colocar-me na presença de Deus (EE 75).

2 – Oração preparatória: “Senhor, que todas as minhas intenções, ações e desejos sejam puramente ordenados para o serviço e louvor de sua Divina Bondade” (Cf. EE 46).

3 – Composição de lugar: Imaginar alguma coisa que me ajude a concentrar na oração que vou fazer. Procurar ver, com os olhos da imaginação a cena que o texto bíblico, principalmente o evangelho, sugere (Cf. EE 47).

4 – Pedir uma graça especial, de acordo com o assunto da oração. Pedir o que quero e desejo (EE 48).

5 – Meditar ou contemplar: texto bíblico, junto com acontecimentos e situações da vida... (EE 50-52).

6 – Terminar com um colóquio, uma conversa íntima com Deus: Pai, Filho e Espírito Santo, com Maria, mãe de Jesus, ou santo(s) e santas (EE 53-54).

Fazer a revisão da oração. Terminada a oração, por uns 15 minutos, examinar como foi a oração (EE 77). Tomar consciência da ação mais intensa de Deus em mim, consolações, desolações, dificuldades e sentimentos.

Convém anotar o mais importante da oração.

Pe. José Flávio M. Tardin, SJ.

COMO FAZER A REVISÃO DA ORAÇÃO?



Tão importante quanto a preparação. É dar-se conta de como Deus agiu em mim durante o tempo de oração e qual foi a minha atuação em colocar as condições. Pontos que podem ajudar para esta revisão:

Quais os sentimentos dominantes durante minha oração?

Positivos: paz, alegria, confiança, ânimo, coragem, abertura, experiência do sentido da vida?

Negativos: angústia, tristeza, desconfiança, desânimo, fechamento, obscuridade, confusão?

Quais os versículos da Escritura ou pensamentos que mais me marcaram?

Que pontos ou aspectos compreendi, entendi melhor ou ficaram mais claros para mim?

Que apelos, impulsos, inspirações, desejos, iluminações experimentei durante a oração?

Já antes, em alguma ocasião ou época da minha vida havia sentido algum apelo, desejo? Quando? Como respondi a ele até hoje?

Senti resistências, repugnâncias, medos diante desses apelos? Por quê?

Anotar o que parecer mais significativo para você.

A conversa com o(a) orientador(a) e/ou a partilha em grupo será sobre estes pontos.

Adaptado de Retiro Quaresmal 2021.

EXAME ESPIRITUAL DIÁRIO



Um caminho para descobrir Deus em tudo o que vivemos e agradecer, reconhecer as falhas, pedir perdão e renovar-se com um bom propósito. O exame de consciência consiste em recordar como foi o meu dia. Não é um momento para julgar os meus atos, mas para tomar consciência deles. Assim, vamos gradualmente crescendo na intimidade com o Senhor, ordenando nossa vida e em tudo amando e servindo melhor os irmãos e irmãs, colaborando para que o Reino de Deus se manifeste no meio de nós.

Para realizar o exame de consciência, seguindo os passos de Santo Inácio de Loyola:

1 – **Busque um lugar tranquilo**, uma posição agradável, sinta-se sempre na presença amorosa de Deus.

2 – **Agradecer** a Deus pelos dons recebidos... Repasso o que vivi no dia: atividades, experiências, encontros, trabalho etc. Agradeço a Deus por tudo o que vivi, pelo bem que acontece em mim, no mundo, nos meus irmãos e irmãs. Pelo que experimentei interiormente, posso perceber esta proximidade: esperança, entrega, gratidão, serviço, liberdade, etc. Estes movimentos internos vêm acompanhados por convites e, por isso, é importante reconhecê-los e agradecê-los.

3 – **Pedir luz e graça** para descobrir Deus no vivido... Sereno o meu coração para compartilhar o que vivi com um Amigo muito especial, para reconhecer a obra que realiza em mim e rejeitar o mal. Peço luz para conhecer os sinais e a ação de Deus neste dia que passou. Recordo que Jesus deixou seu Espírito Santo para levar a Criação à plenitude e restaurá-la segundo o plano do Criador.

4 – **Exame...** Retomo meu dia... Penso nos descuidos que não permitiram obter maiores frutos no dia. Reconheço se houve

alguma insensibilidade diante das necessidades que encontrei no caminho. Assumo as falhas na construção da fraternidade e da justiça com os irmãos.

5 – Pedir perdão... Peço perdão aos que eu ofendi hoje, pelo bem que deixei de fazer. Dou o meu perdão aos que me machucaram. Dou a mim mesmo o perdão que Jesus me oferece.

6 – Fazer um propósito... Pedir a graça de ser fiel e de permanecer na busca da Vontade de Deus. Se houve alguma falha, vejo a maneira de corrigi-la para o dia de amanhã. Renovo a minha amizade e meu desejo de “Em tudo amar e servir”.

Termino com uma oração simples e amorosa... “Senhor, tu sabes tudo, tu sabes que eu te amo”... Pai Nosso... Ave Maria...

Adaptado de Retiro Quaresmal 2021.

COMO FAZER UMA LEITURA ORANTE?

(se for um texto de ensinamento da Escritura)

A – Leitura do texto: É a escuta atenta da Palavra na fé. Faça a leitura com todo seu ser, pronunciando as palavras com os lábios; releia, devagar, versículo por versículo. Pergunte-se: o que diz o texto em si?

B – Meditação: Pare onde o texto lhe fala interiormente; não tenha pressa, aprenda a saborear, a ruminar a Palavra. Pergunte-se: o que diz o texto para mim?

C – Oração: A oração agora brota do coração tocado pela Palavra lida e meditada. Deus é o Pai que nos ama muito mais do que merecíamos. Pergunte-se: o que o texto me faz dizer a Deus? A oração pode ser expressa por momentos de louvor, de ação de graças, de súplica, de silêncio e, sobretudo, de deixar que o Espírito reze em nós.

D – Contemplação: A contemplação é o momento de intimidade, na qual se deixa a iniciativa a Deus. Trata-se de saborear o momento com o Senhor. Vá acolhendo o que vier à mente, o que tocar seu coração: desejos, luzes, apelos, lembranças, inspirações...

E – Ação: A Palavra acolhida e saboreada produz frutos de fé e amor na sua vida. Dê sua resposta, confirmando a Palavra do Senhor.

Pergunte-se: o que o texto e tudo o que aconteceu nesta oração me fazem saborear e viver? Finalize a oração com uma despedida amorosa.

Reze um Pai-Nosso e uma Ave-Maria. Saindo da oração, faça a sua revisão.

Adaptado de Retiro Quaresmal 2021.

COMO FAZER UMA CONTEMPLAÇÃO EVANGÉLICA?

(se o texto for uma cena bíblica, especialmente um acontecimento ou mistério da vida de Cristo)

A – Recorde a história e use a imaginação para entrar na cena evangélica.

B – Procure ver, contemplando cada pessoa da cena; dedique um olhar demorado, sobretudo, na pessoa de Jesus (se for o caso). Olhe, sem querer explicar ou entender.

C – Tente ouvir, prestando atenção às palavras ditas ou implícitas: o que podem significar? E se fossem dirigidas a mim?

D – Observe o que fazem as pessoas da cena. Elas têm nome, história, sofrimentos, buscas, alegrias. Como reagem? Perceba os gestos, os sentimentos e as atitudes, sobretudo, de Jesus.

E – Participe ativamente da cena, deixando-se envolver por ela. Além de ver, ouvir, tente apalpar e sentir o sabor das coisas que nela aparecem.

F – E, refletindo, tire proveito de tudo o que ocorreu durante a oração.

G – Finalize com uma despedida amorosa. Reze um Pai-Nosso e uma Ave-Maria. Saindo da oração,

Faça sua revisão.

Adaptado de Retiro Quaresmal 2021.

ACOMPANHAMENTO NO RETIRO PASCAL



Além das orientações dadas, seria desejável um acompanhamento mais direto.

Recomenda-se que as pessoas que desejam fazer o retiro formem grupos por proximidade geográfica ou afetiva, sejam grupos já existentes, sejam grupos a se constituírem. O objetivo é reunir-se, semanalmente de preferência, para a partilha das experiências.

Tanto quanto possível, que os grupos sejam acompanhados por um orientador experiente nos Exercícios Espirituais de Santo Inácio, auxiliado por outros acompanhantes idôneos que se disponham a prestar esse serviço pastoral.

O importante é que não fique sem partilhar a experiência. A partilha nos ajuda a crescer na experiência e conhecimento de Deus.

Adaptado de Retiro Quaresmal 2021.

Retiro Pascal

2026

1ª SEMANA
ELZIE FONSECA



1ª SEMANA DA PÁSCOA - OITAVA DA PÁSCOA

Segunda-feira, 06 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 2,14.22-33

Sl 15(16),1-2a e 5.7-8.9-10.11 (R. 1) “Guardai-me, ó Deus, porque em vós me refugio!”

Mt 28,8-15 “Ide anunciar aos meus irmãos que se dirijam para a Galileia. Lá eles me verão.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Pedir a Jesus a graça de encontra-Lo, ressuscitado, todos os dias no cotidiano da vida e experimentar a consolação e a alegria de anunciar: CRISTO VIVE!

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

A manhã desse primeiro dia da semana marca uma transformação radical na compreensão a respeito do homem e da vida. O projeto vivido por Jesus não é o caminho para a morte, mas um caminho que, através da morte, leva à vida. O medo é uma consequência natural da nossa incapacidade de dominar as emoções e se torna mais intenso na medida em que não conseguimos nos apoiar na fé e na esperança. As mulheres que partiram depressa do sepulcro para dar a notícia aos seus amigos de que o túmulo de Jesus estava vazio, apesar do medo, ficaram cheias de grande alegria. A alegria do Cristo Ressuscitado é o que predomina durante este tempo e do mesmo modo que Jesus convida aquelas mulheres a se alegrarem, também hoje cada um de nós é convidado a fazer essa experiência. Do encontro com Jesus ressuscitado, brota o

desejo de se lançar, numa atitude de coragem e não de medo, de sair e anunciar que ELE VIVE E ESTÁ NO MEIO DE NÓS, e só podemos dar testemunho de que Jesus está vivo na nossa vida, quando vivenciamos realmente esses três ensinamentos Dele: Alegrar-se, não ter medo e ir. O local de encontro com o Senhor é na realidade que vivemos, no nosso dia-a-dia, nas alegrias e tristezas, desafios e conquistas, é aí que Ele quer se encontrar com cada um de nós e nos dar alegria de ter uma vida interior renovada pela sua presença ressuscitada. Só a fé ativa transforma o medo da morte na alegria da vida.

NA ORAÇÃO:

Observo meu coração: De que ainda tenho medo? -Qual minha atitude diante de Jesus Cristo Ressuscitado? o medo me paralisa ou mesmo com medo vou anunciá-Lo aos meus companheiros? -Quais os sinais da ressurreição são mais evidentes em minha vida? - Deixo a alegria da ressurreição inundar minha vida e saboreio a presença consoladora de Cristo?

Terça-feira, 07 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 2,36-41

Sl 32(33),4-5.18-19.20 e 22 (R. 5b) “Transborda em toda a terra a bondade do Senhor.”

Jo 20,11-18 “Eu vi o Senhor!”; e eis o que ele me disse.

PEDIDO DA GRAÇA:

Pedir a Deus a graça de ver, não apenas esse mundo material, de ilusões e falsas promessas. Ver, com os olhos espirituais a presença diária do Cristo Ressuscitado e proclamar: Cristo vive. EU vi o Senhor! E nisso sentir intensa e profunda alegria.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Do lado de fora do túmulo Maria Madalena chorava angustiada porque não havia encontrado o corpo de Jesus. Envolvida pela dor ela não conseguiu nem reconhecer o próprio Jesus, quando O encontrou de pé, diante dela. Queria a todo o custo ver Jesus morto, mas Jesus estava vivo e ressuscitado perto dela. Maria é nosso próprio retrato quando em situações trágicas da nossa vida, procuramos alguém que nos dê repostas para a nossa angústia. Muitas vezes, nós também choramos e lamentamos porque buscamos as respostas de Deus e não conseguimos encontrá-las, pois não coincidem com o que queremos encontrar. Buscamos as nossas conveniências e não queremos encontrar a vontade de Deus que é a única resposta para os nossos anseios. Na nossa humanidade, na hora do desespero, nós, como Maria Madalena buscamos a Jesus e não O conseguimos encontrar porque O idealizamos apenas com a nossa mente estreita. Não percebemos que Ele está muito além das aparências. Ele está muito perto de nós! Por isso, Jesus também nos questiona: “Ei você, porque choras? A quem procuras? ” Deus sempre se revela no nosso coração,

no mais íntimo do nosso ser e nós O buscamos nos túmulos do mundo. Falta-nos confiança na Sua Palavra, por isso, choramos. Nós conhecemos as Escrituras, temos ciência das promessas de Deus, sabemos que Cristo ressuscitou e que nos deixou o Seu Espírito, mas choramos sem esperança, olhando somente para as aparências. Sofremos muitas vezes pela nossa incapacidade de enxergar as coisas de Deus. Como Maria Madalena, nós confundimos a presença de Jesus com a presença de outras pessoas. Já é tempo de percebermos a presença de Cristo vivo e ressuscitado e ouvirmos a Sua voz que fala o nosso nome e nos envia a sairmos apressadamente para anunciar a todos: “Eu vi o Senhor!”

NA ORAÇÃO:

Escuta Jesus chamando seu nome... apenas ouça o que ele te diz hoje. Faça esse caminho de abertura na fé e se disponha a ouvir. -Contempla esse encontro, vendo, ouvindo, sentindo... participa dessa vida do Senhor ressuscitado, tirando todo proveito desse encontro. -Reconheço Jesus ressuscitado em minha vida e na realidade à minha volta? -Percebo que Jesus me chama pelo nome e me envia para anunciá-lo?

Quarta-feira, 08 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 3,1-10

SI 104(105),1-2.3-4.6-7.8-9 (R. 3b) - “Exulte o coração dos que buscam o Senhor.”

Lc 24,13-35 - “Reconheceram-no ao partir o pão.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Pedir Jesus a graça de reconhecê-lo em cada irmão e irmã, de senti-lo presente na leitura das sagradas escrituras e na eucaristia onde o pão partido e repartido é dom de sua própria vida.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

: Neste quarto dia da oitava pascal, continuamos nos encontrando com o Cristo Ressuscitado. Hoje estamos com Jesus no caminho junto aos discípulos de Emaús. Ele mesmo se faz presente na caminhada da Igreja, nas comunidades e de cada pessoa que se abre à sua presença transformadora. É comum os acontecimentos violentos e de morte não nos permitirem ver e escutar Jesus. Ficamos adoecidos, cegos, surdos e tristes. Mas Ele caminha conosco, nos ouvindo, animando e abraçando nossos corações para continuarmos firmes, sem desistir, e com fé continuar a ouvir a palavra e testemunhar sua ressurreição. Neste evangelho Lucas ressalta os “lugares” da presença de Jesus ressuscitado: primeiro Ele continua a caminhar entre os homens, solidarizando-se com seus problemas e participando de suas lutas. Segundo, Jesus está presente no anúncio da Palavra das Escrituras, que mostra o sentido da sua vida e ação. Terceiro, na celebração Eucarística, onde o pão repartido é o dom da sua vida doada, origem da partilha e da fraternidade, que estão no centro de seu projeto de Cristo.

NA ORAÇÃO:

Ver, com os olhos da imaginação, os discípulos que caminham em direção a Emaús, e estando você no meio deles, escutar o que diz Jesus durante o trajeto. - O que você contaria a Ele sobre o acontecido? como chega ao seu coração o que Jesus ensina das escrituras, de Moisés aos profetas? - Sentiu também seu coração arder? Sentiu um desejo imenso de voltar e contar a todos sobre o encontro com Jesus ressuscitado? -Permaneça um pouco mais nesse encontro e conversa com Senhor sobre os acontecimentos da sua realidade. -Pergunte-se como está abrindo sua vida para acolher a Palavra de Jesus, participando da partilha do pão, reconhecendo-o nas pessoas e nas situações nas quais vive. -Anuncia a sua experiência de encontro com Jesus que vive em sua vida, RESSUSCITADO.

Quinta-feira, 09 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 3,11-26

Sl 8,2a e 5.6-7.8-9 (R. 2ab) – “Ó Senhor, nosso Deus, como é grande vosso nome por todo o universo!”

Lc 24,35-48 – “Assim está escrito: o Messias sofrerá e ressuscitará dos mortos no terceiro dia”.

PEDIDO DA GRAÇA:

Peça a Deus a graça da fé, para que, no entendimento de como Jesus apareceu aos discípulos no caminho e no cenáculo, manifeste em você hoje, retirando do seu coração a dúvida e o medo, deixando somente a Sua paz. Peça a Jesus de faça de Ti testemunha autêntica da Tua ressurreição e do Teu amor.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Os dois discípulos que haviam encontrado Jesus no caminho de Emaús apressaram-se em dar aos outros a boa notícia. Na mesma hora Jesus também foi encontrá-los e como para confirmar as suas palavras, lhes e disse: “A paz esteja convosco!” Jesus apresenta as marcas, as cicatrizes da crucificação, porém Ele está vivo, ressuscitado. A ressurreição não é fruto da imaginação dos discípulos, ela é um fato que atinge o próprio corpo, pois embora, alegres e surpresos, os discípulos ainda tinham dúvidas no coração, por isso Jesus os convidou a que tocassem nele e pediu-lhes algo para comer. Do mesmo modo para que possamos compreender a ressurreição, precisamos nos aproximar Dele, tocá-Lo e alimentarmo-nos com Ele e Nele. Quando temos uma experiência com Jesus e chegamos a tocar no Seu mistério de amor por meio da Sua Palavra, nós também alimentamos a nossa alma e temos a inteligência iluminada para compreender a obra que Ele quer realizar em nós. E a primeira manifestação de que

estamos na presença de Jesus é a paz que invade o nosso coração. A paz é fruto da justiça. Jesus é o Justo por excelência, por isso Ele é o doador da Paz. Porém, a paz que Ele nos trouxe foi conquistada justamente na Cruz. O Seu sofrimento e a Sua entrega foram por Amor a cada um de nós. Qualquer ação humana que traz vida, dignidade e paz para os oprimidos, doentes, torturados, famintos e sedentos, não é apenas obra de misericórdia, mas sinal concreto do acontecimento central da fé cristã: a ressurreição do próprio Senhor Jesus.

NA ORAÇÃO:

Jesus oferece a paz, que não é apenas uma saudação, mas um dom transformador que afasta o medo e a confusão, regulando as emoções e trazendo confiança. -Como tenho ouvido distribuído aos outros a paz que recebo do Cristo ressuscitado? -tenho dito “sim” ao convite para ser testemunha e anunciador do Evangelho, partilhando minha experiência de fé não apenas com palavras, mas com atitudes de reconciliação e de perdão?

Sexta-feira, 10 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 4,1-12

SI 117(118),1-2 e 4.22-24.25-27a (R. 22) – “ A pedra que os pedreiros rejeitaram, tornou-se agora a pedra angular.”

Jo 21,1-14 – “Jesus aproximou-se, tomou o pão e distribuiu-o por eles. E fez a mesma coisa com o peixe.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Pedir a Deus a graça de viver na luz do Cristo Ressuscitado, ouvindo sua Palavra e colocando-a em prática reconhecê-la vida em abundância na minha vida pessoal e na vida da Igreja.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

A comunidade dos discípulos passa por várias experiências após a paixão e morte do Cristo. Desanimada não consegue ver os frutos da ressurreição, mesmo com empenho e esforço de todos. Na penumbra do medo, os discípulos não conseguem ler os acontecimentos passados. Porém, Jesus não os abandona à escuridão da dúvida. Ele é o amanhecer da esperança, o jeito novo de pescar, a esperança no amanhã. “É o Senhor!” Sim, ele é a terra firme, o mar, a rede, o peixe, a brasa e o pão. A experiência dos discípulos é a nossa experiência, vivida hoje na nossa história. Se em algum momento da vida nos encontramos desanimados, sem esperança, com nossa visão nublada, Jesus se apresenta como a aurora de um novo dia que clareia nossos caminhos e nos anima ouvir e seguir seus ensinamentos. A comunidade cristã que age sem estar unida à pessoa e missão de Jesus continua nas trevas e não produz fruto, pois trabalha sem perceber a presença do ressuscitado e sem saber o modo correto de agir. A partir do momento que ela segue a palavra de Jesus, os frutos surgem abundantes. A missão termina sempre à mesa, ao partir o pão,

lugar da total comunhão com o Cristo ressuscitado.

NA ORAÇÃO:

Tenho dedicado tempo para preparar meu encontro pessoal com o ressuscitado? - Quais sinais de ressurreição vejo na minha vida diária, no trabalho, estudos, na família e na comunidade eclesial? - As experiências de escuridão e dúvida me impedem de ver Jesus ressuscitado?

Sábado, 11 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 4,13-21

SI 117(118),1 e 14-15.16ab-18.19-21 (R. 21a) – “Dou-vos graças, ó Senhor, porque me ouvistes.”

Mc 16,9-15 – “Ide pelo mundo inteiro e anunciai o Evangelho.”

REPETIÇÃO INACIANA

Hoje é dia de repetição, um espaço precioso na espiritualidade inaciana. É o momento de retornar às luzes da semana, rever o que mais tocou, escutar novamente o que Deus sussurrou aos poucos. Volte aos pontos que iluminaram sua oração. Recolha os frutos. Deixe a Palavra aprofundar aquilo que já começou a brotar. Retome uma palavra, frase, imagem ou sentimento que causou uma emoção forte (alegria, paz, inquietação, etc.) em uma oração anterior. “Refaça o caminho” daquele ponto, permitindo que a emoção e a experiência se revivam. É um “saborear” e sentir o que Deus está sussurrando ao coração através das sensações e movimentos internos, investigando pontos de consolação ou desolação. Termina em um diálogo amoroso (colóquio) com a Trindade Santa e com Maria Santíssima sobre o que foi vivido.

Fontes: @redeserviroficial
Bíblia Sagrada – Edição Pastoral
<https://diariodonordeste.verdesmares.com.br>

Retiro Pascal

2026

2ª SEMANA

JOSÉ DOS PASSOS
SILVA, SJ



2ª SEMANA DA PÁSCOA- SEGUNDO DOMINGO DA PÁSCOA

Domingo, 12 de Abril de 2026.

Domingo da Divina Misericórdia, Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 2, 42- 47

Sl117(118),2-4.13-15.22-24.25-27a (R. 1) Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom! “Eterna é a sua misericórdia!”

1Pd 1,3-9

Jo 20, 19-31- Estive morto, mas agora estou vivo para sempre.

PEDIDO DA GRAÇA:

Experimentar os Santíssimos efeitos da ressurreição do Senhor no aumento da fé, da esperança e da caridade. Experimentar intenso júbilo com o Cristo Ressuscitado.

INTRODUÇÃO

Começamos a Segunda Semana da Páscoa com o Domingo da Misericórdia e ao longo da semana poderemos renovar nosso batismo, rezando o encontro de Nicodemos e Jesus, para no finalzinho da semana saborearmos o pão descido do céu e multiplicado para toda a humanidade, a Eucaristia. O encontro de Nicodemos com Jesus é ocasião para o Evangelista João nos apresentar uma “catequese batismal”. Na Vigília Pascal renovamos nosso compromisso batismal de forma solene. Agora a liturgia destes dias nos oferece a oportunidade para “descer às raízes” de tal compromisso e desejar renascer de novo todos os dias. Até quinta-feira entraremos nesse mistério do “nascer de novo” e na sexta-feira, rezamos a Eucaristia conforme o Evangelho de João

propõe no seu capítulo 6 com a multiplicação dos pães.

Segundo Domingo – Domingo da Misericórdia

Neste segundo domingo, somos convidados a visitar o Cenáculo, a casa em que se reúne a Comunidade Cristã de Jerusalém nos dias após a morte de Jesus.

O clima é de desconfiança, de medo e fechamento. As portas e janelas do lugar estão fechadas. Ainda mais fechados, estão os corações dos discípulos. O futuro trancado e a esperança morta. O que esperavam, não há possibilidade de que venha a acontecer. A escuridão do ambiente é a escuridão da alma. Fechados, encerrados, trancados na dor e na desilusão ou na dor da desilusão. Numa palavra, medo.

Neste clima é que o Senhor Jesus vem em socorro dos seus. Como um amigo, Ele vem consolar seus amigos. Como o Bom Pastor, Ele vem em busca da ovelha desgarrada. O Senhor Ressuscitado é revestido de amor-paciência. Não cobra. Não acusa. Não aponta o dedo... Sabe da dor e da escuridão da alma e sabendo, cura. O Ressuscitado traz as marcas da paixão e também as marcas da misericórdia, da compaixão e da bondade do tempo de vida pública.

Jesus se deixa ver. A iniciativa de amar é sempre de Deus. Ele nos amou primeiro e agora, o Ressuscitado é quem *primerea*. Só Deus pode nos dar consolação. Ela é fruto do Espírito Santo e produz o aumento da fé, da esperança e da caridade. Ao rezarmos os Evangelhos da Ressurreição essa é a graça que devemos pedir. Em consolação sabemos que estamos sob a ação do Espírito Santo e com sua iluminação vemos claramente aquilo que agrada a Deus e mais facilmente suportamos as dificuldades do cotidiano.

Colocar-se na presença de Deus: como nos ensina Santo Inácio. A um ou dois passos do lugar em que vou rezar, elevar o pensamento ao alto e perceber que o Senhor derrama sobre mim a graça de seu olhar. Respire fundo e marque – com reverência e respeito – o seu corpo com o sinal da cruz.

Relembre a história: Jesus apareceu aos discípulos no Cenáculo. Portas e janelas fechadas por medo e o Senhor Ressuscitado – que já não precisa de portas para entrar – se revelou presente no meio deles. Deu-lhes a paz e os confirmou na sua mesma missão. Tomé, que não estava na primeira aparição, recebeu atenção especial de Jesus quando veio, no domingo seguinte, ao seu encontro na Comunidade e o repreendeu na sua incredulidade, mas aceitou sua profissão de fé.

Composição de lugar: Com os olhos da imaginação ver a sala de reunião da Comunidade Cristã de Jerusalém. É o mesmo lugar em que comeram a Páscoa com Jesus. Reparar no ambiente: portas e janelas fechadas, escuridão. Entardecer do primeiro dia da semana.

Ler o texto: Jo 20, 19-31. Leia o texto com amor e reverência. Vença a tentação do pensamento “já conheço de cor e salteado” e pretensão de não dar a devida atenção à leitura. É Palavra de Deus atualizada para mim pela presença do Espírito Santo.

1 – A aparição de Jesus no meio da comunidade. Ele se deixa ver. Mostra as mãos e o lado: o Ressuscitado é o mesmo que foi crucificado. Os discípulos se alegram em ver o Senhor. Refletir para tirar o proveito: De repente os discípulos experimentam “Ele está no meio de nós”.

2 –As palavras do Ressuscitado:

a – A paz esteja convosco! O shalom expressa mais que um desejo, expressa comunhão de vida. Duas vezes Jesus fala “Shalom!” – a primeira vez é a paz do reconhecimento e da confirmação de que é Jesus. É a paz da “identidade”, do conhecido e o conhecido dá segurança. Por isso também traz a alegria ao coração dos discípulos. A paz tranquiliza e tira o peso da culpa e da traição. Depois de dizer “Paz”, Jesus mostra as mãos e o lado, como a confirmar que é Ele mesmo e não uma imaginação. A segunda vez, a paz está associada à missão: “como o Pai me enviou eu envio vocês...”. Fim de qualquer dúvida de que não houvesse perdão à traição e ao abandono que os discípulos impuseram a Jesus na cruz.

b – Recebei o Espírito Santo. A quem perdoardes, os pecados ficarão perdoados... Reconciliados com Cristo, os discípulos se tornam instrumentos de reconciliação.

Refletir para tirar o proveito. Repare a maneira como o Ressuscitado vem para cuidar dos discípulos.

3 – Tomé. Façamos justiça a Tomé: ele é gêmeo de Jesus. Quando do episódio de Lázaro, é Tomé quem diz “vamos e morramos com Ele”. Sendo corajoso, Tomé não está com a comunidade fechado no medo. Mas perdeu a primeira aparição de Jesus. E oito dias depois, Jesus se deixa ver para salvar a Tomé.

a – Os discípulos e Tomé. Nossa fé nasce do testemunho da comunidade original dos discípulos. Eles testemunham e Tomé não aceita seu testemunho: “tenho de ver as marcas da cruz...”

b – Tomé e Jesus. Jesus vem ao seu encontro e repete à chegada: “A paz esteja convosco”. Depois chama Tomé a parte; “felizes os que creram sem ter visto”. Ao que Tomé responde com a maior e mais trabalhada fórmula de fé do Novo Testamento: “Meu Senhor e meu Deus!”

Refletir para tirar o proveito. Tomé é gêmeo de Jesus quando se dispõe a segui-lo no risco de vida. Mas também é gêmeo de cada cristão nas dificuldades de acolher o testemunho comunitário.

Colóquio. Fale com o Senhor tudo que se passa pelo seu coração ao modo como você fala com a pessoa com quem você tem mais intimidade.

Registre no caderno de vida a sua avaliação. Tire um espaço de 10 a 15 minutos e escreva no seu diário de oração os principais sentimentos, desejos e apelos que a oração despertou em seu coração.

Sábado, 18 de Abril de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 6,1-7

SI 32(33),1-2.4-5.18-19 (R. 22) - Sobre nós venha, Senhor, a vossa graça, da mesma forma que em vós nós esperamos!

Jo 6,16-21- Enxergaram Jesus, andando sobre as águas.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dê-me a graça de aprofundar e fixar no coração o que Deus começou a lhe dar.

A REPETIÇÃO É o ato de ruminar. É voltar aos pontos onde a “agulha se moveu” nas orações anteriores para “sentir e saborear” mais profundamente.

Oração de resumo ou Oração de repetição

Ler o texto do Evangelho para tê-lo presente como pano de fundo, pois o texto para oração de hoje são as anotações feitas durante a semana.

A proposta de oração para o Sábado é de fazer uma repetição inaciana. Trata-se de perceber como Deus o conduziu ao longo da semana de oração.

Segundo o Pe. Adroaldo, “a repetição ajuda a perceber as constantes de Deus” (Retiro quaresmal, 2015).

A Regra de Ouro

“Onde achar fruto, aí descansarei, sem ter ânsia de passar adiante.”

Para ajudar na oração siga os passos abaixo.

REPETIÇÃO INACIANA: Encontre o seu lugar sagrado, que deve ser preparado antecipadamente com uma vela, cruz, Palavra de Deus, flores, imagens de devoção pessoal. Pacifique-se fazendo o exercício da respiração, procurando tomar consciência dos barulhos de longe e de perto. Faça com devoção o sinal da cruz e a oração preparatória. “Meu Senhor e meu Deus, que todos os meus sentimentos, desejos e ações estejam ordenados unicamente ao vosso serviço e louvor”. Faça o pedido da graça. Então, recorde cuidadosamente os tempos de oração da semana. Pode ser pela memória das experiências vividas na oração ou consultando as anotações feitas no Diário Espiritual. Perpasse com carinho essa semana. Avalie sua relação com Jesus e com o Pai. O que Deus gravou no seu coração? Por onde o Senhor passou? Que sinais Ele deixou? Como você se sente? Que apelos o Senhor te fez? Qual a sua resposta? Converse com o Senhor como um amigo conversa com outro, sem resistência, sem reservas. Converse com o Senhor sobre os sentimentos que essas recordações lhe trazem... Dê graças pela experiência vivenciada, pelos frutos recebidos ao longo da semana e que terão impacto no seu modo de viver. Reze pelos companheiros do grupo de retiro que são de diversas partes dessa pequena porção da Terra. Termina sua oração agradecendo o Senhor pela presença amorosa no mundo, no Brasil, no seu Estado, na sua cidade, na sua comunidade e na sua casa igreja doméstica.

Reze um Pai Nosso, Ave Maria e Glória ao Pai, terminando sua oração e se despedindo do Senhor, prometendo voltar no dia seguinte. Não deixe de fazer as anotações do que mais o tocou na oração.

Retiro Pascal

2026

3ª SEMANA
VÍRGINIA MARINELY



Domingo, 19 de Abril de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 2,14.22-33

Sl 15(16),1-2a.5.7-8.9-10.11 (R. 11ab) - Vós me ensinai vosso caminho para a vida; junto de vós felicidade sem limites!

1Pd 1,17-21

Lc 24,13-35 - *Reconheceram-no ao partir o pão.*

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

A liturgia deste domingo é um convite a descobrir o Cristo vivo que acompanha os homens pelos caminhos do mundo, transformando corações desolados através da sua presença. O Caminho de Emaús é como nossa história: O Evangelho reflete a nossa caminhada diária, marcada por vezes por “olhos fechados” que não reconhecem o Ressuscitado, corações duvidosos e sonhos vividos com decepção. Jesus é o companheiro de viagem que se aproxima no meio do desencanto e do fracasso para fazer renascer a esperança.

Na primeira leitura, a Igreja, representada por Pedro, assume a missão de anunciar que a vida plena resulta do amor e do dom de si. A ressurreição de Cristo prova que uma vida gasta ao serviço do plano do Pai, na entrega aos homens, não conduz ao fracasso, mas à ressurreição, à exaltação, à vida plena. Na nossa vida experimentamos também momentos de decepção, frustração, crises, mas Jesus é o companheiro do caminho, Ele se aproxima, nos acolhe e nos aponta perspectivas novas, nos dá a coragem e

motivos para continuar.

Também com Pedro, na segunda leitura, somos chamados a recordar de que Deus nos resgatou de uma antiga maneira de viver não com bens materiais, mas com o “sangue precioso de Cristo”. Constatar a grandeza desse amor, expresso na cruz e na ressurreição, é o que nos motiva a uma vida nova e santa.

No Evangelho, Jesus utiliza dois instrumentos centrais para abrir os olhos dos discípulos: a Palavra de Deus, escutada e meditada, que indica novos caminhos; e a partilha do Pão eucarístico, onde a comunidade reconhece que a felicidade plena reside no dom, na partilha e no amor. São esses os sinais que acompanham e devem buscar àqueles que seguem a Cristo: a palavra, o pão eucarístico e a comunidade.

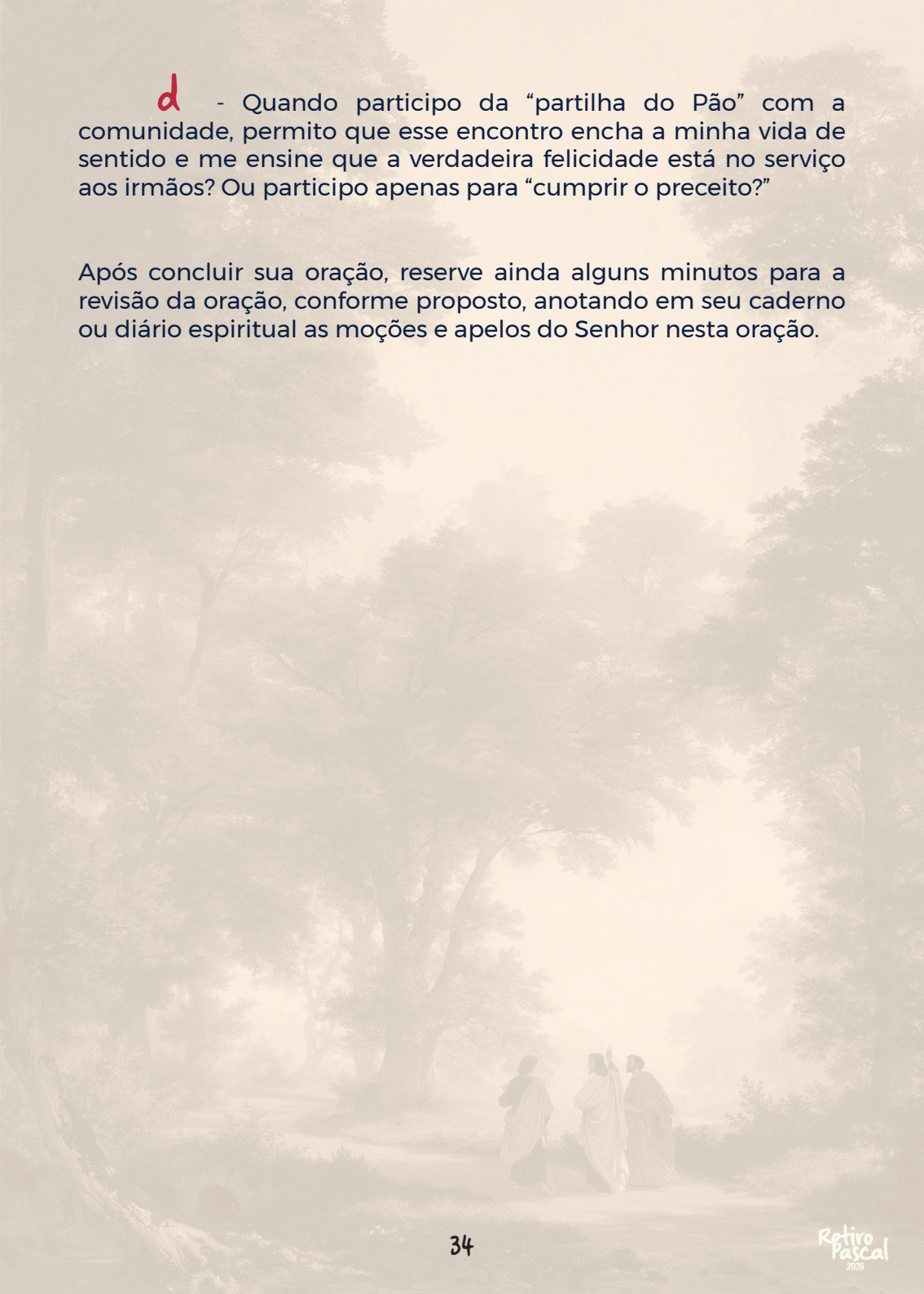
Durante essa semana, vamos acompanhar Jesus, “o vivente”, se revelando como pão da vida. Ele está vivo e caminha ao nosso lado, como fez com os discípulos de Emaús, mesmo quando não o identificamos na correria do nosso dia a dia. Ele é companheiro da “viagem” e no caminho também vai nos ensinando, explicando, “abrindo os olhos”, para que o reconheçamos ao partir do pão e o vejamos como enviado do Pai, convidando para uma vida nova, de partilha, de fraternidade. Acompanhemos com atenção as leituras desta semana, atentos e atentas ao que Jesus nos revela através de sua Palavra e sua presença iluminadora.

NA ORAÇÃO:

a - Qual é a lógica que domina as minhas palavras e gestos no dia a dia: a lógica do amor, da doação e da entrega, ou a lógica do egoísmo, do orgulho e da autor realização imediata?

b - Tenho consciência de que Jesus caminha ao meu lado e me fala através da sua Palavra, apontando caminhos de esperança mesmo nos meus momentos de crise e fracasso?

c - Sinto-me investido/a da missão de levar a Boa Notícia aos que estão desiludidos e desanimados? Os homens e mulheres ao meu redor encontram em mim uma testemunha de que Cristo está vivo e oferece uma vida nova e feliz?



d - Quando participo da “partilha do Pão” com a comunidade, permito que esse encontro encha a minha vida de sentido e me ensine que a verdadeira felicidade está no serviço aos irmãos? Ou participo apenas para “cumprir o preceito?”

Após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.

Segunda-feira, 20 de Abril de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 6,8-15

Salmo 118(119),23-24.26-27.29-30. (R. 1b) “Feliz é quem na lei do Senhor Deus vai progredindo”

João 6,22-29 – “Esforçai-vos não pelo alimento que se pede, mas pelo alimento que permanece até a vida eterna.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Assim como a multidão procurava Jesus após o milagre dos pães, somos chamados a buscar não apenas o que sacia o corpo, mas a relação de amor que preenche a alma.

Jesus se movia pela paixão pelo Reino e compaixão pelos pobres e sofredores. Mas também se decepciona porque o povo não respondia a sua proposta evangelizadora. A multidão que o seguia estava em busca de milagres, curas e respostas, para isso caminhavam para todos os cantos, atrás dele. Jesus reconhece a necessidade do povo, por isso sempre os alimenta e atende suas necessidades materiais, mas, mais do que isso, busca homens e mulheres que o reconheça para além dos sinais que realiza. Que busquem o verdadeiro alimento espiritual que conduz à vida plena.

Somos convidados e convidadas a voltar nosso olhar para Jesus, que nos alimenta diariamente na Eucaristia e nos concede a força necessária para superar as dificuldades e dores de cada dia.

NA ORAÇÃO:

a - Minha busca por Deus é motivada por interesses imediatos e materiais ou por um desejo real de união com Cristo?

b - “Tenho consciência de que Jesus me fala e me aponta caminhos de esperança através da sua Palavra, ou ela tem sido apenas um texto sem vida na minha rotina?”

Após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.

Terça-feira, 21 de Abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 7,51-8,1a

Salmo 30(31),3cd-4.6ab e 7b e 8b.17 e 21 ab (R. 6a) “Em vossas mãos, Senhor, entrego o meu Espírito”

João 6,30-35 – “Eu sou o pão da vida. Quem vem a mim não terá fome, e quem acredita em mim nunca mais terá sede.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Somos convidadas e convidados a aprofundar a consciência de que a ressurreição não é um evento isolado, mas uma presença constante que transfigura a nossa realidade cotidiana. É preciso reconhecer o Cristo vivo que se faz alimento e testemunho no meio das contradições do mundo.

A primeira leitura mostra o testemunho radical de quem dá a vida por amor. O martírio de Estêvão exemplifica a “lógica de Deus”, que é a do amor e da entrega até às últimas consequências, em oposição ao egoísmo e à autossuficiência do mundo. Estêvão, cheio do Espírito Santo, testemunha Cristo até o martírio. Ele contempla o céu aberto e entrega sua vida com palavras de perdão. É modelo de coragem e fidelidade.

No Evangelho, Jesus se apresenta como o verdadeiro Pão da Vida, dom do Pai que sacia a fome e a sede de eternidade. Jesus já realizara diversos sinais, mas o povo pedia mais e o provocava a mostrar sinais maior do que o que testemunharam seus pais no

deserto. Mas não se basta sinais. A fé não é espetáculo ou moeda de troca. Para receber o verdadeiro alimento e água que sacia, é preciso crer nele e acolher sua vida, “quem vem a mim não terá mais fome e quem crê em mim nunca mais terá sede” (v. 35). Somos chamadas e chamados a reconhecê-lo nas suas palavras, no seu exemplo, no dom que faz de Si mesmo, como o verdadeiro Pão do céu.

NA ORAÇÃO:

a - Tenho coragem de testemunhar minha fé mesmo diante de críticas ou rejeições?

b - Que sinais de Deus já estão presentes na minha vida e eu ainda não reconheci?

c - Estou disposto a viver uma fé sem condições, confiando plenamente em Cristo? Que resistências ainda apresento para não viver uma relação de entrega e confiança?

Após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.

Quarta-feira, 22 de Abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 8,1b-8

Salmo 65(66), 1-3a.4-5.6-7a (R. 1) “Aclamai o Senhor Deus, ó terra inteira”

João 6,35-40 - “Esta é a vontade do meu Pai: que todo que vê o Filho e nele acredita tenha a vida eterna, e eu o ressuscitarei no último dia.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus afirma claramente que a única coisa necessária é aderir ao plano de Deus, isto é, “acrediteis naquele que ele enviou” (v. 29), portanto, é a fé, posta em obras e caridade, a resposta ativa ao chamado de Deus que conduz a verdadeira e eterna vida: “toda pessoa que vê o Filho e nele crê tenha a vida eterna”.

A fé é a tônica desta terceira semana da Páscoa. Para reconhecer Jesus, para realizar as obras de amor e misericórdia, para dar testemunho e doar a vida, para acolher a vida que vem dele, enviado do Pai, é necessário abrir os olhos da fé, sem ela, não é possível reconhecer também o Pai, que se manifesta em Jesus.

Acompanhamos também a perseguição à Igreja nascente. A perseguição não destrói a Igreja, mas a fortalece e expande. Após o martírio de Estêvão, a Igreja sofre perseguição e se dispersa. Essa dispersão, porém, leva à expansão da fé: Filipe anuncia Cristo na Samaria, realiza sinais e milagres, e a cidade se enche de alegria. A perseguição ou dificuldades tornam-se ocasião de missão, pois

os seguidores do ressuscitado não desanimam perante elas, mas encontram novas e criativas maneiras de anunciar a boa nova.

NA ORAÇÃO:

a - Como encaro as dificuldades e perseguições na minha vida de fé: como obstáculos ou como oportunidades de testemunho?

b - Tenho consciência de que a missão cristã nasce muitas vezes da fragilidade e da dispersão?

c - O que significa para mim acolher Jesus como “Pão da Vida”? Deixo que a Eucaristia transforme minha vida cotidiana?

Após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 8,26-40

Salmo 65(66),8-9.16-17.20(R. 1) “Aclamai o Senhor Deus, ó terra inteira”

João 6,44-51 - “Eu sou o pão vivo descido do céu.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Filipe, guiado pelo Espírito, encontra o eunuco etíope que lia o profeta Isaías. O eunuco etíope era provavelmente um pagão, talvez simpatizante do judaísmo (tinha ido em peregrinação à Jerusalém, v. 27, pois lia a escrituras, mas não era admitido na comunidade judaica. Provavelmente uma pessoa rica e influente, “ministro da rainha da Etiópia, vinha no seu carro” (v. 27).

Felipe é conduzido pelo Espírito a aproximar-se dele, lhe explica as Escrituras e anuncia Jesus. O eunuco acredita e pede o batismo. A aceitação da Boa-Nova de Jesus culmina no batismo, que transforma a busca do etíope em uma caminhada “cheia de alegria”, simbolizando a Igreja rompendo barreiras e acolhendo todos os que acreditam de coração. A fé nasce do encontro com a Palavra sem fazer acepção de pessoas e se concretiza na vida sacramental, por isso a evangelização é fundamental no plano de Deus.

No Evangelho, Jesus afirma que ninguém vai a Ele se não for atraído pelo Pai. A fé não é apenas um esforço humano, mas um dom que exige docilidade para ser “ensinado por Deus”. Diferente

do maná que os antepassados comeram no deserto e morreram, Jesus apresenta-Se como o pão que desce do Céu. Ele é a carne entregue pela vida do mundo, e alimentar-se d'Ele (na Palavra e na Eucaristia) é o penhor da vida eterna e da ressurreição.

NA ORAÇÃO:

a - Estou atento(a) aos “impulsos” do Espírito no meu dia a dia, como Filipe, ou sigo apenas minha programação e rotina estabelecida?

b - O meu encontro com o Ressuscitado tem-me feito seguiro caminho “cheio de alegria”, tornando-me uma testemunha capaz de anunciar a Boa-Nova aos outros?

Após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 9,1-20

Salmo 116 (117),1.2 (R. Mc16,15) - “Ide por todo mundo, e a todos pregai o Evangelho”

João 6,52-59 - “A minha carne é verdadeira comida e o meu sangue, verdadeira bebida.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Saulo, “respirando ameaças”, é cegado pela luz para que possa começar a ver com os olhos da fé. Jesus identifica-se com a Sua Igreja: “Eu sou Jesus, a quem tu persegues”. Esta pista convida-nos a perceber que a nossa relação com Cristo é inseparável da nossa relação com os irmãos. A experiência da luz e da voz de Jesus transforma radicalmente sua vida. Batizado, torna-se anunciador do Evangelho. É um testemunho de que ninguém está fora do alcance da graça de Deus.

A missão é de Deus e é ele quem escolhe e chama seus colaboradores. Deus chama os fracos, os improváveis. E continua chamando. Muitas vezes nos preocupamos pela falta de vocações, pelo esfriamento da fé pelos cristãos, mas de nossa parte, devemos dar testemunho de nossa fé e sermos obedientes ao que o Senhor nos pede, como fez Ananias, rezando sempre para que ele envie operários para a messe, operários que ele quiser suscitar.

As palavras de Jesus são duras. Falar de comer a carne de outra pessoa humana soa estranho para todos nós! Ele poderia ter

amenizado, mas não. O Senhor insistiu “quem come a minha carne e bebe o meu sangue, terá a vida eterna” (v. 56). Jesus se une a nós não só pela fé, mas pelo seu corpo e sangue e com toda estrutura do seu corpo, que é a Igreja. Ele está em nós, nos outros, na Igreja. A comunhão também com os outros, na Igreja é que nos faz íntimos a Ele. Só assim habitaremos nele, viveremos em comunhão com ele e o Pai, viveremos para sempre.

NA ORAÇÃO:

a - Já tive a experiência de ser “derrubado” pelas minhas certezas para ser levantado pela graça de Deus? Sou capaz de reconhecer a voz de Jesus que me questiona nos momentos em que sou intolerante ou rígido com os outros?

b - Há áreas da minha vida em que ainda resisto à ação da graça, como Saulo antes de Damasco?

c - Vivo a Eucaristia como verdadeiro alimento que me une a Cristo e me fortalece na missão?

d - Reconheço, como Ananias, que mesmo aqueles que eu considero “inimigos” ou “afastados” podem ser instrumentos escolhidos por Deus para a sua missão?

Após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.

Sábado, 25 de Abril de 2026. Ano A.
Festa de São Marcos Evangelista



LEITURAS DO DIA:

1Pd 5,5b-14

SI 88(89),2-3,6-7,16-17 (R. cf. 2a) - Ó Senhor, eu cantarei, eternamente, o vosso amor.

Mc 16,15-20 - Anunciai o Evangelho a toda criatura.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor Jesus, participando da tua ressurreição, colabore contigo na missão de evangelizar e construir um mundo novo.

REPETIÇÃO INACIANA:

No sábado, como de costume, propomos a Repetição Inaciana. Trata-se de revistar a caminhada da semana, relendo o que foi rezado, revendo as anotações. Não se trata de “repetir por repetir”, mas uma volta ao que foi rezado e que o coração guardou durante a semana.

Com isso, voltamos recolhendo o que ficou pelo caminho, para que nada se perca. Uma palavra, uma imagem, um sentimento. Ao repassar por sua semana, olhe para ela como um grande quadro. Reveja os pontos marcantes e reflita sobre eles para tirar melhor proveito. Deixe que eles assentem em seu coração para que possa assimilar e internalizar aquilo que lhe foi mais forte.

Sintetize com uma frase, um compromisso, um aprendizado novo que levará consigo a partir de agora.

Na liturgia do dia, celebramos hoje a festa de São Marcos Evangelista, aquele que procurava conhecer Jesus. Peça que pela sua intercessão você também adquira o “conhecimento interno

do Senhor para que mais o ame e o siga”. Para que participe de sua alegria e seja também um evangelizador, evangelizadora, nos lugares onde for enviado, enviada, levando o ensinamento novo deixado pelo Senhor.

“Pregue a todo tempo, se necessário, use palavras” São Francisco de Assis.

Também hoje, após concluir sua oração, reserve ainda alguns minutos para a revisão da oração, conforme proposto, anotando em seu caderno ou diário espiritual as moções e apelos do Senhor nesta oração.

Retiro Pascal

2026

4ª SEMANA

HELOÍSA CRISTINA
GUIMARÃES MENEZES



Segunda-feira, 27 de abril de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 2,14a.36-41 - “A promessa é para vós e vossos filhos, e para todos aqueles que estão longe.”

Salmo 22(23),1-3a.3b-4.5.6 (R. cf. 1.2c) - “O Senhor é o pastor que me conduz; para as águas repousantes me encaminha.”

1Pd 2,20b-25 - “Andáveis como ovelhas desgarradas, mas agora voltastes ao pastor e guarda de vossas vidas.”

Jo 10,1-10 - “Ele chama as ovelhas pelo nome e as conduz; [elas] o seguem porque conhecem a sua voz.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, Pastor que me chamas, dá-me a graça de reconhecer tua voz e deixar-me conduzir por ti em todas as situações da minha vida.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Seguindo perseverantes, com ânimo e generosidade, iniciamos a Quarta Semana do Tempo Pascal com textos bíblicos que nos inspiram a confiar numa promessa - uma promessa que é *para vós e vossos filhos, e para todos aqueles que estão longe*. Embora a promessa alcance a todas as pessoas, ela se cumpre de maneira especial em cada uma. O Bom Pastor conhece cada uma de suas ovelhas, chama-as pelo nome, conduzindo-as com segurança pelos caminhos de sua existência.

Por outro lado, a ovelha reconhece a voz do pastor e confia nele, seguindo seus passos - tanto no caminhar quanto na imitação de seu proceder. Sabe que deixar-se conduzir pelo Bom Pastor a levará a *prados e campinas verdejantes, águas repousantes e à restauração das forças, sempre pelo caminho mais seguro*,

mesmo que as circunstâncias da vida a façam passar por *vales tenebrosos*. Seguir o Bom Pastor, a despeito de todos os percalços, é o caminho certo para a vida plena.

A parábola do Bom Pastor indica um movimento relacional, um fluxo de dois sentidos: há um pastor que chama e uma ovelha que reconhece sua voz! Há o dom e a graça, mas há também, do outro lado, o desejo, a escuta e o seguimento. Essa relação é construída no conhecimento da promessa (a Palavra), mas também na intimidade e na proximidade produzidas pelo exercício da oração, que permite identificar e distinguir a voz do pastor que chama. Ouvi-lo em meio a tantos ruídos revela-se como um grande desafio na realidade cotidiana. Nesse ponto, retornamos à origem, à promessa: confiar e entregar-se desbloqueia o fluxo e consolida essa relação de amor e liberdade. Jesus nos foi dado e se deu para nos garantir acesso ao plano salvífico do Pai: *Eu vim para que todos tenham vida, e a tenham em abundância!*

NA ORAÇÃO:

1 - Leio os textos propostos ou escolho o que mais me falou ao coração. Reflito para tirar proveito.

2 - Identifico os ruídos cotidianos que me atrapalham de ouvir a voz do Bom Pastor e o que posso fazer de concreto para filtrá-los.

3 - Converso com Jesus sobre como me sinto por saber que o tenho sempre perto de mim e posso caminhar segura (o) seguindo sua voz, seu chamado. Peço ajuda para sempre reconhecer sua voz.

4 - Encerro rezando devotamente: “Glória ao Pai...”.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!

Domingo, 26 de abril de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 11,1-18 - “Deus concedeu a eles o mesmo dom que deu a nós.”

Sl 41(42),2.3 e 42(43),3.4 (R. cf. Sl 41(42), 3a) - “Minha alma suspira por vós, ó meu Deus!”

Jo 10,11-18 - “E haverá um só rebanho e um só pastor.”.

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, único Pastor, dá-me a graça de compreender que a gratuidade de teu amor e cuidado não é um dom exclusivo para algumas pessoas ou grupos, mas se destina a toda a humanidade.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Avançando no nosso caminhar, vemos que a liturgia de hoje traz um foco um pouco diferente e, ao mesmo tempo, complementar ao de ontem: enquanto ontem, o centro era a relação pessoal e mais íntima de cada ovelha com o Bom Pastor, hoje a provocação está em ampliar essa tenda. Tanto a primeira leitura quanto o evangelho trazem a realidade da universalidade do dom, a destinação a toda a humanidade (*pagãos, ovelhas de outro redil*). Mesmo ontem, já se falou *“daqueles que estão longe”*.

Podemos pensar que essa perspectiva nos mostra que o dom, embora disponível e entregue a cada pessoa individualmente, é também uma manifestação ampla e irrestrita a todos os seres humanos, sem distinção ou exclusão de qualquer espécie. O próprio Jesus afirma que *“a elas [ovelhas de outro redil] também deve conduzir”*, e estas também escutarão a sua voz. Ele complementa, ainda, que *haverá um só rebanho e um só pastor*.

Essa amplitude da missão salvífica pregada e vivida por Jesus, único pastor, está no cerne da boa nova trazida por Ele: um amor que se dá sem medida, sem limites, condições ou discriminações, levado até o extremo da entrega livre da própria vida.

O único rebanho é fruto da comunhão possível a partir da experiência íntima e profunda com o Amor, num movimento contínuo e simultâneo de interiorização do sentir-se amada(o) e da expansão a(o) outra(o) - toda(a) e qualquer outra(o), também destinatárias(o) dessa graça. Ou, nas palavras de Pedro: *“o Espírito Santo desceu sobre eles, da mesma forma que desceu sobre nós no princípio.”*

NA ORAÇÃO:

1 - Leio os textos propostos ou escolho o que mais me falou ao coração. Reflito para tirar proveito.

2 - Olho meu interior e questiono: compreendo e, de fato, aceito que Deus é um amor que se dá sem medida a toda humanidade? Mais ainda: o meu agir é coerente com essa realidade?

3 - Converso com Jesus. Pergunto-lhe como posso colaborar na missão de fazer com que toda a humanidade viva a experiência de sentir-se amada, cuidada e conduzida por Ele. Escuto sua resposta e renovo minha disposição para fazer o que Ele me revela.

4 - Encerro rezando devotamente: “Glória ao Pai...”.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!

Terça-feira, 28 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

At 11,19-26 - “Ele era um homem bom, cheio do Espírito Santo e de fé.”

Sl 86(87),1-3.4-5.6-7 (R. Sl 116(117),1a) - “Cantai louvores ao Senhor, todas as gentes.”

Jo 10,22-30 - “As obras que eu faço em nome do meu Pai dão testemunho de mim.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, que és um com o Pai, dá-me a graça da comunhão contigo e da fidelidade a teu Reino, para que meu testemunho seja autêntico e seja instrumento na conversão das pessoas.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Após a paixão e morte de Jesus, os discípulos, testemunhando a experiência com o Ressuscitado, seguiram pregando a boa nova a todos os povos, obedientes ao envio do Mestre. Apesar das dificuldades do caminho, da perseguição e da resistência ao novo modo de falar das “coisas do Alto” e viver o Sagrado, buscaram expandir a mensagem e o modo de proceder aprendidos com o Cristo, ampliando e consolidando a comunidade nascente.

A primeira leitura apresenta Barnabé, caracterizando-o como *um homem bom, cheio do Espírito Santo e de fé*. Descreve também sua postura diante dos novos horizontes que alcançava a igreja: ele deslocou-se para novas terras de missão, onde também a Palavra estava sendo semeada - *viu a graça que Deus havia concedido, ficou muito alegre e exortou a todos para que permanecessem fieis ao Senhor, com firmeza de coração*.

Conhecer e experimentar a missionariedade alegrou o coração de Barnabé, que discerniu que tudo aquilo era possível porque *a mão do Senhor estava com eles*. Barnabé e a igreja crescente puderam experimentar, pelos frutos de conversão, a autenticidade do evangelho, confirmando que estavam no caminho certo: a partir do movimento deles, muitas pessoas aderiram ao Senhor.

Ultrapassar fronteiras, sejam elas geográficas ou existenciais, nos remete à universalidade do dom refletida na oração de ontem e faz florescer o Reino anunciado e semeado por Jesus. A fidelidade ao modelo originário de vida cristã e uma consistência na relação de intimidade com o Pastor reforçam a experiência de fé e conquistam mais e mais colaboradores para o Reino.

NA ORAÇÃO:

1 - Leio os textos propostos ou escolho o que mais me falou ao coração. Reflito para tirar proveito.

2 - Tendo Barnabé como referência, reflito em minhas intenções, sentimentos e atitudes em relação à minha caminhada de fé, confrontando-os com os frutos que tenho produzido para o Reino.

3 - Converso com Jesus partilhando com Ele o que me chamou a atenção na reflexão de hoje e peço a luz do Espírito Santo para ser forte e fiel na missão que me cabe na construção do Reino.

4 - Encerro rezando devotamente: “Glória ao Pai...”.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!

Quarta-feira, 29 de abril de 2026. Ano A.



LEITURAS DO DIA:

At 12,24-13,5a - “A palavra do Senhor crescia e se espalhava cada vez mais.”

Sl 66(67),2-3.5.6 e 8 (R. 4) - “Que as nações vos glorifiquem, ó Senhor, que todas as nações vos glorifiquem.”

Jo 12,44-50 - “Eu vim ao mundo como luz.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, luz do mundo, dá-me a graça de escutar tua palavra, de acolhê-la e de colocá-la em prática no meu cotidiano.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Dando continuidade à missão de levar a Palavra a todas as pessoas, os discípulos se deixavam guiar pelo Espírito Santo, indo para onde Ele os indicava. Havia comunhão entre os cristãos. Práticas piedosas comunitárias eram usadas como mediações para iluminar os corações e discernir os próximos movimentos de evangelização e consolidação daquela comunidade, em constante e contínuo crescimento.

Ao relacionar a primeira leitura e o evangelho, aparece latente o mistério da Santíssima Trindade como a realidade divina que permeia a vida e missão cristãs, dando consistência, sentido e fluxo à Palavra e à ação de Deus no mundo. Essa realidade já vem aparecendo nos textos anteriores: seja quando Jesus declara sua comunhão-unidade com o Pai, seja quando o livro dos Atos atribui a inspiração e impulso da ação dos discípulos ao Espírito Santo.

No evangelho de hoje, Jesus se declara “como luz que veio ao mundo” e o “enviado do Pai”, de quem é a própria Palavra. No relato joanino dos últimos diálogos de Jesus com seus discípulos, antes

de sua paixão e morte, há a promessa do envio do Espírito Santo - Paráclito. Esse [outro] Paraclito recordaria todos os ensinamentos, traria clareza, orientação, força - manifestando a própria presença e ação de Deus no meio deles. Na sequência, Jesus aparece em diálogo com o Pai, reverenciando-o e acolhendo sua vontade.

Assim, vê-se que a comunhão divina figura como referência desejada por Deus para a vivência entre os cristãos, conforme a oração de Jesus: *que todos sejam um, para que o mundo creia!* (Jo 17,21). Essa mística é compreendida pelos primeiros cristãos. O reconhecimento dessa realidade e a fidelidade deles faziam com que a Palavra propagada por eles fosse viva e eficaz, iluminando e levando a salvação a todos os povos.

NA ORAÇÃO:

1 - Leio os textos propostos ou escolho o que mais me falou ao coração. Reflito para tirar proveito.

2 - Avalio se há em mim desejo e movimentos no sentido de entrar em comunhão com a Palavra: se a escuto, se a acolho e se a coloco em prática. Sou guiada (o) pela ação do Espírito Santo, que se manifesta em mim e nos demais membros da grande comunidade cristã?

3 - Converso com Jesus. Pergunto a Ele em quais momentos e situações minha comunhão e minha coerência têm falhado. Escuto sua resposta. Comprometo-me a seguir, mais atentamente, o exemplo da Santíssima Trindade e da comunidade dos primeiros cristãos.

4 - Encerro rezando devotamente: “Glória ao Pai...”.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!



LEITURAS DO DIA:

At 13,13-25 - “Irmãos, se vós tendes alguma palavra para encorajar o povo, podeis falar.”

Sl 88(89),2-3.21-22.25 e 27 (R. cf. 2a) - “Ó Senhor, eu cantarei eternamente o vosso amor.”

Jo 13,16-20 - “O servo não está acima do seu senhor e o mensageiro não é maior que aquele que o enviou.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, enviado do Pai, dá-me a graça de reconhecer o meu envio e a humildade para reconhecer o lugar que me cabe no plano da salvação.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

A disposição e a coragem dos primeiros cristãos são um grande sinal da presença do Ressuscitado no meio deles. A firmeza com que seguiam os ensinamentos e levavam a boa nova a outras pessoas e lugares consolidava a mensagem do Evangelho e expandia seu alcance, demonstrando que os discípulos estavam sendo fiéis ao envio feito por Jesus.

No entanto, vemos no evangelho que, *depois de lavar os pés dos discípulos*, Jesus os alerta sobre a soberba - a falta de humildade que poderia tentá-los. Fala, mais que isso, dá exemplo, que o verdadeiro Amor se revela no serviço, capaz de gerar vida plena, a felicidade. Adianta a eles a realidade da traição que brotaria dentre os escolhidos, como quem atesta que “estar no caminho certo” não garante ausência de provas, sofrimentos ou tropeços. Não os ilude, mas os revela a verdade. Ao dizer que *o servo não está acima do seu senhor e o mensageiro não é maior que aquele que o enviou*, de alguma maneira, prepara-os para a perseguição,

para a traição: traição que Ele mesmo sofreria (e de fato sofreu), e aqueles que forem seus enviados e mensageiros também poderiam sofrer.

Por outro lado, Jesus assevera que *quem recebe aquele que Ele enviar, a Ele recebe; e quem a Ele recebe, recebe Aquele que O enviou*. Nos capítulos seguintes de João, promete a seus seguidores que *voltaria a eles, que não ficariam órfãos, que enviaria o Consolador e garante que venceria o mundo*. Como temos visto nas reflexões deste tempo pascal, a abundância dos sinais do Ressuscitado e de sua comunhão plena com o Pai e o Espírito Santo se revelam, a todo o tempo, como realidade e presença no meio dos seus - sobretudo quando estes são fiéis na coerência entre a fé na Palavra e nas ações concretas do discipulado.

NA ORAÇÃO:

1 - Leio os textos propostos ou escolho o que mais me falou ao coração. Reflito para tirar proveito.

2 - A minha vivência de fé tem sido testemunho da ação e presença do Ressuscitado? Meu discurso e minha prática têm gerado encorajamento no coração das pessoas com as quais tenho contato?

3 - Converso com Jesus sobre como me sinto quando me vejo diante das adversidades da vida e da missão. Peço a Ele que me ajude a confiar sempre em suas palavras e promessas para que eu gere frutos de alegria e paz. Escuto Dele palavras de consolo e encorajamento.

4 - Encerro rezando devotamente: “Glória ao Pai...”.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!

Sexta-feira, 01 de maio de 2026. Ano A
Festa de São José Operário



LEITURAS DO DIA:

At 13,26-33 - “Agora eles são testemunhas de Jesus diante do povo.”

Sl 2,6-7.8-9.10-11;(R.7) - “Tu és meu Filho, e eu hoje te gerei!”

Jo 14, 1-6 - “Não se perturbe o vosso coração. Tendes fé [em Deus, em mim].”

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, que és Caminho, Verdade e Vida, dá-me a graça da fé e de um coração semelhante ao Teu: manso, humilde, confiante e pacificado.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Paulo, convertido de perseguidor a um dos mais fiéis seguidores de Jesus, continua sua missão de levar a Palavra a todas as pessoas. No texto de hoje, ele resgata a história daquele povo, a partir das escrituras e das profecias que eram refletidas em seus cultos. Percorre com eles o fio da história e localiza o próprio Jesus nela, sendo sua ressurreição a culminância da *promessa de Deus aos antepassados*. Identifica sinais do Ressuscitado (*durante muitos dias, ele foi visto por aqueles que o acompanharam*) e atesta como tais sinais converteram seus discípulos em testemunhas para que outros também pudessem crer. Importante recordar que a conversão de Paulo se deu a partir de uma experiência pessoal com o Ressuscitado, um dos sinais mais proeminentes da presença e da ação de Cristo no mundo.

Se a promessa da ressurreição se concretizou no meio deles e se renovava dia a dia, sinal após sinal, maior consistência ainda

passam a ter os discursos que Jesus fez antes de sua morte - como o trecho trazido no evangelho de hoje, por exemplo. Como continuidade do trecho de ontem, em que Jesus revela sua paixão que está por vir, Ele exorta seus discípulos *a não perturbarem o coração, mas a terem fé*; pois iria preparar um lugar e voltaria para levá-los a viver com Ele, selando uma promessa de comunhão permanente. E, respondendo à dúvida de Tomé de como isso seria possível, Jesus traz das mais belas e densas afirmações da fé cristã: *“Eu sou Caminho, a Verdade e a Vida!”*

NA ORAÇÃO:

1 - Leio os textos propostos ou escolho o que mais me falou ao coração. Reflito para tirar proveito.

2 - Faço memória de episódios da minha história, ou da história de pessoas próximas a mim, em que pude perceber sinais da presença do Ressuscitado.

3 - Converso com Jesus que se revela Caminho, Verdade e Vida. Peço que revele ao coração como posso testemunhar sua identidade e presença em mim, transformando minha vida também em um sinal do Ressuscitado.

4 - Encerro rezando devotamente: “Glória ao Pai...”.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!



LEITURAS DO DIA:

At 13,44-52 - “Os discípulos, porém, ficaram cheios de alegria e do Espírito Santo.”

Sl 97(98), 1.2-3ab.3cd-4(R.3cd) - “Os confins do universo contemplaram a salvação do nosso Deus.”

Jo 14,7-14 - “Quem me viu, viu o Pai.”

PEDIDO DA GRAÇA:

Jesus Ressuscitado, neste dia, inspira-me a voltar aos pontos que foram mais importantes nesta semana, para que eu possa aprofundar-me naquilo que é tua vontade a meu respeito neste momento da minha vida.

REPETIÇÃO INACIANA:

A repetição inaciana não é um “fazer de novo”, mas um mergulhar mais profundo naquilo que foi mais forte e significativo durante a semana. Por isso, recomenda-se não buscar textos novos, mas voltar ao que foi rezado, principalmente nas anotações feitas após a revisão da oração, conforme orientado.

Não é necessário ler tudo ou revisitar todas as passagens, mas identificar o que mais ressoou em seu coração, o que mais lhe pareceu um movimento de Deus em você: fique aí, saboreie, mergulhe, sinta...

Depois de fazer essa experiência, se desejar, converse com Jesus agradecendo-lhe pela presença e por ter caminhado com você todo esse tempo.

Encerre rezando calmamente a oração do Pai Nosso.

Após a oração, lembre-se de fazer a revisão e tomar nota do que foi mais importante!



Retiro Pascal

2026

5ª SEMANA
MARIA ELIANE GOMES



5º DOMINGO DA PÁSCOA, ANO A

Domingo, 03 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 6,1-7

Sl 32(33),1-2.4-5.18-19 (R. 22) - Sobre nós venha, Senhor, a vossa graça, da mesma forma que em vós nós esperamos!

1Pd 2,4-9

Jo 14,1-12 - Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dá-me a graça de confiar que Tu és o Caminho seguro em meio às minhas incertezas.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

O texto nos convida a mergulhar na intimidade do “Coração de Jesus”. Este é parte do chamado **Discurso de Despedida**, onde Jesus prepara seus amigos para a sua partida física, oferecendo-lhes o antídoto contra o medo: a **confiança**.

Jesus começa com um comando: “*Não se perturbe o vosso coração*”. Ele sabe que o coração humano é facilmente agitado por incertezas, perdas e crises.

Jesus não pede um esforço psicológico, mas um movimento de fé: “*Tendes fé em Deus, tende fé em mim também*”. A paz cristã não é a ausência de problemas, mas a presença de uma Pessoa. Ele fala da “Casa do Pai”. Isso nos lembra de que somos peregrinos. Saber que temos um lugar reservado nos permite enfrentar as

tempestades da viagem com mais serenidade.

A pergunta de Tomé — *“Senhor, não sabemos para onde vais...”* — é a nossa pergunta diante do desconhecido. A resposta de Jesus é uma das mais completas definições de sua missão:

Caminho: Ele não apenas mostra o mapa; Ele é a própria estrada. Seguir Jesus é o movimento que nos leva ao Pai.

Verdade: Em um mundo de ilusões e “pós-verdades”, Jesus é a realidade última de Deus manifestada ao homem.

Vida: Ele é a fonte de vitalidade que vence a morte e o vazio existencial.

Filipe pede: *“Senhor, mostra-nos o Pai”*. Ele queria uma visão extraordinária, um sinal grandioso. Jesus responde com uma correção amorosa: *“Há tanto tempo estou convosco e não me conheceis?”*.

Jesus é o rosto humano de Deus. Se quisermos saber como Deus pensa, como Ele ama e como Ele perdoa, basta olhar para as atitudes de Jesus.

Ele termina dizendo que faremos obras “ainda maiores”. Isso não significa que somos mais poderosos que Ele, mas que, através do Espírito Santo, a missão de Jesus agora se expande por meio de nós em todo o mundo.

PERGUNTAS PARA RUMINAR:

1 - O que tem “perturbado” o meu coração nestes dias? Consigo entregar essa perturbação à promessa de Jesus?

2 - Em qual área da minha vida eu mais preciso que Jesus seja “Caminho” hoje? (Uma decisão, um relacionamento, um luto?)

3 - Tenho buscado a Deus em coisas complicadas e esquecido de olhar para a simplicidade dos gestos de Jesus no Evangelho?

NA ORAÇÃO:

a - **Postura:** Sente-se confortavelmente, com as costas retas, mas sem rigidez. Feche os olhos.

b - **Respiração:** Respire profundamente três vezes. Ao soltar o ar, imagine que está soltando as tensões do dia, as preocupações e a pressa.

c - **Oração Preparatória:** Peça a Deus que todas as suas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para o serviço e louvor de Sua Divina Bondade.

d - **Composição de Lugar:** Imagine o local onde Jesus se encontra com seus amigos. É dia ou é noite? A iluminação é natural ou vem de lamparinas de azeite, criando sombras dançantes nas paredes de pedra?

Sinta a tensão no ambiente. Os discípulos estão confusos, cochichando entre si, com medo do futuro.

Tome consciência de que o Senhor já está aí, olhando para você com amor.

“Não se perturbe o vosso coração. Tendes fé em Deus, tende fé em mim também.”

Como essas palavras batem em você hoje? O que tem perturbado o seu coração ultimamente? Imagine Jesus olhando nos seus olhos e dizendo isso especificamente para a sua angústia atual.

Ele fala da “Casa do Pai” e de preparar um lugar. Sinta a esperança que Ele tenta transmitir. Ele não está abandonando você; Ele está indo na frente.

Observe a reação de Jesus. Ele não se irrita com a dúvida de Tomé. Ele se volta para ele com paciência.

Pergunte a Ele: *“Senhor, em qual área da minha vida eu preciso que sejas o **Caminho** (direção)? Onde preciso que sejas a **Verdade***

*(clareza)? Onde preciso que sejas a **Vida** (vitalidade/ânimo)?*

Escute o que Ele tem a dizer ao seu coração. Não force pensamentos, apenas esteja presente. Converse com o Senhor como dois bons amigos. Fique aí pelo tempo que considera necessário.

Termine agradecendo pelo tempo juntos. Reze um **Pai Nosso**, saboreando cada palavra, agora sabendo que Jesus é quem nos revelou esse Pai. Faça a avaliação de sua oração anotando em seu caderno espiritual. Qual sentimento predominou? (Paz, inquietação, confiança, tristeza?) Alguma frase do texto “brilhou” mais forte? Houve alguma resistência em aceitar Jesus como o único Caminho?

Segunda-feira, 04 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 14,5-18

SI 113b (115),1-2.3-4.15-16 (R. 1) - Não a nós, ó Senhor, não a nós, ao vosso nome, porém, seja a glória.

Jo 14,21-26 - “Se alguém me ama, guardará a minha palavra, e o meu Pai o amará, e nós viremos e faremos nele a nossa morada” (v.23).

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dê-me a graça de sentir internamente a Vossa promessa de amor, para que, compreendendo que Vós e o Pai fazem morada em mim, eu possa Vos amar e servir com mais fidelidade.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus ensina que o relacionamento com Deus não é uma teoria externa, mas uma **experiência de habitação**. Ele revela que o amor não é um sentimento abstrato, mas uma fidelidade concreta.

Para Jesus, amar não é “sentir”, é “**ter e guardar**”.

- **Ter os mandamentos:** É o conhecimento, a escuta da Palavra.

- **Guardar os mandamentos:** É a prática, a coerência de vida. Jesus estabelece um círculo de amor: quem o ama é amado pelo Pai, e Jesus se “manifestará” a essa pessoa. Essa manifestação é uma **percepção interior** da Sua presença nos acontecimentos da vida.

Judas faz uma pergunta muito atual: “*Por que te manifestarás a nós e não ao mundo?*”. A resposta de Jesus é profunda: Ele não se manifesta ao “mundo” (entendido aqui como a mentalidade

que rejeita o amor) porque Ele não se impõe. Ele precisa de um coração que o acolha.

“Faremos nele nossa morada”. Deus não quer apenas que você o visite no templo; Ele quer fazer de **você** o templo d’Ele.

Jesus sabe que os discípulos estão confusos e que esquecerão com facilidade o que Ele disse. Por isso, Ele apresenta o **Paráclito** (o Advogado, o Consolador):

Ensinar tudo: O Espírito Santo nos dá a inteligência espiritual para entender as Escrituras.

Recordar tudo: Não é apenas memória intelectual, é trazer ao coração a palavra certa para o momento de dor ou de decisão.

NA ORAÇÃO:

a - **Postura:** Sente-se confortavelmente, com as costas retas, mas sem rigidez. Feche os olhos.

b - **Respiração:** Respire profundamente três vezes. Ao soltar o ar, imagine que está soltando as tensões do dia, as preocupações e a pressa.

c - **Oração Preparatória:** Peça a Deus que todas as suas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para o serviço e louvor de Sua Divina Bondade.

d - **Composição de Lugar:** Imagine o local onde Jesus se encontra com seus amigos. É dia ou é noite? A iluminação é natural ou vem de lamparinas de azeite, criando sombras dançantes nas paredes de pedra? Olhe para o rosto de Jesus. Ele olha profundamente para cada um ali. Coloque-se na cena. Talvez você seja um servo servindo a mesa, ou está sentado num canto ouvindo, ou é um dos discípulos. Ouça Jesus dizer: *“Quem acolhe os meus mandamentos e os observa, esse me ama”*. Não ouça isso como uma regra fria, mas como um apelo apaixonado. Observe o tom de voz de Jesus. É um convite. Imagine que Ele olha nos seus

olhos agora. Como você se sente ao saber que Ele quer ser amado por você através de suas ações?

Ouçã a pergunta de Judas Tadeu: *“Senhor, por que te manifestarás a nós e não ao mundo?”*

Observe a reação dos outros. Eles também estão confusos. Eles esperavam um Messias poderoso que conquistasse o mundo. Você também tem essa dúvida? “Senhor, por que és tão discreto? Por que apareces apenas no silêncio do coração?”

Jesus responde olhando para Judas, mas falando para todos: *“Se alguém me ama, guardará a minha palavra, e o meu Pai o amará, e nós viremos e faremos nele a nossa morada.”* Imagine a Santíssima Trindade fazendo as malas para se mudar para dentro do seu coração. Como é a sensação de ser “casa” de Deus?

Jesus percebe que eles talvez não entendam tudo agora. Ele diz: *“O Paráclito, o Espírito Santo... vos ensinará tudo e vos recordará tudo o que eu vos tenho dito.”* Veja o alívio no rosto dos discípulos. Eles não estarão sozinhos. Sinta a paz que essa promessa traz. Você não precisa ter todas as respostas agora; o Espírito, com o tempo, trará a memória e o entendimento.

Termina sua oração fazendo um colóquio com a Trindade. Fale com o **Pai**, agradecendo por ter dado seu Filho Jesus e o Espírito Paráclito. Fale com **Jesus** agradecendo por querer fazer morada em você. Conte a Ele sobre as dificuldades em “guardar a palavra” dEle no seu dia a dia. Fale com o **Espírito Santo** peça que seja seu “lembrete” diário do amor de Deus, especialmente nos momentos de ansiedade.

Termine agradecendo pelo tempo juntos. Reze um **Pai Nosso**, saboreando cada palavra. Faça a avaliação de sua oração anotando em seu caderno espiritual. Qual sentimento predominou? (Paz, inquietação, confiança, tristeza?) Alguma frase do texto “brilhou” mais forte? Houve alguma resistência em aceitar Jesus como o único Caminho?

Terça-feira, 05 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos apóstolos 14,19-28

SI 144(145), 10-11.12-13ab.21 (R. cf. 12a) - Ó Senhor, vossos amigos anunciem vosso Reino glorioso.

Jo 14,27-31a - *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou...”*

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dê-me a graça de perceber a Vossa morada em mim.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Na época de Jesus, a paz era a ausência de guerra garantida pela força das armas. Nos nossos dias, a “paz” é entendida como conforto, ausência de problemas, distrações ou segurança financeira. É uma paz externa e frágil; basta um imprevisto para ela desaparecer.

A palavra hebraica *Shalom* significa plenitude, integridade, estar completo em Deus. Jesus oferece uma paz que convive com o problema. Ele está prestes a ser preso e morto, e ainda assim possui a Paz para doar. É uma paz que vem de dentro, fundamentada na certeza de que o Pai está no controle. A minha paz depende de tudo estar “dando certo” ao meu redor, ou é uma âncora interna que permanece mesmo nas tempestades?

Jesus ordena: *“Não se perturbe o vosso coração, nem se atemorize”*. A perturbação vem da sensação de orfandade e insegurança. Jesus combate esse medo com informação e promessa. Ele explica para onde vai (para o Pai) e por que vai.

O antídoto para o medo no Evangelho de João é a confiança (Fé). Se acredito que Jesus vai para o Pai preparar um lugar, a despedida deixa de ser um “adeus” trágico e torna-se um “até

logo” esperançoso.

Jesus diz: “*Vem o príncipe do mundo. Ele não tem poder sobre mim*”. Isso é fascinante. O “príncipe deste mundo” - o mal, a injustiça, as estruturas de pecado que condenaram Jesus foram vencidas na ressurreição.

NA ORAÇÃO:

a - Postura: Sente-se confortavelmente, com as costas retas, mas sem rigidez. Feche os olhos.

b - Respiração: Respire profundamente três vezes. Ao soltar o ar, imagine que está soltando as tensões do dia, as preocupações e a pressa.

c - Oração Preparatória: Peça a Deus que todas as suas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para o serviço e louvor de Sua Divina Bondade.

d - Composição de Lugar: Imagine o local onde Jesus se encontra com seus amigos. É dia ou é noite? A iluminação é natural ou vem de lamparinas de azeite, criando sombras suaves nas paredes de pedra? Olhe para o rosto de Jesus. Ele olha profundamente para cada um ali. Veja os rostos dos apóstolos: Pedro, João, Tomé,... Estão confusos, talvez com medo. Veja **você mesmo**. Onde você está sentado (a)? Você é um dos discípulos? Um servo que serve a mesa? Coloque-se na cena. Jesus diz: “*Aquele que observa os meus mandamentos... esse é que me ama.*” É um convite. Ele está explicando como a conexão com Ele funciona. Como essa voz ressoa no seu ouvido? É suave? Firme?

Ouçá a pergunta: “*Senhor, por que vais Te mostrar só para nós e não para o mundo?*” Sinta a curiosidade e a ansiedade no ambiente. Eles esperavam um Messias que conquistasse o mundo com poder. Jesus fala de algo secreto, íntimo. Você também tem essa dúvida?

Ouçá a resposta de Jesus. Ele muda o foco do “ver” para o “estar”. “*Nós viremos a ele, e faremos nele a nossa morada.*”

Jesus percebe que eles não estão entendendo tudo. Ele os tranquiliza: “O Espírito Santo... vos recordará tudo.” Sinta o alívio. Você não precisa entender tudo agora. Você não precisa carregar o peso de lembrar tudo sozinho (a). Há um Auxiliador (Paráclito) que virá.

Termine sua oração fazendo um colóquio com a Trindade. Fale **com o Pai** sobre a dificuldade ou a alegria de “guardar a palavra” d’Ele, **com Jesus** e pergunte a Ele: “*Senhor, como posso preparar melhor a morada do meu coração para Ti?*” e **com o Espírito Santo** para iluminar os momentos em que você se sente esquecido ou confuso.

Termine agradecendo pelo tempo juntos. Reze um **Pai Nosso**, saboreando cada palavra. Faça a avaliação de sua oração anotando em seu caderno espiritual. Qual sentimento predominou? (Paz, inquietação, confiança, tristeza?) Alguma frase do texto “brilhou” mais forte? Houve alguma resistência em aceitar Jesus como o único Caminho?



LEITURAS DO DIA:

At 15,1-6

SI 121(122),1-2.3-4a.4b-5 (R. cf. 1) - Que alegria, quando ouvi que me disseram: Vamos à casa do Senhor!

Jo 15,1-8. - “Eu sou a videira e vós os ramos. Aquele que permanece em mim, e eu nele, esse produz muito fruto”.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, que eu perceba que sem Ti a minha vida seca, mas contigo ela flui. Dai-me confiança para aceitar a poda do Pai, sabendo que é por amor.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

A relação entre o tronco e o ramo é de partilha de vida. O mesmo sangue (seiva) que corre em Jesus deve correr em você.

Não há distância. É impossível dizer onde termina o tronco e começa o ramo. Ser cristão não é apenas seguir regras externas, mas estar “enxertado” em Cristo, vivendo da vida d’Ele.

A minha fé é uma “adesão a um clube” ou uma conexão vital? Eu sinto que sobrevivo espiritualmente porque estou ligado a Ele?

Jesus diz que o Pai é o agricultor que faz duas coisas:

1 - **Corta** o ramo que não dá fruto (seca, morre).

2 - **Poda (limpa)** o ramo que dá fruto, *para que dê mais fruto ainda.*

Muitas vezes, confundimos a **poda** com **punição** ou abandono de

Deus. A poda dói. Ela retira folhas, galhos excessivos, aparências bonitas. Mas o objetivo da poda não é a morte; é a **força**. O agricultor tira o excesso para que a seiva não se disperse em folhas (aparências, ativismo vazio), mas se concentre no fruto (amor, virtude, caráter).

Que “cortes” ou dificuldades estou vivendo agora? Consigo vê-los não como castigo, mas como o Pai retirando o que é supérfluo para que eu possa amar melhor e ser mais autêntico?

Podemos ganhar dinheiro, construir prédios, escrever livros e até fazer caridade sem pensar em Deus. Mas, na ótica do Reino o fruto que permanece para a vida eterna tem de está conectado ao Amor que vem de Deus. É o que chamamos de “ativismo estéril”. Agitamo-nos muito, mas produzimos pouco fruto espiritual (paz, paciência, bondade).

Neste curto trecho, Jesus repete a palavra **permanecer** (ou estar unido) várias vezes. É um apelo à **estabilidade**. O ramo não precisa fazer força para produzir a uva. O ramo só precisa fazer uma coisa: **aguentar firme no tronco**. Se ele permanecer, a seiva faz o trabalho e o fruto nasce naturalmente.

A nossa “obrigação” principal não é produzir resultados freneticamente, mas cuidar da nossa união com Jesus (através da oração, dos sacramentos, do serviço aos necessitados,...). O fruto será consequência dessa união.

NA ORAÇÃO:

a - **Postura**: Sente-se confortavelmente, com as costas retas, mas sem rigidez. Feche os olhos.

b - **Respiração**: Respire profundamente três vezes. Ao soltar o ar, imagine que está soltando as tensões do dia, as preocupações e a pressa.

c - **Oração Preparatória**: Peça a Deus que todas as suas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para o serviço e louvor de Sua Divina Bondade.

C - Presença: Deus está em tudo o que vive. Ele sustenta a sua existência neste exato segundo. Tome consciência disso.

d - Composição de Lugar: Imagine o local onde Jesus se encontra com seus amigos. É noite. A lua ilumina o caminho. Ao redor, nas encostas, há vinhas. Videiras antigas, com troncos retorcidos e grossos, e ramos estendidos segurados por estacas.

Jesus para diante de uma dessas videiras grandes. Ele toca a madeira rugosa do tronco. Ele pega um ramo na mão. Os discípulos param e se aproximam para ouvir. O silêncio da noite amplifica a voz de Jesus.

Observe Jesus segurando um ramo verde que sai do tronco. Ele diz: *“Eu sou a videira verdadeira e vós os ramos”*.

Olhe para a conexão entre o tronco e o ramo. Não há costura, não há cola. É uma coisa só.

Deixe de ser um observador externo e *torne-se o ramo*. Imagine que Jesus é o Tronco firme e você está crescendo a partir d’Ele.

Sinta a **seiva** (a Graça, o Espírito Santo) vinda do coração de Jesus e entrando em você. É uma corrente quente, vital, que nutre cada uma das suas células.

Descanse nessa sensação. Você não precisa fazer esforço para viver; só precisa não se soltar. “Sem mim, nada podeis fazer”. Sinta o alívio de não ter que ser autossuficiente.

Imagine o Pai se aproximando de você (o ramo). Ele tem uma tesoura de poda na mão. Ele não está com raiva; Ele tem o olhar de um jardineiro experiente que quer a melhor uva.

Ele vê em você folhas em excesso (preocupações, vaidades, apegos que sugam sua energia).

Sinta o “corte”. A poda pode ser uma doença, um fracasso, uma mudança de planos, um “não” que você recebeu da vida. Dói. Mas observe: depois que o excesso cai, a seiva corre com mais força

para o lugar certo.

Olhe para o ramo podado e limpo. Agora, pequenos cachos de uva começam a surgir.

Perceba que o ramo não faz força, não fica vermelho de esforço para a uva nascer. A uva nasce naturalmente porque a seiva está fluindo.

Quais são os frutos que Jesus quer produzir através de você hoje?

Permaneça na vinha, sob o luar, e converse com as Três Pessoas divinas, conforme o texto sugere:

1 - Com Jesus (A Videira): Abraçe o “tronco”. Agradeça por Ele sustentar você todos os dias. Diga a Ele que você quer “permanecer” (ficar grudado) n’Ele, custe o que custar.

2 - Com o Pai (O Agricultor): Fale sobre as suas “podas” atuais. Diga onde está doendo. Peça que Ele tenha paciência com o seu processo de crescimento e que Ele retire tudo o que impede você de amar.

3 - Peça o Espírito Santo (A Seiva): Peça que a vida divina circule livremente em você, desbloqueando as artérias espirituais entupidas pelo pecado ou pelo medo.

Termine rezando devagar: *“Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo...”* Faça a avaliação de sua oração anotando em seu caderno espiritual. Qual sentimento predominou? (Paz, inquietação, confiança, tristeza?) Alguma frase do texto “brilhou” mais forte? Houve alguma resistência em aceitar Jesus como o único Caminho?

Quinta-feira, 07 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 15,7-21

SI 95(96),1-2a.2b-3.10 (R. cf. 3) - Anunciai as maravilhas do Senhor entre todas as nações.

Jo 15,9-11- “Como meu Pai me amou, assim também eu vos amei. Permanecei no meu amor”.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dê-me a graça de sentir internamente a imensidão do Teu amor por mim.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

O amor do Pai pelo Filho é eterno, perfeito, infinito, sem falhas, sem sombras. É o amor que gera a própria divindade.

Jesus está dizendo que Ele não nos ama com um amor “humano melhorado”, nem com uma caridade condescendente. Ele nos ama com a **mesma intensidade e qualidade** com que é amado pelo Pai.

Você costuma medir o amor de Deus pelos seus sucessos ou fracassos? Jesus diz que a medida não é você, a medida é o Pai. O amor d’Ele por você já é máximo; não aumenta quando você acerta, nem diminui quando você erra.

Jesus pede: “*Permanecei no meu amor*”. O amor aqui não é apenas um sentimento, é um **lugar**, uma atmosfera.

Imagine um peixe que precisa “permanecer” na água para viver. Nós precisamos “permanecer” na consciência de que somos amados.

Quando saímos desse “lugar” (quando esquecemos que somos amados), caímos na ansiedade, na competição, no medo e no pecado. O pecado, no fundo, é buscar fora o que só encontramos dentro desse Amor.

Jesus diz: *“Se guardardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor”*. Muitas vezes lemos isso ao contrário: *“Se eu obedecer, Ele vai me amar”*. **Isso está errado**. A lógica de Jesus é: *“Eu já te amo. A obediência é a forma de você se manter sintonizado nessa frequência.”* Ele dá o exemplo d’Ele mesmo: Ele guarda os mandamentos do Pai não por medo, mas porque Ele e o Pai são um. A obediência de Jesus é uma **sincronia de vontades**.

Guardar os mandamentos não é o “preço” do amor, é o **estilo de vida** de quem ama. Quem ama não quer desagradar o amado.

Este é o versículo mais surpreendente. Por que Jesus não nos pede obediência e sacrifício?

“Para que a minha alegria esteja em vós e a vossa alegria seja plena.”

Jesus não quer servos submissos e tristes. Ele quer partilhar a **Sua** alegria. Que alegria é essa? Não é a euforia do mundo (que passa quando a festa acaba). É a alegria de saber-se Filho Amado, seguro, eterno. É a alegria que Jesus tem, mesmo indo para a Cruz, porque Ele sabe quem Ele é e para onde vai.

Esta passagem nos convida a inverter a nossa lógica religiosa. Eu não obedeco para ser amado; eu obedeco porque já sou infinitamente amado (como o Pai ama o Filho).

Minha única tarefa é “não sair” desse amor. Quando o egoísmo me tirar de lá, volto correndo (pelos sacramentos, oração) para “permanecer” novamente.

Se digo que estou seguindo Jesus e me sinto miserável ou oprimido, preciso checar minha conexão. O fruto final da verdadeira conexão com Ele é uma **alegria** que ninguém pode roubar.

NA ORAÇÃO:

a - Postura: Sente-se confortavelmente, com as costas retas, mas sem rigidez. Feche os olhos.

b - Respiração: Respire profundamente três vezes. Ao soltar o ar, imagine que está soltando as tensões do dia, as preocupações e a pressa.

c - Oração Preparatória: Peça a Deus que todas as suas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para o serviço e louvor de Sua Divina Bondade.

c - Presença: Deus está aqui. Ele não apenas está; Ele está *amando* você neste instante.

d - Composição de Lugar: Imagine o local que Jesus está com seus amigos. Aqui se trata da continuação da contemplação da videira. Jesus parou de falar sobre a videira. A caminhada pausou. Imagine que Jesus se volta para você. O olhar d'Ele não é de julgamento, nem de cobrança, nem de cansaço. É um olhar de **revelação**. Ele está prestes a contar o Seu segredo mais precioso. Há uma intensidade no ar; Ele quer que você entenda isso antes de Ele partir. Você está diante d'Ele, vulnerável, tal como é.

Ouçá Jesus dizer, olhando no fundo dos seus olhos: *“Como o Pai me amou, assim também eu te amei.”* Pare e deixe essa frase pousar. Não analise teologicamente. Sinta o impacto. Imagine o amor entre o Pai e o Filho: um amor eterno, perfeito, sem defeitos, pura luz e admiração. Agora, veja Jesus transferindo esse mesmo olhar para **você**. Sinta-se olhado com agrado. Deixe cair as suas defesas. Jesus estende a mão ou faz um gesto de acolhida: *“Permaneça no meu amor.”* Imagine o “Amor de Jesus” não como um sentimento abstrato, mas como um **lugar físico** — uma casa iluminada e quente no meio da noite fria. Jesus está convidando você a entrar e fechar a porta. Lá fora há ansiedade, medo do futuro, cobranças. Aqui dentro, há segurança. Imagine-se entrando nesse “abrigo” do amor d'Ele. Sente-se ao lado d'Ele. Respire aliviado (a). Sinta como é descansar na certeza de ser amado (a), sem precisar provar nada, sem precisar “comprar” o seu lugar. Você já está dentro. Olhe para

o rosto de Jesus: Ele está em paz porque faz a vontade do Pai. Deseje ter essa mesma paz. Ofereça a Ele suas resistências: “Jesus, ajuda-me a querer o que Tu queres, para que nada me tire deste lugar de amor”.

Agora, fale com Jesus espontaneamente, a partir do que sentiu.

Agradeça: Por Ele ter escolhido amar você com um amor “divino” e não apenas humano.

Confesse: Diga a Ele quantas vezes você busca alegria em coisas que secam e morrem (o “mundo”).

Peça: “Senhor, sela o meu coração com essa alegria. Que, quando eu acordar amanhã e enfrentar meus problemas, eu me lembre deste momento e saiba que a Tua alegria é a minha força”.

Termine com o **Pai Nosso**, saboreando a frase “Seja feita a vossa vontade”, entendendo agora que a vontade d’Ele é o caminho para permanecer no Amor.

Faça a avaliação de sua oração anotando em seu caderno espiritual. Qual sentimento predominou? (Paz, inquietação, confiança, tristeza?) Alguma frase do texto “brilhou” mais forte? Houve alguma resistência em aceitar Jesus como o único Caminho?

Sexta-feira, 08 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 15,22-31

SI 56(57), 8-9.10-12 (R. 10a) - Vou louvar-vos, Senhor, entre os povos.

Jo 15,12-17- “Não fostes vós que me escolhestes, mas fui eu que vos escolhi...”

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dê-me a graça de sentir a dignidade de ser chamado Teu Amigo. Que essa amizade cure a minha solidão e me dê a coragem de amar os outros com a mesma entrega generosa com que Tu me amas.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Depois de falar da união mística (a Videira) e da alegria (o resultado), Jesus agora define a **ação concreta**.

Não basta “sentir” a seiva de Deus; é preciso que essa seiva se transforme em um tipo muito específico de fruto: o Amor Fraternal. Mas não qualquer amor.

No Antigo Testamento, o mandamento era: “*Amarás o teu próximo como a ti mesmo*”. A medida era você. O seu amor-próprio era o limite. Jesus transforma em: “*Amai-vos uns aos outros como eu vos amo*”. A medida deixa de ser a nossa capacidade humana e limitada (que muitas vezes é egoísta) e passa a ser a capacidade Divina e sacrificial de Jesus.

Como Ele amou? Sem reservas, perdendo os inimigos, lavando os pés dos traidores, dando a vida. Isso parece impossível? Sim, humanamente falando. Só com a vida d’Ele em nós podemos amar *como* Ele.

Jesus diz: *“Tudo o que ouvi de meu Pai eu vos dei a conhecer”*. Ele compartilhou os segredos do Reino, o coração de Deus e os planos de salvação. Nossa obediência não deve ser cega ou servil (*“tenho que fazer senão vou para o inferno”*). Deve ser uma obediência de alinhamento e lealdade: *“Eu faço porque entendo e amo o projeto do meu Amigo”*.

“Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida pelos amigos”. Imediatamente pensamos no martírio de sangue. Mas *“dar a vida”* acontece todos os dias em parcelas:

a - Dar o seu **tempo** (que é vida) para escutar alguém chato.

b - Dar o seu **orgulho** (morrer para si) para pedir perdão primeiro.

c - Dar a sua **preferência** para servir o outro. Jesus não nos pede apenas para morrermos por Ele no final da vida, mas para vivermos para os outros agora.

Em grupos religiosos da época (como os fariseus), o discípulo escolhia o mestre. Aqui, o Mestre escolheu os discípulos. Você não está nessa caminhada cristã porque você é *“bom”* ou porque *“decidiu”* ser santo. Você está aqui porque Ele olhou para você, amou você e **escolheu** você primeiro.

Isso dá uma segurança imensa. Se foi Ele quem começou a obra (a escolha), Ele dará a graça para terminá-la.

“Para que vades e deis fruto, e o vosso fruto permaneça”. Não fomos escolhidos para ficar num pedestal, mas para uma missão (*“ir”*).

NA ORAÇÃO:

a - **Corpo**: Sente-se com dignidade. Não encurvado como alguém oprimido, mas ereto como alguém que tem valor. Relaxe as tensões.

b - Respiração: Respire fundo. Ao soltar o ar, solte qualquer sentimento de indignidade ou de “não ser bom o suficiente”.

c - Oração Preparatória: Peça a Deus que todas as suas intenções, ações e operações sejam puramente ordenadas para o serviço e louvor de Sua Divina Bondade.

c - Presença: Coloque-se diante de Jesus. Ele não é o Juiz agora; Ele é o Confidente.

d - Composição de Lugar: Imagine o local que Jesus está com seus amigos. Eles estão muito atentos. Percebem que Jesus está confiando a eles o coração da missão. Jesus olha para cada um. Aproxime-se. Não fique na borda do grupo. Jesus está falando com você. Jesus retoma o tema do amor: “*Amai-vos uns aos outros como eu vos amei*”. Olhe para Jesus. Lembre-se de como Ele amou você até hoje. As vezes que perdoou, as vezes que teve paciência, o momento em que lavou seus pés.

Jesus olha nos seus olhos e diz: “*Já não vos chamo servos... eu vos chamo amigos.*” Imagine a postura de um servo: cabeça baixa, esperando ordens, medo de errar, sem saber os planos do patrão, sempre do lado de fora da porta. Agora imagine a postura do amigo: senta-se à mesa, ouve os segredos, compartilha os sonhos, tem liberdade para perguntar. Sinta Jesus “rasgando” o seu contrato de servo. Ele diz: “Eu não quero sua obediência cega. Eu quero compartilhar meu coração com você. Tudo o que o Pai me disse, eu te contei.” Deixe essa dignidade preencher você. Você é íntimo de Deus. Saboreie essa palavra: **Amigo**.

“*Não fostes vós que me escolhestes; fui eu que vos escolhi.*” Imagine Jesus apontando o dedo para o peito d’Ele e depois para você. A iniciativa foi d’Ele. Sinta o alívio. A amizade não depende da sua perfeição, mas da escolha d’Ele. E Ele não erra nas escolhas. Ele escolheu você conhecendo todos os seus defeitos. E, mesmo assim, Ele quis você. Responda internamente a essa escolha. Aceite ser o “escolhido”. Jesus coloca as mãos nos seus ombros. Ele confia em você para continuar a obra d’Ele. Ele lhe dá uma missão: vá e ame. Vá e perdoe. Vá e leve essa amizade aos outros. Sinta a confiança que Ele deposita em você. Ele acredita que você

é capaz de dar frutos que duram para sempre.

Santo Inácio diz que o colóquio deve ser feito *“como um amigo fala a outro amigo”*. Este é o momento perfeito para praticar isso. Não use fórmulas prontas. Fale com o coração. Diga a Jesus como é difícil, às vezes, acreditar que você é amigo d’Ele. Agradeça por Ele ter tirado você da condição de “empregado” da religião. Pergunte a Ele: *“Senhor, qual é o segredo do Teu coração que queres me contar hoje?”* E fique em silêncio para ouvir (na intuição do coração).

Termine rezando o **Glória ao Pai**, agradecendo pela dignidade recebida. Faça a avaliação de sua oração anotando em seu caderno espiritual. Qual sentimento predominou? (Paz, inquietação, confiança, tristeza?) Alguma frase do texto “brilhou” mais forte? Houve alguma resistência em aceitar Jesus como o único Caminho?

Sábado, 09 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 16,1-10

SI 99 (100),2.3.5 (R. 2a) - Aclamai o Senhor, ó terra inteira.

Jo 15,18-21- Não sois do mundo, porque eu vos escolhi e apartei do mundo.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor dê-me a graça de aprofundar e fixar no coração o que Deus começou a lhe dar.

A REPETIÇÃO É o ato de **ruminar**. É voltar aos pontos onde a “agulha se moveu” nas orações anteriores para “sentir e saborear” mais profundamente.

ORAÇÃO DE RESUMO OU ORAÇÃO DE REPETIÇÃO

Ler o texto do Evangelho para tê-lo presente como pano de fundo, pois o texto para oração de hoje são as anotações feitas durante a semana.

A proposta de oração para o Sábado é de fazer uma repetição inaciana. Trata-se de perceber como Deus o conduziu ao longo da semana de oração.

Segundo o Pe. Adroaldo, “a repetição ajuda a perceber as constantes de Deus” (Retiro quaresmal, 2015).

A Regra de Ouro

“Onde achar fruto, aí descansarei, sem ter ânsia de passar adiante.”

Para ajudar na oração siga os passos abaixo.

REPETIÇÃO INACIANA: Encontre o seu lugar sagrado, que deve ser preparado antecipadamente com uma vela, cruz, Palavra de Deus, flores, imagens de devoção pessoal. Pacifique-se fazendo o exercício da respiração, procurando tomar consciência dos barulhos de longe e de perto. Faça com devoção o sinal da cruz e a oração preparatória. “Meu Senhor e meu Deus, que todos os meus sentimentos, desejos e ações estejam ordenados unicamente ao vosso serviço e louvor”. Faça o pedido da graça. Então, recorde cuidadosamente os tempos de oração da semana. Pode ser pela memória das experiências vividas na oração ou consultando as anotações feitas no Diário Espiritual. Perpasse com carinho essa semana. Avalie sua relação com Jesus e com o Pai. O que Deus gravou no seu coração? Por onde o Senhor passou? Que sinais Ele deixou? Como você se sente? Que apelos o Senhor te fez? Qual a sua resposta? Converse com o Senhor como um amigo conversa com outro, sem resistência, sem reservas. Converse com o Senhor sobre os sentimentos que essas recordações lhe trazem... Dê graças pela experiência vivenciada, pelos frutos recebidos ao longo da semana e que terão impacto no seu modo de viver. Reze pelos companheiros do grupo de retiro que são de diversas partes dessa pequena porção da Terra. Termina sua oração agradecendo o Senhor pela presença amorosa no mundo, no Brasil, no seu Estado, na sua cidade, na sua comunidade e na sua casa igreja doméstica.

Reze um Pai Nosso, Ave Maria e Glória ao Pai, terminando sua oração e se despedindo do Senhor, prometendo voltar no dia seguinte. Não deixe de fazer as anotações do que mais o tocou na oração.

Retiro Pascal

2026

6ª SEMANA
KLEBSON DANTAS



6ª SEMANA DA PÁSCOA

Domingo, 10 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 8,5-8.14-17

Sl 65(66),1-3a.4-5.6-7a.16.20 (R. 1-2a) - Aclamai o Senhor Deus, ó terra inteira, cantai salmos a seu nome glorioso!

1Pd 3,15-18

Jo 14,15-21 - Eu rogarei ao Pai e ele vos dará outro Defensor.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de sentir a presença do Espírito da Verdade em minha vida. Que eu possa reconhecer que nunca estou só, pois habitas em mim.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

O Evangelho nos conduz ao núcleo da mística cristã: a união inseparável entre o amor e a fidelidade. Jesus não apresenta os mandamentos como um fardo jurídico, mas como um transbordamento natural de uma amizade profunda; quem ama, deseja zelar pelo que o Amado valoriza. No coração dessa entrega, surge a promessa do Paráclito, o “Espírito da Verdade”, que atua como nosso defensor e pedagogo interior, impedindo que a fé se torne uma ideologia vazia ou uma solidão amarga. Ao garantir que não nos deixará órfãos, o Senhor cura a nossa carência mais profunda, o medo do abandono, e nos insere em uma dinâmica de mútua habitação. Viver este texto é compreender que o Cristo ressuscitado não é uma lembrança do passado, mas uma presença pulsante que se manifesta naqueles que escolhem permanecer no

Seu amor. Assim, a vida cristã deixa de ser uma busca ansiosa por um Deus distante para tornar-se o repouso de quem sabe que já é habitado por Ele. Essa habitação divina nos capacita a enxergar o sagrado no cotidiano, transformando cada gesto de obediência amorosa em uma manifestação da Sua luz no mundo.

NA ORAÇÃO:

- Ao olhar para minha vida me pergunto: o que me move a seguir os mandamentos? É o medo, o dever ou é o amor por Jesus?
- Em quais áreas da minha vida hoje me sinto “acusado”, frágil ou sem palavras? Imagine o Espírito Santo ao seu lado, ele sussurra a verdade de que você é amado por Deus. Silêncio para escutá-lo.
- Sinto a força da promessa de Jesus. Onde tenho me sentido “órfão”? Jesus garante: “Eu virei a vós”. Deixo que a certeza dessa frase acalme as minhas ansiedades.

Segunda-feira, 11 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 16,11-15

Sl 149,1-2.3-4.5-6a e 9b (R. 4a) - O Senhor ama seu povo de verdade.

Jo 15,26-16,4a - O Espírito da Verdade dará testemunho de mim.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de uma fé corajosa, para que, fortalecido pelo Espírito da Verdade, eu saiba dar testemunho de Ti mesmo diante das incompreensões ou perseguições do mundo.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus nos convoca a um realismo profundamente esperançoso, revelando que a vida cristã exige um testemunho que é, ao mesmo tempo, missão e necessidade vital. A vinda do Paráclito, o Espírito da Verdade que procede do Pai, não nos é prometida como um salvo-conduto para evitar os conflitos do mundo, mas como a estrutura que nos sustenta dentro deles. Ao antecipar as hostilidades e as incompreensões, o Senhor prepara o nosso íntimo para que, no momento da prova, a nossa fé não sofra um colapso, mas se transfigure em memória viva de Suas promessas. O “escândalo” da perseguição e a dor da rejeição perdem sua força paralisante quando compreendermos que o mundo muitas vezes combate aquilo que ainda não foi capaz de conhecer. Por isso, o nosso modo de agir deve ser o reflexo límpido da luz do Consolador, que habita em nós. Não somos chamados a uma resistência heroica baseada meramente no esforço humano ou na vontade própria, mas a uma entrega confiante à condução do Espírito Santo, o verdadeiro protagonista de toda missão evangelizadora. Ao nos prevenir sobre as futuras dificuldades, Cristo nos oferece a

paz madura de quem já conhece o triunfo final da história sobre o mal. Assim, mesmo diante das portas fechadas, dos silêncios impostos ou dos julgamentos alheios, o cristão permanece firme e sereno. Sua identidade e valor não derivam da aceitação social ou do sucesso humano, mas da presença do Espírito que clama no íntimo do coração, confirmando a cada instante que somos filhos amados, herdeiros da eternidade e que, em circunstância alguma, seremos deixados sós. Nesta certeza, o medo dissolve e dá lugar à coragem de quem caminha sob a guarda do Defensor prometido.

NA ORAÇÃO:

- Como sinto esse caminhar com o Espírito Santo? Eu tento “explicar” Deus apenas com minha inteligência ou deixo que o Espírito fale a partir do meu testemunho?
- Quais são as “sinagogas” ou ambientes que hoje rejeitam os valores do Evangelho em minha vida? Peço a Jesus a lucidez para não restringir meu olhar, mas ampliar no bem que pode ser realizado.
- Consigo olhar com compaixão para aqueles que atacam a fé, percebendo que lhes falta o encontro real com o Amor de Deus?

Terça-feira, 12 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 16,22-34

Sl 137(138),1-2a.2bc-3.7c-8 (R. 7c) - Ó Senhor, me estendeis o vosso braço e me ajudais.

Jo 16,5-11- Se eu não for, não virá até vós o Defensor.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de um coração dócil às luzes do Espírito Santo, para que eu compreenda as verdades que Tu queres me ensinar.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus revela que Sua partida não é um abandono, mas a condição necessária para uma nova e mais profunda comunhão através do Paráclito. A tristeza dos discípulos é confrontada com a promessa de um Defensor que não apenas consola, mas ilumina a inteligência da fé para compreender o mistério da salvação. O Espírito Santo vem para “convencer o mundo”, agindo na consciência humana para desmascarar a autossuficiência do pecado e proclamar a justiça definitiva do Cristo glorificado. Sob essa luz divina, o julgamento do mal já está selado, pois o príncipe deste mundo não tem poder sobre Aquele que retorna do Pai. Viver este Evangelho é aceitar as aparentes ausências de Deus para experimentar Sua onipresença transformadora. É permitir que o Consolador reorganize nossos valores, fazendo-nos enxergar que a verdadeira vitória não está no domínio terreno, mas na fidelidade ao Reino. Nesse sentido, mesmo partindo, Jesus nos deixa um Guia que nos conduz à verdade plena.

NA ORAÇÃO:

- Às vezes, minha dor é tão autorreferenciada que não consigo olhar para o horizonte de Deus. Onde ela me impede de ver o propósito maior do Senhor?
- Quais as seguranças físicas ou visíveis das quais eu preciso me desprender para experimentar a força do Espírito Santo em mim?
- Peço ao Espírito Santo que aponte em mim o que precisa de conversão, não para me punir, mas para me libertar.

Quarta-feira, 13 de maio de 2026 Ano A
Festa de Nossa Senhora de Fátima



LEITURAS DO DIA:

At 17,15.22-18,1

Sl 148,1-2.11-12ab.12c-14a.14bcd - Da vossa glória estão cheios o céu e a terra.

Jo 16,12-15 - O Espírito da Verdade vos conduzirá à plena verdade.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de um espírito aberto e disponível, para que eu saiba acolher as verdades que o Teu Espírito deseja me revelar.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus manifesta uma delicada pedagogia ao reconhecer que a nossa capacidade de compreensão é limitada pelo tempo e pela maturidade espiritual. Ele não nos sobrecarrega com verdades que ainda não podemos suportar, mas promete a vinda do Espírito da Verdade como o guia paciente que nos conduzirá à profundidade do Seu mistério. O Paráclito não fala de si mesmo; Sua missão é interpretar e atualizar no coração humano a mensagem eterna do Verbo, glorificando o Filho ao nos comunicar o que Lhe pertence. Nesta dinâmica trinitária, o que é do Pai é entregue ao Filho e, pelo Espírito, chega até nós como luz para o discernimento cotidiano. Viver este Evangelho exige uma postura de escuta humilde, reconhecendo que a revelação é um caminho progressivo de intimidade e não um acúmulo de informações intelectuais. Somos convidados a confiar na condução invisível do Espírito, que nos ensina a ler os sinais de Deus na história e compreender as coisas futuras com o olhar de esperança. Portanto, a vida de oração torna-se o espaço onde o Espírito “toma o que é de Cristo” e o traduz em força, sabedoria e caridade para a nossa jornada.

NA ORAÇÃO:

- Olho para minha história: quais verdades sobre Deus ou sobre eu mesmo fui conseguindo perceber ao passar dos anos? Agradeço a paciência educativa do Senhor.
- Eu acesso à Palavra de Deus contando com a luz do Espírito Santo ou tento decifrá-la somente a partir da minha lógica? Peço ao Espírito Santo que me dê sabedoria para atualizar o Evangelho.
- Sinto-me convidado a entrar nesse círculo de amor? O que é de Deus é oferecido a mim pelo Espírito.

Quinta-feira, 14 de maio de 2026. Ano A
Festa de São Matias



LEITURAS DO DIA:

At 1,15-17.20-26

Sl 112 (113),1-2.3-4.5-6.7-8 (R. cf. 8) - O Senhor fez o indigente assentar-se com os nobres.

Jo 15,9-17 - Não fostes vós que me escolhestes, mas fui eu que vos escolhi.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de permanecer no Teu amor, ao sentir que sou amado por Ti antes de qualquer circunstância.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus situa o ser humano no centro do amor de Deus, revelando que a nossa capacidade de amar é sempre uma resposta à iniciativa divina do Pai. Ele nos convida a permanecer, um verbo que na mística inaciana sugere a construção de uma morada interna onde a vontade do Senhor e o nosso desejo se tornam um só. A obediência aos mandamentos deixa de ser uma imposição externa para se tornar a linguagem natural de quem se sabe profundamente amado, pois a finalidade da fé não é o sacrifício vazio, mas a plenitude da alegria como sempre nos recordou Papa Francisco. Ao nos chamar de amigos, Cristo rompe as barreiras do medo e nos introduz na intimidade dos segredos divinos, conferindo-nos uma dignidade que transforma toda a nossa existência em um serviço gratuito. A amizade com o Senhor é o fundamento que nos permite cumprir o “Novo Mandamento”: amar uns aos outros como Deus nos ama. Não somos chamados a um amor genérico, mas um amor de entrega, que sabe dar a vida nas pequenas e grandes atitudes do cotidiano em favor do próximo. É nessa dinâmica de doação que o nosso fruto amadurece e adquire o selo da eternidade, pois nada do que é feito por amor se

perde. Fomos escolhidos e enviados para que o mundo conheça a face de Deus através da nossa caridade, tornando visível o invisível. Assim, a vida cristã se resume nessa corrente de afeto que desce do Pai, passa pelo Filho e se espalha através do Espírito que habita e age por meio de nós. Permanecer neste amor é encontrar o descanso para a alma e a coragem necessária para transformar o ódio em reconciliação. Que a nossa maior honra, seja, portando, corresponder a essa eleição gratuita, vivendo como amigos que revelam ao mundo a alegria de pertencer inteiramente a Deus.

NA ORAÇÃO:

- Tento sentir a doçura dessa afirmação “Como o Pai me amou, assim também eu vos ameí”. Jesus nos ama com a mesma força que o Pai. Deixo que esse amor penetre o meu coração e ilumine a vida daqueles que encontramos no caminho.
- Onde busco a minha alegria? Ela é passageira ou tem a consistência da presença de Deus? Peço a alegria que vem da fidelidade amorosa.
- Como é minha relação com Jesus? Sinto-me carregando obrigações ou um amigo que partilha confidências e propósitos?

Sexta-feira, 15 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

Atos dos Apóstolos 18,9-18

Sl 46 (47),2-3.4-5.6-7 (R. 8a) - O Senhor é o grande Rei de toda a terra.

Jo 16,20-23 a - Ninguém vos poderá tirar a vossa alegria.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de uma esperança inabalável, para que eu aprenda a confiar minhas dores, na certeza da alegria que virá.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus apresenta uma visão profunda sobre a natureza do sofrimento humano, revelando que as dores da fidelidade são, em essência, dores de parto que preparam o nascimento de uma vida nova. Ele não ignora o pranto dos Seus discípulos, mas o situa dentro de um horizonte de esperança onde a tristeza é passageira e a alegria é definitiva. Através da imagem da maternidade, compreendemos que o sofrimento não um beco sem saída, mas um processo de gestação da glória. A Ressurreição é a promessa de que o reencontro com o Senhor curará todas as feridas, instaurando uma felicidade profunda que o mundo é incapaz de compreender ou de roubar. Viver este Evangelho significa atravessar as crises com a confiança de quem sabe que a última palavra pertence à vida. O cristão não é alguém que não sofre, mas alguém que sofre com propósito, sabendo que a dor de hoje é o prelúdio de uma comunhão eterna. A nossa tristeza se converte em exultação, pois o Cristo que partiu na cruz é o mesmo que volta para habitar permanentemente em nosso coração.

NA ORAÇÃO:

- Onde sinto esse “choro” hoje? Peço a Jesus a paciência para atravessar o tempo de espera sem perder a fé.
- Consigo ver as minhas dificuldades como uma preparação para algo que virá depois? Que sentimentos tenho ao olhar para trás e ver tudo o que já passou na minha vida?
- Minha alegria está fundamentada na presença do Senhor comigo?

Sábado, 16 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 18,23-28

Sl 46(47),2-3.8-9.10 (R. 8a) - O Senhor é o grande Rei de toda a terra.

Jo 16,23b-28 - O Pai vos ama, porque vós me amastes e acreditastes.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de sentir o amor do Pai por mim, reconhecendo que minha fé em Ti me introduz na intimidade da família divina.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus abre as portas da intimidade divina ao nos ensinar que a oração feita em Seu nome possui um acesso direto ao coração do Pai. Ele revela que não precisamos de um intermediário distante, pois o próprio Pai nos ama em virtude da nossa união e amor pelo Filho. Essa promessa de que receberemos o que pedirmos visa à plenitude da nossa alegria, uma satisfação que transborda da segurança de sermos ouvidos pelo Criador. O movimento de Jesus, que sai do Pai para o mundo e retorna à Sua origem, torna-se o mapa da nossa própria existência espiritual. Viver este Evangelho é assumir a identidade de filhos que conversam com o Pai com liberdade e confiança absoluta. A fé deixa de ser um conjunto de ritos para tornar-se uma relação de amizade e pertença à Deus. Ao pedirmos, não o fazemos como estranhos, mas como herdeiros de uma promessa de amor que sustenta toda a criação. Isso permite que nossa alegria se torne completa na medida em que o amor do Pai é a nossa morada definitiva.

NA ORAÇÃO:

- O que tenho pedido a Deus ultimamente? Meus pedidos refletem algo da minha intimidade com Jesus e buscam a alegria prometida por Ele?
- Percebo que minha vida é uma caminhada de volta para o Pai? Como isso muda minha perspectiva sobre os problemas do cotidiano?

Retiro Pascal

2026

7ª SEMANA
KLEBSON DANTAS



7ª SEMANA DA PÁSCOA

Domingo, 17 de maio de 2026. Ano A
Ascensão do Senhor, Solenidade,



LEITURAS DO DIA:

At 1,1-11

Sl 46(47),2-3.6-7.8-9 (R. 6) - Por entre aclamações Deus se elevou, o Senhor subiu ao toque da trombeta

Ef 1,17-23

Mt 28,16-20 - *Toda a autoridade me foi dada no céu e sobre a terra.*

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de sentir a Tua presença constante, que sustenta a minha fé e meu testemunho no mundo

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

O encontro dos discípulos com o Ressuscitado na montanha da Galileia marca a transição da convivência histórica para a missão universal sob a força do Espírito Santo. Jesus não espera que Seus seguidores alcancem uma perfeição absoluta antes do envio; mesmo diante da adoração misturada à dúvida, Ele lhes confere autoridade de anunciar a Boa-Nova a todas as nações. O mandato de batizar em nome da Santíssima Trindade insere a humanidade na dinâmica da família divina, transformando os do caminho em discípulos e amigos. A missão não é uma imposição, mas o compartilhamento de um ensinamento que é vida e libertação. Ao prometer Sua presença constante até o fim dos tempos, Cristo assegura que nunca caminharemos órfãos de auxílio ou

de direção. Viver este Evangelho exige a coragem de sair de si mesmo, confiando que a autoridade do Mestre sustenta a nossa fragilidade missionária. Não caminhamos sós, pois o Emanuel permanece silenciosamente ativo em cada gesto de caridade e em cada palavra de verdade. Portanto a Ascensão não significa uma ausência, mas uma nova forma de presença que preenche o cotidiano. Somos chamados a ser o rosto visível desse Cristo invisível, tornando Sua presença real em cada canto do mundo através da nossa fidelidade e amor.

NA ORAÇÃO:

- Qual é a minha “Galileia”? Onde foi que tive o meu primeiro encontro com o Senhor? Peço a graça de retomar o fervor daquele primeiro amor.
- Jesus não exclui os que duvidam, mas confia a ele a missão. Apresento ao Senhor minhas incertezas e peço que Ele use minha fragilidade para Sua glória.
- Quando me sinto incapaz, lembro-me de que vou em nome Daquele que venceu a morte?

Segunda- feira, 18 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 19,1-8

Sl 67(68),2-3.4-5ac.6-7ab (R. 33a) - Reinos da terra, cantai ao Senhor.

Jo 16,29-33 - Tende coragem! Eu venci o mundo!

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de encontrar em Ti a minha paz, para que, mesmo diante das aflições e contradições do mundo, meu coração permaneça firme na confiança de que o mal já foi vencido.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus conclui Seu discurso confrontando a autossuficiência dos discípulos com o realismo da fragilidade humana. Embora eles afirmem compreender tudo, o Mestre aponta para a iminência da dispersão, lembrando que a verdadeira fé aparece no abandono e não apenas no entusiasmo das palavras. No entanto, o centro desse Evangelho não é a fraqueza dos homens, mas a inabalável comunhão de Jesus com o Pai, uma união que O sustenta mesmo quando deixado só. Ele nos oferece Sua paz não como um prêmio para o fim da jornada, mas como um escudo necessário para enfrentar as inevitáveis aflições do mundo. A coragem cristã não nasce de um otimismo ingênuo, mas da certeza de que o mal, embora barulhento, já foi fundamentalmente derrotado na Páscoa. Viver este Evangelho é aprender a repousar o coração no Senhor enquanto as mãos continuam trabalhando em meio às dificuldades. Somos convidados a trocar nossa ansiedade pela confiança Daquele que já trilhou e venceu todos os caminhos da dor. Nossa paz não depende das circunstâncias externas, mas da presença viva de Cristo que habita em nós. Ter confiança no

Senhor é reconhecer que, Nele, toda tribulação é passageira e a vitória final é garantida.

NA ORAÇÃO:

- Quantas vezes minha fé parece sólida no conforto da oração, mas balança diante do primeiro problema? Peço a humildade de reconhecer que minha força vem de Deus, não da minha própria convicção.
- Quando me sinto abandonado ou incompreendido, consigo fazer essa experiência de refúgio na presença do Pai?
- Deixo que essa frase de Jesus “Tende confiança: eu venci o mundo!” ecoe nas situações que hoje parecem me derrotar.

Terça- feira, 19 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 20,17-27

SI 67(68),10-11.20-21 (R 33a) - Reinos da terra, cantai ao Senhor.

Jo 17,1-11a - Pai, glorifica o teu Filho.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça do conhecimento interno de Ti e do Pai, para que eu compreenda que a vida eterna não é um evento futuro, mas a alegria de viver contigo já no presente

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

A Oração Sacerdotal de Jesus nos permite entrar no santuário de Sua alma, onde a glória não é buscada como exaltação própria, mas como o pleno cumprimento da vontade do Pai. Ao levantar os olhos ao céu, Cristo nos ensina que a nossa existência ganha sentido quando está ancorada na eternidade, transformando cada ato temporal em um reflexo do divino. Ele define a vida eterna não como uma duração infinita de tempo, mas como a profundidade de um relacionamento: conhecer o Pai e o Filho no amor do Espírito. Glorificar a Deus, portanto, significa manifestar a Sua bondade através das obras que realizamos no mundo, consumindo a nossa vida em favor do Reino. Jesus reconhece que Sua hora chegou, um momento de dor que, paradoxalmente, é a Sua maior glorificação, pois é onde o amor se torna total. Ele intercede por nós, Seus discípulos, reconhecendo-nos como dons preciosos que o Pai Lhe confiou, tirando-nos do anonimato para nos inserir na família trinitária. Esta oração revela que a nossa segurança não reside em nossas capacidades, mas no fato de pertencermos a Deus e de sermos o objeto da intercessão constante de Cristo. Somos chamados a ser o prolongamento dessa oração

no mundo, guardando a Palavra e deixando que ela transforme a nossa mentalidade e o nosso agir. Viver este Evangelho é aceitar que a nossa identidade está escondida em Deus, e que o nosso propósito maior é tornar o nome do Pai conhecido e amado. Desse modo, a vida cotidiana se torna um altar onde a glória de Deus se manifesta na nossa fidelidade humilde e constante. No diálogo de Jesus com o Pai, encontramos o repouso para as nossas fadigas e a motivação para continuarmos a obra que nos cabe, sabendo que somos amparados por uma intercessão que nunca falha. Que a nossa vida seja, como a de Jesus, um hino de entrega que retorna ao Pai como oferta de gratidão.

NA ORAÇÃO:

- Para onde tenho levantado meus olhos nas dificuldades? Para os meus problemas ou para a providência do Pai? Peço a graça de manter o olhar em Deus
- Como está a qualidade do meu tempo com o Senhor? Conheço-o apenas “de ouvir falar” ou por experiência de amizade?
- Qual a obra que Deus me confia hoje (na família, no trabalho, na comunidade)? Peço a perseverança para levá-la a termo com amor.



LEITURAS DO DIA:

At 20,28-38

Sl 67(68),29-30.33-34.35-36 (R. 33a) - Reinos da terra cantai ao Senhor.

Jo 17,11b-19 - Para que eles sejam um assim como nós somos um.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, pelo a graça de ser um instrumento de união, para que, vivendo em comunhão com meus irmãos, eu reflita a unidade perfeita que existe entre Ti e o Pai.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Nesta etapa da Oração Sacerdotal, Jesus entrega Seus amigos aos cuidados diretos do Pai, revelando que a nossa maior segurança reside na pertença ao Nome divino. O pedido pela unidade não é um mero desejo de harmonia social, mas uma súplica para que os cristãos espelhem a comunhão íntima da Trindade, tornando-se um sinal visível do amor de Deus na terra. Jesus reconhece que a nossa missão se desenvolve em território hostil, mas Ele não nos retira do mundo; ao contrário, Ele nos envia para dentro dele com a proteção da Sua intercessão. A alegria plena que Ele nos promete nasce justamente dessa confiança de sermos guardados em meio às tempestades, mantendo o coração livre do domínio do Mal. Somos chamados à santificação na verdade, um processo de consagração onde a Palavra de Deus nos molda e nos separa para uma missão específica e sagrada. A santidade, portanto, não é um isolamento da realidade, mas uma presença qualificada e mansa que transforma as estruturas humanas a partir de dentro. Ao se entregar por nós, Cristo nos capacita a viver a nossa vocação com coragem e integridade. A nossa vida se torna um prolongamento da missão do Filho, sustentada pela certeza de que o Pai zela por

cada um de Seus enviados. Que a nossa fidelidade seja a prova de que a Verdade de Deus é a força mais poderosa que atua na história.

NA ORAÇÃO:

- Há algum lugar em que estou causando divisão? Peço a graça de olhar para os outros com o olhar de Jesus, que busca integrar e cuidar
- Sinto-me protegido por Deus? Em momentos de perigo ou dúvida, lembro-me de invocar o Nome do Senhor?
- Como equilíbrio minha vida profissional e social com meus valores cristãos? Deixo que outros valores ditem minhas regras ou deixo que a Verdade me guie?

Quinta-feira, 21 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 22,30;23,6-11

SI 15(16),1-2a e 5.7-8.9-10.11 (R. 1) - Guardai-me, ó Deus, porque em vós me refugio!

Jo 17,20-26 - Para que eles cheguem à unidade perfeita.

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de sentir em mim o amor com que o Pai Te amou, para que esse amor seja o centro da minha identidade e a força do meu agir.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Jesus encerra sua prece estendendo Sua intercessão através do tempo, alcançando cada um de nós que creria por meio da palavra dos apóstolos. O desejo ardente de Seu coração é que a unidade entre os fieis espelhe a comunhão perfeita da Trindade, servindo como o argumento supremo para que o mundo reconheça Sua missão divina. Ele nos insere no fluxo de amor que une o Pai ao Filho, revelando que a glória cristã consiste em participar dessa intimidade eterna. Jesus não se contenta em nos salvar à distância; Ele pede ao Pai que estejamos com Ele, contemplando Sua face e compartilhando Sua vida. Ao dar a conhecer o nome do Pai, Ele planta em nós a semente de uma caridade que é amor divino habitado nos nossos vasos de argila humanos. Viver este Evangelho é assumir a responsabilidade de ser um embaixador da unidade em um mundo fragmentado. É permitir que a presença de Cristo em nós se torne o farol que guia outros ao encontro da Verdade. Assim, a oração de Jesus se cumpre hoje quando escolhemos amar como fomos amados.

NA ORAÇÃO:

- Como é saber que Jesus pensou em você e na sua fé antes mesmo de você existir? Deixe que essa eleição pessoa aqueça seu coração.
- Minhas palavras e minhas posturas (privadas ou públicas) ajudam o mundo a acreditar em Jesus ou afastam as pessoas pela divisão?
- Eu desejo estar com Jesus acima de todas as coisas? Busco antecipar esse “estar com Ele” através da oração diária?

Quinta-feira, 21 de maio de 2026. Ano A



LEITURAS DO DIA:

At 25,13b-21

SI 102(103),1-2.11-12.19-20ab (R. 19a) - O Senhor pôs o seu trono lá nos céus.

Jo 21,15-19 - *Apascenta os meus cordeiros. Apascenta as minhas ovelhas.*

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça da generosidade total, para que eu aceite o Teu convite de seguimento, entregando minha vida aos Teus cuidados e ao serviço dos irmãos.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

Neste reencontro carregado de misericórdia, Jesus realiza a cura definitiva do coração de Pedro, trocando a ferida da tríplice negação pela força da tríplice confissão de amor. O Senhor demonstra que o Seu olhar não se fixa no pecado cometido, mas na capacidade de amar que ainda reside na alma do discípulo. Ao perguntar “Tu me amas?”, Cristo revela que a base de toda missão na Igreja não é a competência técnica, mas a adesão afetiva à Sua pessoa. O apascentar as ovelhas torna-se, então, o transbordamento desse amor que foi perdoado e restaurado. Jesus aceita a amizade limitada de Pedro para, gradualmente, fortalece-lo até a entrega total da vida, profetizada no final do diálogo. A maturidade espiritual consiste em reconhecer que “o Senhor sabe tudo”, inclusive a nossa fragilidade, e ainda assim continua a nos escolher. Viver este Evangelho é compreender que o seguimento de Cristo é um caminho de constante recomeço, onde a nossa última palavra não é a queda, mas a resposta generosa ao chamado divino. Somos convidados a sair do remorso paralisante para entrar na responsabilidade do cuidado com o próximo. A autoridade no Reino é exercida através do serviço

humilde e da prontidão em dar a vida por amor. Dessa maneira, o convite “Siga-me” ressoa não como uma ordem austera, mas como uma promessa de companhia eterna. Cada vez que amamos e cuidamos, atualizamos à beira do nosso próprio mar de Tiberíades a aliança de amizade com o Ressuscitado.

NA ORAÇÃO:

- Imagine Jesus olhando nos seus olhos e fazendo a mesma pergunta que fez a Simão. Responda com a sinceridade de quem, como Pedro, sabe que o Senhor conhece tudo.
- Como meu amor por Jesus tem se traduzido em cuidado concreto por aqueles que Ele me confiou (família, amigos, necessitados)?
- Sinto-me à vontade para apresentar a Jesus o meu amor “imperfeito”, sabendo que Ele o acolhe e o santifica?



LEITURAS DO DIA:

At 28,16-20.30-31

SI 10(11),4.5 e 7 (R. cf. 7b) - Ó Senhor, quem tem reto coração há de ver a vossa face.

Jo 21,20-25 - *Este é o discípulo que dá testemunho dessas coisas e sabemos que o seu testemunho é verdadeiro.*

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de olhar apenas para Ti, para que eu não me perca em comparações com a vida ou a missão dos outros, mas siga com fidelidade o caminho que traçaste para mim.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

O encerramento do Evangelho de João nos coloca diante do desafio da singularidade da vocação. Ao questionar sobre o destino do Discípulo Amado, Pedro recebe de Jesus uma advertência amorosa que ressoa como um chamado à sobriedade espiritual: a missão de cada um é um segredo entre a alma e Deus. A comparação é muitas vezes uma armadilha que nos retira do presente e obscurece a voz do Mestre, que nos convida a um seguimento personalizado e autêntico. “Que te importa? Segue-me tu” é a frase que liberta o cristão da ansiedade de querer controlar os planos divinos para o próximo. Seja na entrega heroica de Pedro ou na permanência mística de João, o essencial permanece sendo a fidelidade ao chamado recebido. O Evangelho se fecha com uma nota de humildade diante da imensidão de Cristo, lembrando que nenhum relato humano é capaz de esgotar a riqueza de Sua presença na história. Somos convidados a ser o “discípulo que escreve” a continuidade desta história com a própria vida, dando testemunho do que o Senhor realizou em nós. No silêncio do coração, o seguimento se torna um caminho de paz quando

paramos de olhar para os lados e fixamos o olhar Naquele que é o autor e consumidor da nossa fé. O ponto final do livro é, na verdade, um ponto de partida para a nossa missão pessoal.

NA ORAÇÃO:

- Como é forte em nós a tendência de nos compararmos! Sinto inveja ou excessiva preocupação com o “sucesso” espiritual ou material alheio?
- Escuto Jesus me dizendo “Que te importa? Segue-me tu”. Jesus estabelece uma relação única e pessoal com cada discípulo. O caminho de um não é o padrão para o outro.
- Minha vida tem sido um livro onde as pessoas podem ler algo sobre Jesus? Sou uma testemunha ocular do amor de Deus no meu cotidiano?

Domingo, 24 de maio de 2026. Ano A

Solenidade de Pentecostes



LEITURAS DO DIA:

At 2,1-11a

Sl 103(104),1ab.24ac.29bc-30.31.34 (R. cf. 30) - Enviai o vosso Espírito, Senhor, e da terra toda a face renovaí.

1Cor 12,3b-7.12-13

Jo 20,19-23 - *Assim como o Pai me enviou, também eu vos envio: Recebei o Espírito Santo!*

PEDIDO DA GRAÇA:

Senhor, peço a graça de receber a Tua paz, para que ela dissipe os meus medos e traga serenidade ao meu coração, permitindo-me conhecer a Tua presença viva em meio às minhas portas fechadas.

PISTAS PARA A ORAÇÃO:

O encontro do Ressuscitado com os discípulos no Cenáculo revela que a misericórdia divina é capaz de atravessar as barreiras mais densas que o medo humano pode construir. Jesus se coloca no centro da comunidade fragmentada, não para cobrar explicações sobre o abandono na cruz, mas para oferecer a paz que restaura e envia. Ao mostrar Suas chagas, Ele humaniza a vitória da Ressurreição, lembrando que o amor que venceu a morte é o mesmo que suportou a dor, transformando cicatrizes em sinais de glória. O sopro de Cristo sobre os apóstolos é o eco de uma nova criação, onde o fôlego da vida já não é apenas biológico, mas a própria força santificadora do Espírito Santo. Este mandato missionário “Como o Pai me enviou, eu também vos envio” retira os discípulos do isolamento e os lança no mundo como missionários da reconciliação. A Igreja nasce sob o signo do perdão, recebendo a autoridade de libertar e restaurar a dignidade dos caídos através

da misericórdia. Viver este Evangelho é compreender que a paz de Jesus não é ausência de conflitos, mas a presença Daquele que é maior do que qualquer ameaça externa. Somos convidados a abrir as janelas da alma e permitir que o vento do Espírito dissipe as sombras da nossa incredulidade. O perdão que recebemos torna-se, então, o dom que somos impelidos a partilhar com todos os que encontramos. As nossas portas trancadas dão lugar a corações abertos para a missão, sustentados pela alegria de que o Senhor está realmente vivo entre nós. Que o sopro divino em nosso íntimo nos recorde, a cada dia, que fomos ungidos para ser portadores da esperança.

NA ORAÇÃO:

- Quais são as “portas” do meu coração que mantenho trancadas por medo do julgamento ou do sofrimento? Peço que Jesus atravessasse essas barreiras e se faça presente.
- Onde preciso dessa paz hoje? Na minha família, no meu trabalho ou no meu silêncio interior?
- Sinto o Espírito Santo renovando minhas energias e minha esperança?

SERVIR
REDE INACIANA
DE COLABORAÇÃO, FÉ E ESPIRITUALIDADE



JESUITAS BRASIL



Casa de Nazaré
EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

