

Quaresma

2027

Exercícios espirituais cotidianos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Quaresma 2027 : exercícios espirituais diários : "Amarás o Senhor com toda a tua mente" (Mt 22,37) / organização de Rafael R. Barbosa, Luiz Miguel Duarte, Darlei Zanon. - São Paulo : Paulus, 2026.

ISBN 978-85-349-6479-1

1. Devoções diárias 2. Quaresma 3. Vida cristã I. Barbosa, Rafael R. II. Miguel, Luiz III. Zanon, Darlei

26-3959

CDD 242.2

Índice para catálogo sistemático:
1. Devoções diárias

Organização:
Darlei Zanon
Pe. Luiz Miguel Duarte, ssp
Rafael R. Barbosa, ssp

2027

Quaresma

Exercícios espirituais cotidianos

“Amarás o Senhor com toda a tua mente”
(Mt 22,37)



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Textos bíblicos extraídos da Bíblia Pastoral – PAULUS

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Lucas Giron

Vinícius Nergues

Design

Leonardo Cerretti

Imagem da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo **PAULUS**
acessando: **paulus.com.br/loja**,
ou pelo QR Code.
Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2026

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-6479-1

Índice

Conhecendo o autor das meditações de cada dia	7
Apresentação	9
Orientações práticas	11
Orações para todos os dias	15
1º Dia – A santificação da mente	17
2º Dia – Jesus Cristo redimiu o homem do erro	21
3º Dia – A Igreja mestra.....	25
4º Dia – “Levantai a vossa cabeça”	29
Catequese quaresmal I	33
5º Dia – A luz da glória	35
6º Dia – “Distribuiu dons aos homens”	39
7º Dia – Diferentes graus	43
8º Dia – A vida atual	47
9º Dia – Erro e erros	51
10º Dia – Luz da inteligência cheia de amor.....	55
Catequese quaresmal II	59
11º Dia – “Do coração é que saem os maus pensamentos” ...	61
12º Dia – O talento desperdiçado	65
13º Dia – O Reino de Deus sofre violência	70
14º Dia – Alimentar a chama.....	74
15º Dia – Renovai-vos no espírito da vossa mente	78
16º Dia – Luz da razão e luz da fé.....	82
Catequese quaresmal III.....	87
17º Dia – Maria, Mãe do Bom Conselho e Sede da Sabedoria	90

18º Dia – A ideia tende para o ato	94
19º Dia – Ideal ardente	98
20º Dia – A ideia-força	102
21º Dia – A mentalidade	106
22º Dia – Elementos para a mentalidade	110
Catequese quaresmal IV	115
23º Dia – Mentalidade sensual	118
24º Dia – Mentalidade humana	122
25º Dia – Mentalidade cristã	126
26º Dia – A alma de toda mentalidade	131
27º Dia – A Sagrada Escritura	136
28º Dia – Cada um examine a si mesmo	140
Catequese quaresmal V	145
29º Dia – Doenças da mente (I)	148
30º Dia – Doenças da mente (II)	153
31º Dia – Remédios (I)	157
32º Dia – Remédios (II)	161
33º Dia – Que a vossa mente não se perverta	165
34º Dia – Pecados contra o Espírito Santo	169
Catequese quaresmal VI	175
35º Dia – Vigilância!	178
36º Dia – Memória e imaginação	182
37º Dia – Agir com a cabeça	186
38º Dia – Restaurar todas as coisas em Cristo	190
39º Dia – Tirai da minha vista as vossas más ações	194
40º Dia – A superioridade de uma mente livre	198
Mensagem final	203
Anotações pessoais	205

Conhecendo o autor das meditações de cada dia

Beato Tiago Alberione nasceu em 4 de abril de 1884, em São Lourenço de Fossano (Cuneo), de uma família profundamente cristã e trabalhadora. Tendo entrado no seminário de Alba aos 16 anos, tornou-se sacerdote em 1907. O Senhor o quis e orientou para uma missão nova, multiforme quanto aos meios e estruturas, para “viver e dar ao mundo Jesus Cristo, Caminho, Verdade e Vida” na cultura da comunicação, no espírito do apóstolo Paulo. Com efeito, para obedecer a Deus e à Igreja – como faz questão de precisar – em 1914, iniciava, em Alba, a “Família Paulina” com a fundação da Pia Sociedade de São Paulo, à qual seguiram, com o passar do tempo, quatro congregações femininas com finalidades próprias, diversas e independentes, mas convergentes, e, enfim, quatro institutos agregados: todos unidos pelo mesmo ideal de santidade e de apostolado. Viajou o mundo várias vezes para visitar e encorajar os seus filhos e filhas espalhados pelos cinco continentes. Com a idade de 87 anos, “terminada a obra que o Pai lhe confiara”, no dia 26 de novembro de 1971, em Roma, confortado pela visita e pela bênção do papa São Paulo VI, deixou a terra para ir à Casa do Pai. Foi proclamado beato em 23 de abril de 2003 pelo papa São João Paulo II.

*O Paráclito que de ti provém, ó Senhor,
ilumine as nossas mentes e, segundo a promessa do teu Filho,
nos faça penetrar toda verdade.*

*(Missal Romano, Coleta da quarta-feira
das quatro têmeoras de Pentecostes)*

Semeia um pensamento, recolherás um ato.

Semeia um ato, recolherás um hábito.

Semeia um hábito, recolherás um caráter.

Semeia um caráter, recolherás um destino.

Apresentação

Este livro, *Quaresma 2027: exercícios espirituais cotidianos: “Amarás o Senhor com toda a tua mente”* (Mt 22,37), foi concebido como um itinerário de crescimento espiritual. Inspira-se no capítulo “Amarás o Senhor com toda a tua mente”, da obra *Alma e corpo para o Evangelho*, do Bem-aventurado Tiago Alberione, e apoia-se no método espiritual por ele proposto, em sintonia com a tradição dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola.

O título desta obra não foi escolhido por acaso. Trata-se verdadeiramente de um curso de *exercícios espirituais*: um combate interior, uma disciplina da alma, um treinamento contínuo do coração, da inteligência e da vontade para aprender a viver segundo Deus. Como canta o salmista: “Seja bendito o Senhor, meu rochedo, que adestra minhas mãos para a batalha e meus dedos para a guerra” (Sl 144[143],1). Assim também a Quaresma é um tempo de exercício espiritual: exige esforço, perseverança, vigilância, sinceridade diante de Deus e disposição concreta de conversão. Não basta desejar uma vida nova. É preciso exercitar-se nela diariamente, lutando contra tudo aquilo que obscurece a mente, enfraquece a vontade e afasta o coração do Senhor.

A finalidade desse percurso não é apenas refletir teoricamente sobre as verdades da fé, mas permitir uma radical conversão da

mentalidade (Rm 12,2), para que o cristão pense, julgue e viva segundo Cristo Mestre. Trata-se de educar a mente, purificar o coração e fortalecer a vontade, até que toda a pessoa se torne disponível à ação de Deus (Gl 4,19), segundo as palavras de São Paulo: “Já não sou eu que vivo, é Cristo que vive em mim” (Gl 2,20).

A meditação proposta segue o método Verdade-Caminho-Vida, inspirado em João 14,6 e central na espiritualidade do Bem-aventurado Tiago Alberione. *Verdade* é o momento da escuta: através da Sagrada Escritura e do texto proposto, a inteligência é iluminada por Deus; a pessoa contempla a Palavra, reconhece a verdade revelada e permite que ela ilumine e julgue a própria vida. *Caminho* é o momento da resposta interior: a verdade acolhida toca a vontade e se transforma em decisão. Aqui nascem os desejos de mudança, o exame sincero da vida e os propósitos concretos de conversão. *Vida* é o momento da oração: a pessoa se coloca diante de Deus com humildade, pede a graça de viver aquilo que compreendeu e entrega a própria fragilidade à ação do Espírito Santo.

Os exercícios espirituais cotidianos aqui propostos têm como finalidade formar uma mente cristã livre, lúcida e enraizada em Deus. Seus frutos esperados são: atitudes concretas de conversão no dia a dia; maior coerência entre fé e vida; disciplina interior e discernimento espiritual; amadurecimento da consciência moral e social; e preparação sincera e madura para o sacramento da reconciliação, de modo que a Quaresma seja vivida como um caminho fecundo de purificação e renovação interior.

Ao longo deste itinerário, o leitor é convidado a fazer da própria vida um espaço de escuta, decisão e oração. Assim, pouco a pouco, Cristo Mestre iluminará a mente, fortalecerá a vontade, purificará o coração e conduzirá toda a existência à verdadeira liberdade dos filhos de Deus (Rm 8,21). Que esse caminho nos ajude a tomar parte no programa de vida mais radical do Evangelho: amar o Senhor com toda a mente, com todo o coração e com todo o nosso ser (Mt 22,37).

Orientações práticas

1. A meditação segundo o método Verdade-Caminho-Vida

A estrutura para a meditação proposta para esta *Quaresma* segue o método Verdade-Caminho-Vida (cf. Jo 14,6), inspirado no Bem-aventurado Tiago Alberione, em sintonia com a tradição dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola. Trata-se de um caminho pedagógico e espiritual que envolve toda a pessoa: inteligência, vontade e coração, conduzindo a uma transformação integral da vida em Cristo. É importante compreender que essa meditação é *cristã e católica*, e não se confunde com práticas de meditação laicas ou de inspiração oriental (como a tibetana), que tendem sobretudo à interiorização psicológica, ao relaxamento ou ao esvaziamento da mente. A meditação cristã, ao contrário, não busca o fechamento em si, mas a abertura ao Deus vivo, conduzindo a um conhecimento espiritual de si mesmo à luz de Cristo, a uma verdadeira imersão na vida divina e a uma abertura concreta ao próximo. Ela não termina no silêncio interior, mas na conversão da vida.

Verdade é o primeiro momento, no qual *se escuta* Deus. Através da Sagrada Escritura e do texto proposto, o Espírito Santo

ilumina a inteligência. Aqui o foco é ver com os olhos de Deus: compreender o sentido da Palavra, reconhecer a verdade revelada e permitir que ela julgue a própria vida. Não se trata apenas de entender ideias, mas de deixar-se atingir pela luz de Deus, que revela o que é verdadeiro, necessário e essencial.

Em seguida, *Caminho* é a hora da *resposta pessoal*. A verdade escutada desce ao coração e se transforma em decisão. Aqui se ativa a vontade: surgem desejos de mudança, confronta-se a própria vida com a luz recebida e realiza-se o exame de consciência. É o momento de se perguntar com sinceridade: Como essa Palavra me toca pessoalmente hoje? O que devo abandonar, corrigir ou começar a viver? É também o tempo dos propósitos concretos, simples e realizáveis.

Finalmente, *Vida* é o momento da *oração* e da *entrega*. O que foi lido e desejado torna-se súplica. Pede-se a graça de viver aquilo que ainda não se consegue realizar. Aqui a alma se coloca diante de Deus com humildade, reconhecendo a própria fragilidade e confiando na ação do Espírito Santo. É o momento em que a meditação se transforma em relação viva com Deus e em força interior para a fidelidade cotidiana.

2. Quando e como fazer as meditações

As meditações devem ser feitas diariamente desde o dia 10 de fevereiro de 2027, Quarta-feira de Cinzas, até o dia 27 de março, Sábado Santo. Embora a Quaresma, liturgicamente, se conclua antes da missa da ceia do Senhor na Quinta-feira Santa, foi necessário prolongar este itinerário ao longo do sagrado tríduo pascal para completar os quarenta dias efetivos de meditação, excluindo-se os domingos, que não são considerados dias penitenciais. Por isso, durante os domingos da Quaresma, em vez da meditação cotidiana, são propostas pequenas catequeses quaresmais, inspiradas na liturgia diária e no tema geral desse itinerário: “Amarás o Senhor com toda a tua mente” (Mt 22,37). Do mesmo modo, durante o sagrado tríduo pascal – Quinta-feira Santa, Sexta-feira da Paixão e Sábado

Santo – a prioridade absoluta deve ser a participação nas celebrações litúrgicas da comunidade paroquial, centro de toda a vida cristã. As meditações desses dias querem apenas ajudar o fiel a viver mais profundamente os santos mistérios celebrados pela Igreja.

Recomenda-se dedicar cerca de trinta minutos diários à meditação, de preferência em ambiente silencioso e recolhido, sozinho ou em pequenos grupos. É importante fazê-la com calma, sem pressa e com verdadeiro espírito de oração. Tenha sempre em mãos uma caneta e, se possível, um caderno espiritual. Sublinhe frases importantes, anote luzes recebidas, dificuldades percebidas e propósitos assumidos. Esses apontamentos ajudarão a acompanhar concretamente o caminho espiritual percorrido ao longo da Quaresma.

3. Frutos da meditação

A meditação diária não é um fim em si mesma, mas um caminho de transformação da vida. Seus frutos devem ser visíveis e concretos: *conversão da mentalidade*, isto é, mudança progressiva da forma de pensar segundo Cristo (Rm 12,2; Ef 4,23); *purificação da vida interior*, com maior vigilância sobre pensamentos, afetos e intenções (Sl 51[50],12; Mt 5,8; Tg 4,8); *fortalecimento da vontade*, para ser capaz de resistir ao mal e escolher o bem com mais firmeza (Is 40,31; Mt 26,41; Fl 4,13); *discernimento espiritual mais claro*, para reconhecer a vontade de Deus nas situações reais (1Rs 3,9; Sl 143[142],10; Rm 12,2b); *crescimento na coerência de vida*, unindo fé, escolhas e comportamentos (Mt 7,24; Tg 2,17; 1Jo 3,18).

Durante toda a Quaresma, recomenda-se anotar diariamente os frutos da meditação e do exame de consciência, especialmente as luzes recebidas, as falhas identificadas e os propósitos assumidos. Esses apontamentos poderão ser levados à confissão sacramental em preparação para a Páscoa, ajudando a tornar mais concreto, fecundo e verdadeiro o caminho de conversão.

Vivida com fidelidade, essa caminhada quaresmal poderá tornar-se verdadeira escola interior do Evangelho. Pouco a pouco, Cristo Mestre iluminará a mente com a sua verdade (Jo 14,6),

fortalecerá a vontade para o bem (Fl 2,13) e purificará o coração (Sl 51[50],12), até que toda a vida seja transformada segundo os sentimentos, os pensamentos e os critérios do próprio Cristo (Fl 2,5; Gl 2,20). Assim, a Quaresma deixará de ser “apenas mais um” tempo litúrgico na vida da Igreja e se tornará uma autêntica experiência de renovação espiritual, conduzindo a alma à liberdade (Gl 5,1), à maturidade cristã (Ef 4,13) e à alegria da Páscoa (Jo 16,22).

Orações para todos os dias

Oração preparatória

Ó Jesus, Mestre divino, eu creio com viva fé que estás realmente presente aqui comigo. Eu te adoro com todo o meu coração e me coloco diante de ti com humildade, reconhecendo que és o meu Senhor e o meu sumo bem. Abre a minha inteligência à tua verdade, ordena a minha vontade segundo o teu querer e purifica o meu coração de tudo o que me afasta de ti. Concede-me uma mente livre e iluminada, capaz de discernir o bem, e um espírito dócil, pronto a acolher e a viver a tua Palavra. Inflama todo o meu interior com a chama viva do teu amor, para que esta meditação não fique estéril em mim, mas produza frutos de conversão, fidelidade e santidade. Amém.

Ó Jesus Mestre, Caminho, Verdade e Vida, *tem piedade de nós!*