

# REVIXIT!

QUARESMA 2024 COM AS EJNS



EJNS  
PORUGAL

# REVIXIT!

A Quaresma é um tempo de grande renovação! Deus chama-nos para uma liberdade invulgar em Jesus Cristo. Há, porém, muitos obstáculos no nosso caminho. Não é diferente, nesse sentido, dos 40 anos de travessia árida do **deserto** que o povo de Israel teve de enfrentar para sair da escravidão do Egito e chegar à liberdade da Terra Prometida. E é também a nossa vez de experimentar os **40 dias** em que Jesus esteve no deserto e respondeu à tentação com fidelidade ao Pai.

A partir de Quarta-feira de Cinzas, com efeito, a Igreja une-se a Jesus no deserto e convida-nos a ir de retiro. Bem vividos, estes dias, que chamámos **REVIXIT!**, conduzem-nos a uma autêntica conversão, experimentada como liberdade e fidelidade a Deus.

Encontras a explicação do nome REVIXIT! no fim deste documento.



An aerial photograph of a sandy beach. A road runs vertically through the center. To the left of the road is a sandy area with some dark rocks and patches of white foam. To the right is a darker, more vegetated area with white foam patches. A small blue car is visible on the road.

# OBJECTIVO: LIBERDADE & FIDELIDADE

**REVIXIT!**

Liberdade e fidelidade: é isso que as EJNS te propõem que alcances nesta Quaresma de 2024. Com esse objetivo, a proposta é tripla – **oração, ascese e comunidade** – e está pensada para ser feita em conjunto com um grupo de amigos ou conhecidos (entre 4 e 8 pessoas), a que chamámos **Equipas 40.0**.

As Equipas 40.0 são para todos os que quiserem aceitar esta proposta, quer pertençam às EJNS ou não. Podes inscrever-te tendo já feito a tua própria Equipa 40.0 com quem quiseres, ou podes simplesmente inscrever-te e esperar que te seja atribuída uma Equipa 40.0.

Cada Equipa 40.0 elege um **responsável** que ajude a marcar o ritmo de todos os membros. Além disso, deve-se, na medida do possível, encontrar um **assistente espiritual**, que acompanhe o percurso da Equipa 40.0 ao longo desta Quaresma.

# PROPOSTA **REVIXIT!**

A proposta tripla do REVIXIT! – oração, ascese e comunidade – tem um ritmo diário e um ritmo semanal, tanto a nível **pessoal** como com a tua **Equipa 40.0**.

## **ORAÇÃO**

A oração é a primeira ferramenta que temos ao nosso dispor para responder a Deus e ao bem que Deus nos faz com liberdade, fidelidade e gratidão.

### **Todos os dias**

Ao longo da Quaresma vamos ler o Evangelho de São João do princípio ao fim. Estamos habituados a ouvir pequenos excertos do Evangelho em cada Missa ou noutros contextos, mas raramente temos a oportunidade de conhecer um Evangelho por inteiro. Assim, todas as semanas vamos disponibilizar os textos a ler em cada dia e uma ajuda para os rezar com mais profundidade.

### **Semanalmente**

Com a tua Equipa 40.0, define um dia, além do Domingo, para irem à Missa todos juntos ou para estarem 1 hora em Adoração ao Santíssimo Sacramento.

## **ASCESE**

A raiz da palavra ascese é *ascendere*, que, como é mais ou menos óbvio, significa ascender ou subir. A proposta das EJNS é para quem quer apontar alto nesta Quaresma

.

### **Todos os dias**

Da lista que deixamos no fim deste documento, sugerimos que incluas no teu dia as que estão assinaladas como parte integrante do REVIXIT! e, além disso, que escolhas outras cinco práticas de ascese para viver todos os dias (algumas delas apenas certas vezes por semana). O ideal é que essa escolha seja feita em comum com toda a tua Equipa 40.0.

### **Semanalmente**

Porque o Domingo, mesmo na Quaresma, é sempre um dia de festa para a Igreja, propomos que cada Equipa 40.0 decida cada semana qual é a prática de ascese, entre aquelas a que se propôs no início do percurso, que vai deixar para trás nesse Domingo, como forma de honrar a Ressurreição de Jesus.

## COMUNIDADE

A vida cristã é essencialmente comunitária; e a comunidade é o primeiro lugar onde somos chamados a viver a caridade.

### Todos os dias

Encontra alguém, dentro da tua Equipa 40.0, que seja o teu **aliado** para esta Quaresma. Os **aliados** devem, diariamente, dar conta um ao outro de como está a correr este desafio de liberdade e fidelidade que é o REVIXIT!, por mensagem, com uma chamada ou combinando um café. É importante e útil ter alguém com quem partilhar as hesitações e as quedas diante das tentações, que nos possa dar força para nos levantarmos e de quem também possamos cuidar.

### Semanalmente

Cada Equipa 40.0 deve combinar um dia por semana para uma breve reunião (cerca de 30 min). Idealmente, deve ser presencial; mas, como isso nem sempre é fácil, podem também reunir por videochamada. No fim deste documento, encontras um guião para conduzir esta reunião.



# COMEÇAR O REVIXIT!

## CALENDÁRIO PARA OS PRÓXIMOS PASSOS

### 14 de fevereiro

#### QUARTA-FEIRA DE CINZAS

Depois de teres lido a proposta que as EJNS aqui te fazem, vai à Missa e recebe as cinzas impostas sobre a cabeça.

Depois, encontra alguns minutos (não menos de 20), para discernir, na presença de Deus, se esta é a proposta que Ele quer para ti nesta Quaresma.

Depois de discernir, é legítimo concluir que não é este o teu caminho para a Quaresma deste ano, mas não tenhas medo: o REVIXIT! é exigente, mas promete mais liberdade e mais fidelidade a Deus!

### 15 de fevereiro

#### QUINTA-FEIRA DEPOIS DAS CINZAS

Inscreve-te no REVIXIT! em [ejns.pt](http://ejns.pt)  
ou pela conta instagram [@ejns\\_portugal](https://www.instagram.com/ejns_portugal)  
ou nos vários grupos de WhatsApp ligados às EJNS.

### 16 de fevereiro

#### SEXTA-FEIRA DE CINZAS

Para os que se inscreveram sem uma Equipa 40.0 já definida, este é o dia em que as EJNS te vão atribuir a uma Equipa 40.0.

### 17 de fevereiro

#### SÁBADO DEPOIS DAS CINZAS

Usando o grupo de WhatsApp que as EJNS vão criar para a tua Equipa 40.0, elege um responsável para ajudar a marcar o ritmo ao longo do percurso.

### 18 de fevereiro

#### PRIMEIRO DOMINGO DA QUARESMA

Os responsáveis das Equipas 40.0 receberão o documento semanal com os textos e as indicações necessárias.

### Neste dia, começa oficialmente o REVIXIT!

No entanto, caso chegues mais tarde, o REVIXIT! é um comboio que se pode sempre apanhar.



ANEXOS

## ANEXO #1

# PORQUÊ O NOME **REVIXIT!**?

O dinamismo da conversão e da penitência foi maravilhosamente descrito por Jesus na parábola do «filho pródigo», cujo centro é «o pai misericordioso»: o deslumbramento duma liberdade ilusória e o abandono da casa paterna; a miséria extrema em que o filho se encontra depois de delapidada a fortuna; a humilhação profunda de se ver obrigado a guardar porcos e, pior ainda, de desejar alimentar-se das bolotas que os porcos comiam; a reflexão sobre os bens perdidos; o arrependimento e a decisão de se declarar culpado diante do pai; o caminho do regresso; o acolhimento generoso por parte do pai; a alegria do pai – eis alguns dos aspectos próprios do processo de conversão.

Catecismo da Igreja Católica, 1439

*Revixit* é o termo usado por Lucas quando o pai misericordioso explica aos empregados e ao seu filho mais velho as razões de tanta alegria:

*Filius meus mortuus erat et revixit!*

O meu filho estava morto, e **voltou à vida!**

Todos nós, hoje, encontramos razões que nos tiram a alegria. Contratempos, compromissos pesados, expectativas não cumpridas, trabalhos, perdas, corações partidos! Criados por amor e para amar, para uma vida de plena alegria, vamos descobrindo que com tanto que nos distrai e perturba, esta única tarefa que é o amor torna-se difícil, quase impossível! É por isso que, com os olhos postos nesta vida de alegria, queremos fazer este caminho no deserto, chegar ao fim e dizer com alegria que **voltámos à vida!**





## ANEXO #2

# LISTA DE PRÁTICAS DE ASCESE

*A lista de práticas de ascese que aqui te propomos para esta Quaresma não é uma lista de penitências vazias, que servem ou para nos complicar a vida ou para nos envaidecer.*

*Ela é, na verdade, um caminho de liberdade, para ajudar a fortalecer a vontade, como é próprio de quem faz aquilo que verdadeiramente quer, em vez de dar por si a fazer aquilo que lhe vai apetecendo a cada momento. Querer e apetecer são coisas diferentes; vontade profunda e apetite não são a mesma coisa. A ascese é o caminho daqueles que não se deixam escravizar pelos seus próprios apetites, e aprendem a viver como verdadeiramente desejam, alinhando a sua vontade com a vontade de Deus.*

*Como afirmava São Domingos: «O homem que governa as suas paixões é senhor do mundo. Ou as governamos ou somos governados por elas». De facto, uma pessoa que se domina a si mesmo é uma pessoa invulgarmente livre.*

### **Lista de práticas de ascese que são parte integrante do REVIXIT!**

- Ler o excerto do Evangelho de São João e a respectiva reflexão
- Todas as manhãs, oferecer a Deus o dia que começa
- Fazer um exame de consciência para rever o dia [ver anexo #4]
- Dormir pelos menos sete horas por noite
- Saber como está a correr o dia do teu aliado

### **Práticas de ascese opcionais (para escolher pelo menos cinco)**

- Tomar banho frio\*
- Fazer exercício físico três vezes por semana\*
- Jejuar e não comer carne à quarta-feira e à sexta-feira<sup>++</sup>
- Usar o telefone e o computador apenas para o que é necessário
- Não jogar jogos electrónicos nem fazer apostas on-line
- Não beber álcool nem refrigerantes
- Não comer fora das refeições
- Ouvir apenas a música que aponte para Deus
- Não fazer compras desnecessárias
- Não fumar
- Escolher alguém para visitar ou telefonar duas vezes por semana
- Por cada crítica, um elogio; e por cada pensamento invejoso, uma coisa para dar graças

\*indicado especialmente para rapazes

++ O jejum que a Igreja recomenda consiste numa refeição normal e, nas restantes refeições, uma quantidade que não ultrapasse, em conjunto, a dimensão da refeição normal.

Depois de leres esta lista, é normal que penses rapidamente em como a modificar. Durante o **REVIXIT!**, és convidado a discernir como é que Deus te chama a seguir cada uma destas práticas. Não endureças o teu coração quando Ele te pedir para te absteres do que te dá prazer; põe os olhos na liberdade e na fidelidade que Deus te quer oferecer.

No entanto, não cedas à tentação de seres literalista em relação às práticas de ascese. Embora esta lista seja um guia útil, debes seguir sempre o que te parecer ser a **vontade de Deus**. Toma como exemplo a Igreja cristã primitiva de Jerusalém: «cada um faz o que pode, nem se louva quem fez muito, nem se censura quem fez menos» (*Viagens de Egeria*, ano 380 AD).

Se há uma prática de ascese que não consegues fazer por uma boa razão, partilha-a com o teu aliado e com a tua Equipa 40.0. Se, nos próximos dias ou semanas, vires que não estás a conseguir viver alguma das práticas de ascese, lembra-te de que não há problema nenhum em **começar a andar** antes de desatar a correr.



## ANEXO #3

# GUIÃO PARA A REUNIÃO DAS EQUIPAS 40.0

### INVOCAÇÃO INICIAL

V. Em nome do Pai e do Filho  
e do Espírito Santo

R. Amen.

### ORAÇÃO INICIAL [Salmo 62]

Senhor, sois o meu Deus:  
desde a aurora Vos procuro. \*

A minha alma tem sede de Vós.

Por Vós suspiro \*

como terra árida, sequiosa, sem água.

Quero contemplar-Vos no santuário, \*  
para ver o vosso poder e a vossa glória.

A vossa graça vale mais que a vida: \*

por isso, os meus lábios hão-de cantar-  
-Vos louvores.

Assim Vos bendirei toda a minha vida \*  
e em vosso louvor levantarei as mãos.

Serei saciado com saborosos manjares \*  
e com vozes de júbilo Vos louvarei.

Quando no leito Vos recordo, \*  
passo a noite a pensar em Vós.

Porque Vos tornastes o meu refúgio, \*  
exulto à sombra das vossas asas.

Unido a Vós estou, Senhor, \*

a vossa mão me serve de amparo.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo \*  
como era no princípio, agora  
e sempre. Amen.

### BREVE PARTILHA DE CADA MEMBRO DA EQUIPA 40.0

A partilha deve incidir sobre os desafios e as graças que o REVIXIT! tem trazido a cada membro da Equipa 40.0. O responsável da Equipa 40.0 deve garantir que não se perde o foco, nem se põe em comum coisas desnecessárias – disso depende a eficácia e os frutos das reuniões semanais. Na primeira reunião, cada pessoa pode partilhar as razões que a fizeram decidir pelo REVIXIT!

### INDICAÇÕES PRÁTICAS

Este momento serve para recordar a data da reunião seguinte de cada Equipa 40.0, combinar qual a hora combinada para a Adoração ao Santíssimo ou para a Missa em conjunto com toda a Equipa 40.0, e para decidir qual é a prática de ascese que, no Domingo seguinte, como forma de honrar a Ressurreição de Jesus, vão escolher não viver.

### ORAÇÃO FINAL [Magnificat]

A minha alma glorifica o Senhor \*  
e o meu espírito se alegra em Deus,  
meu Salvador.

Porque pôs os olhos na humildade da sua serva: \*  
de hoje em diante me chamarão  
bem-aventurada todas as gerações.

O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas: \*  
Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende  
de geração em geração \*  
sobre aqueles que O temem.

Manifestou o poder do seu braço \*  
e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos \*  
e exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens \*  
e aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo, \*  
lembrado da sua misericórdia,  
como tinha prometido a nossos pais, \*  
a Abraão e à sua descendência para sempre.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo, \*  
como era no princípio, agora  
e sempre. Amen.

V. O Senhor nos abençoe, nos livre de todo o mal e  
nos conduza à vida eterna.

R. Amen.

# EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA REVER O DIA

1. Relembrar os dons recebidos e dar graças por eles: a vida, a redenção, as graças particulares, o trabalho, as relações humanas, as dificuldades. Devemos deixar-nos surpreender pela acção de Deus e ir dizendo como Jesus: "Eu te bendigo, ó Pai, porque..."
2. Pedir a luz do Espírito Santo para ver a vida em profundidade, desmontar os mecanismos de auto-justificação e de defesa e analisar, com a ternura e o olhar do próprio Deus, o caminho percorrido, para ver o dia todo com um olhar de esperança.
3. Relembrar o dia vivido como serviço apostólico, como missão, para o avaliar mais uma vez com o olhar de Deus, perguntando-me o que fiz por Cristo. Deve-se fazer em atmosfera de intimidade e confiança, a partir da realidade positiva e dos equívocos do dia.
4. Reconhecer tanto bem recebido e confrontar com a resposta pessoal. A contrição nasce das possíveis infidelidades: é um sentimento originado pelo contraste entre o amor recebido, ao longo do dia e a nossa resposta precária, fraca e frágil dada a esse amor.
5. Manifestar o desejo de crescimento na fidelidade, procurando saber o que devo fazer por Cristo. É a resposta lógica do amor. É um propósito humilde e confiante de quem se apoia na força de Deus.

SANTA QUARESMA 2024



EJNS  
PORUGAL