



# REGNUM CHRISTI

"Este Rosto tem os olhos fechados - é o rosto de um defunto - e todavia, misteriosamente, olha-nos e, no silêncio, fala-nos. Como é possível? Por que motivo quer o povo fiel, como vós, deter-se diante deste Ícone de um Homem flagelado e crucificado? Porque o Homem do Sudário nos convida a contemplar Jesus de Nazaré. Esta imagem - impressa no lençol - fala ao nosso coração e impele-nos a subir o Monte do Calvário, a olhar o madeiro da Cruz, a mergulhar-nos no silêncio eloquente do amor"

Papa Francisco, 30/03/2013

| Seg                                                                                                   | Ter                                                                                        | Qua                                                                                     | Qui                                                                                             | Sex                                                                                         | Sáb                                                                                          | Dom                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       | 13/02                                                                                      | 14/02                                                                                   | 15/02                                                                                           | 16/02                                                                                       | 17/02                                                                                        | 18/02                                                                                                    |
|                                                                                                       | Conversando com Deus, decidirei do que me abster durante esta Quaresma                     | Farei jejum, abstinência de carne, e irei à Missa de Quarta-feira de Cinzas             | Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pela Igreja e pelo Papa                             | Rezarei a Via Sacra. Se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares                | Pedirei a Deus a graça de refletir a face de Cristo para as pessoas que eu encontrar hoje    | Participarei da Santa Missa com a minha família                                                          |
| 19/02                                                                                                 | 20/02                                                                                      | 21/02                                                                                   | 22/02                                                                                           | 23/02                                                                                       | 24/02                                                                                        | 25/02                                                                                                    |
| Refletirei sobre as minhas fraquezas e as entregarei a Deus                                           | Prepararei um bom exame de consciência e me confessarei o mais breve possível              | Farei um sacrifício e o oferecerei pela santificação dos membros da Igreja              | Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pelo clero e pelas vocações                         | Vou me abster de um alimento que gosto muito por amor a Jesus                               | Imitarei a Santíssima Virgem em pelo menos um ato ao longo do meu dia                        | Participarei da Santa Missa e convidarei um amigo para ir comigo                                         |
| 26/02                                                                                                 | 27/02                                                                                      | 28/02                                                                                   | 01/03                                                                                           | 02/03                                                                                       | 03/03                                                                                        | 04/03                                                                                                    |
| Em tudo o que fizer hoje, pedirei que o Espírito Santo me inspire e me ilumine                        | Rezarei ao menos um terço hoje, contemplando com devoção os mistérios                      | Farei a meditação do evangelho de hoje (Mt 20, 17-28)                                   | Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei em reparação pelas ofensas que sofrem Jesus e Maria | Vou separar roupas para doação e levá-las para um local de doação quando possível           | Refletirei sobre um trecho do Catecismo que fale sobre os Leigos (do nº 897 ao 913)          | Participarei da Santa Missa e pedirei um maior amor por Maria                                            |
| 05/03                                                                                                 | 06/03                                                                                      | 07/03                                                                                   | 08/03                                                                                           | 09/03                                                                                       | 10/03                                                                                        | 11/03                                                                                                    |
| Falarei de algum trecho da palavra de Deus para pelo menos uma pessoa que encontrar                   | Realizarei pequenos agradecimentos ao longo do dia pelas graças concedidas por Deus        | Rezarei ao menos um terço hoje, contemplando com devoção os mistérios                   | Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pelas almas do purgatório                           | Cumprirei uma obra de misericórdia corporal                                                 | Gastarei pelo menos uma hora a menos no celular e no computador e rezarei um pouco mais      | Participarei da Santa Missa com devoção e depois meditarei sozinho sobre o Evangelho do dia (Jo 3,14-21) |
| 12/03                                                                                                 | 13/03                                                                                      | 14/03                                                                                   | 15/03                                                                                           | 16/03                                                                                       | 17/03                                                                                        | 18/03                                                                                                    |
| Buscarei a reconciliação com alguém que feriu ou que me feriu                                         | Irei pessoalmente doar algum alimento a quem tem fome                                      | Visitarei um doente e falarei para ele do amor de Deus                                  | Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pela conversão dos pecadores                        | Rezarei a Via Sacra. Se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares                | Conversarei pacientemente com um familiar com quem tenho pouco contato ou afinidade          | Participarei da Santa Missa com um amigo que há muito tempo não vejo e conversarei sobre o amor de Deus  |
| 19/03                                                                                                 | 20/03                                                                                      | 21/03                                                                                   | 22/03                                                                                           | 23/03                                                                                       | 24/03                                                                                        | 25/03                                                                                                    |
| Rezarei ao menos um terço hoje, contemplando com devoção os mistérios                                 | Rezarei a minha oração favorita e pensarei em como posso auxiliar melhor na minha paróquia | Serei hoje um meio de reaproximação para alguém que eu conheço que está longe da Igreja | Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pela santificação dos leigos                        | Farei uma penitência gastronômica                                                           | Demonstrarei de forma concreta o meu amor por aqueles mais próximos                          | Participarei da Santa Missa e da Procissão de Ramos com devoção                                          |
| 26/03                                                                                                 | 27/03                                                                                      | 28/03                                                                                   | 29/03                                                                                           | 30/03                                                                                       | 31/03                                                                                        | 01/04                                                                                                    |
| Irei silenciar-me, buscar autoconhecimento e aprofundar-me na minha espiritualidade e na minha missão | Conversarei com alguém sobre o real sentido da Semana Santa                                | Farei a meditação do evangelho de hoje (Mt 26, 14-45)                                   | Participarei da Santa Missa de Lava-pés e também da Adoração ao Santíssimo                      | Farei uma meditação sobre a Paixão do Senhor e participarei da Celebração Litúrgica de hoje | Silenciarei e reservarei mais tempo para a oração e, se possível, irei para a Vigília Pascal | Participarei alegremente da Santa Missa de Páscoa com a minha família                                    |