**INTERIORIZAÇÃO QUARESMAL: UM OLHAR PARA DENTRO DE SI**

*“A Quaresma é um tempo de conversão, um tempo de liberdade.  
É um tempo para voltar a ser livre no interior, para redescobrir que somos  
feitos para Deus, não para o mundo, para as coisas mundanas, não para a  
idolatria, mas para o Senhor da vida” (Papa Francisco – Audiência Geral, 22 de fevereiro de 2023).*

A Quaresma é tempo de graça no qual a Igreja convida à conversão sincera,  
à penitência e à reflexão sobre a nossa caminhada como filhos e filhas de Deus. Mais que simples preparação para a Páscoa, este período litúrgico chama a todos ao exame profundo de consciência, com vistas à renovação do coração e ao encontro mais íntimo com o Senhor.

O Papa Francisco recorda que *“A Quaresma é tempo de graça na medida  
em que escutamos aquele que nos fala e enquanto nós o acolhemos”.*  
Esse chamado ao silêncio interior e à escuta de Deus conduz os fiéis à verdadeira transformação. Em meio às preocupações do cotidiano, torna-se essencial reservar momentos para a oração, a meditação e a leitura do Evangelho, situações que permitem profundo mergulho em nosso interior.

No Evangelho de São Mateus, Jesus ensina: *“Quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora ao teu Pai em segredo; e teu Pai, que vê num lugar oculto, te recompensará”* (Mt 6,6). Esse convite ao recolhimento recorda que a verdadeira mudança começa no íntimo do coração, pois a conversão não se resume a gestos externos, na manifestação sincera que transforma o modo de viver e de se relacionar com Deus e com o próximo.

Além da oração e do jejum, a interiorização quaresmal convida à prática do  
exame de consciência, ao reconhecimento das próprias fraquezas e à busca da  
mudança de vida. Olhar para dentro de si é um ato de coragem, pois requer  
humildade para reconhecer as limitações, para se conseguir perdoar, e abertura para permitir que Deus transforme o coração. Esse processo não apenas fortalece a fé, mas também gera frutos na vida cotidiana, de modo a promover, para o exterior, relações mais justas, pacíficas e solidárias.

Que esta Quaresma nos conduza a um verdadeiro encontro com Cristo, ajudando-nos a reconhecer as fragilidades, buscar a reconciliação e nos abrir ao amor misericordioso de Deus, e que o caminho percorrido nesse tempo de interiorização, silêncio e escuta produza frutos duradouros na vida pessoal e comunitária, levando-nos à verdadeira transformação interior.

Peçamos que, durante a celebração da Páscoa, os corações se deixem tocar pela alegria autêntica da Ressurreição. Cristo, ao vencer a morte, oferece a todos a possibilidade de uma vida nova — uma vida que transforma, ilumina e se renova por inteiro, do interior para o exterior. Os passos dados ao longo da caminhada quaresmal encontram plenitude na luz do Ressuscitado. Que essa luz envolva a todos, despertando verdadeira mudança de vida baseada na fé, na esperança e no amor e nos inspire na construção de uma sociedade mais justa, fraterna e integral.

Deus nos abençoe em cada passo desta caminhada de conversão até a luz do Cristo Ressuscitado.

ANDRÉ LUIZ AZEREDO DA ROCHA

Seminarista Propedeuta – Bom Pastor