



19 DE FEVEREIRO 2024

INICIAMOS A QUARESMA

Bom dia! Estamos a iniciar um tempo novo e diferente, a **QUARESMA**: tempo de preparação para a Páscoa da Ressurreição. A Igreja dá-nos 40 dias para prepararmos o nosso coração para este acontecimento que mudou, e continua a mudar, a vida de tantas pessoas. Jesus não morreu simplesmente e pronto, acabou! Jesus ressuscitou dos mortos, como Ele mesmo tinha prometido aos seus doze apóstolos. Queremos convidar-vos a viver este tempo como se estivéssemos a preparar um terreno. O nosso coração é a terra e o que semeamos nele são os sonhos que Deus tem para nós. **Cada um é convidado lá em casa a semear uma semente num vasinho que irá cuidar, durante este tempo.** Precisar-se-á de se dedicar a ele para que, nessa terra, floresça algo na Páscoa. É assim connosco! Se queremos que Deus nasça no nosso coração, na nossa vida, temos de deixar que os sonhos de Deus cresçam como palavras e como gestos no que nos é dado viver. **Junto da cruz que encontras no placard do Hall de entrada estará um vaso com terra e sementes,** também elas precisam ser cuidadas para crescerem. Esse sonho é uma atitude que iremos tentar viver, durante a semana, para chegarmos à Páscoa mais parecidos com Jesus.

A Quaresma é um tempo para reorientar (centrar) a nossa relação com Jesus. A Igreja convida todos os cristãos a converter-se, a mudar o seu



coração, as suas atitudes, a preparar-se para a festa da Páscoa. Assim, durante 40 dias, a vida cristã é mais profunda e intensa. Somos aconselhados a viver este tempo através do jejum, da oração e da partilha.



Sonha... Nas próximas semanas vamos embarcar numa “viagem” pela TAP – *Tempo até à Páscoa*. Iremos passar por diversos lugares e situações. Mas primeiro temos de fazer as malas. **O que gostarias de levar nesta viagem? Ou seja, o que precisas fazer para preparar o teu coração para acolher Jesus?**



Reza | Prepara o nosso coração, Senhor, para que possamos caminhar e vivermos bem a festa da Páscoa. | **Ave Maria...** | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



20 DE FEVEREIRO 2024

VIAGEM AO DESERTO

Bom dia! Segundo parece, no fim dum longo período de solidão, quando a fome e a sede se faziam sentir mais intensamente, o Diabo foi até Jesus para o tentar de diversas formas. Jesus foi levado pelo Espírito Santo para o deserto. E os discípulos afirmam que, durante esta experiência, Jesus foi tentado três vezes. Não comeu nada durante esses 40 dias. E o Diabo disse-lhe:

- Se és Filho de Deus, diz a esta pedra que se transforme em pão.
- Nem só de pão vive o homem. - respondeu Jesus.

O diabo voltou a atentá-lo:

- Se te prostrares diante de mim, dou-te todo o poder e a glória destes reinos.

Mais uma vez Jesus não cedeu:

- Está escrito: “Ao Senhor, teu Deus, adorarás e só a Ele prestarás culto”.

Na terceira fez o diabo disse-lhe:

- Se és filho de Deus atira-Te daqui abaixo!

Ao qual Jesus responde:

- Não tentarás o Senhor, teu Deus. Jesus foi forte e não se deixou vencer por aquelas tentações que o demónio pôs no Seu caminho, em pleno deserto, nos momentos em que se sentia esgotado pelo peso do jejum e da solidão.



Sonha | Também nós somos alvo de tentações, embora diferentes daquelas de Jesus. No entanto, quando não somos capazes de as vencer, destroem a nossa personalidade, quem somos, e deixam-nos um sentimento de insatisfação e tristeza; fazem-nos sentir mal.



Reza | Que, à semelhança de Jesus, também nós, Senhor, saibamos ser fortes nas tentações. | **Pai nosso...** | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



21 DE FEVEREIRO 2024 VIAGEM AO DESERTO

Bom dia! Existem desertos onde as dunas de areia se estendem até ao infinito; outros, onde dominam os rochedos e as pedras. Neles a água é rara. Poucas plantas conseguem sobreviver. Várias foram as personagens bíblicas que viveram no deserto. O próprio Jesus passou quarenta dias no deserto antes de começar a sua missão.

Também, no meio das extensões desérticas encontram-se locais onde brotam fontes: o oásis. Ali, aprecia-se a frescura à sombra das árvores, contemplam-se flores, cultivam-se frutos saborosos, sacia-se a sede de quem desfalece. O deserto lembra a morte, mas o oásis evoca o triunfo da vida. Ora, a Páscoa é justamente o triunfo da vida sobre a morte.

(adaptado de *Um oásis no deserto - Crianças a caminho da Páscoa*)



Sonha | Às vezes, pode parecer que estamos sozinhos, sem muita coisa boa à nossa volta, como se estivéssemos a caminhar num deserto. No entanto, podemos fazer algumas coisas para transformar essa experiência em algo mais parecido com um oásis: fazer amigos, aprender coisas novas, ser caridoso, ser gentil com as pessoas, cuidar do que está à nossa volta. **O que achas que te faz falta para que a tua vida seja verdadeiramente mais feliz?**



REZA | Senhor Jesus, gostaríamos de Te encontrar neste deserto. Mostra-nos como devemos mudar e ajuda-nos a tornar-nos mais próximos de Ti, pedindo a Maria a sua intercessão. **Ave Maria...** | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós



22 DE FEVEREIRO 2024

UM PROPÓSITO QUARESMA – O JEJUM

Bom Dia! Uma das necessidades básicas de qualquer ser vivo é a alimentação. No deserto, Jesus sujeitou-se a passar algum tempo sem comer. Ele sabia que era difícil, mas necessário para purificar o seu coração e aproximar-se de Deus.

Durante a Quaresma, os cristãos são convidados a fazer jejum e abstinência. Fazer jejum e abstinência é optar por não comer ou fazer algo especial, de alguma coisa que gostam. Ao fazer isso, aprendemos sobre autocontrole, paciência e sobre valorizar coisas mais profundas na vida. Jejum e abstinência não é apenas sobre comida. É também abrir espaço nas nossas vidas para Deus e para coisas que realmente importam, como amor, bondade e compaixão. Então, durante a Quaresma, as pessoas fazem jejum como uma maneira de se aproximarem de Deus, mostrando-Lhe que Ele é mais importante do que qualquer outra coisa. Isto ajuda-nos a crescer espiritualmente, tornando-nos pessoas melhores, mais centradas em Deus e mais conscientes do que realmente importa na vida.



SONHA | Já vos aconteceu pedirem a vossa ajuda e recusarem porque querem ir brincar? Ou tirar comida da mesa, sem se importar se sobra para outros? Por vezes, estamos tão centrados naquilo que gostamos de fazer que acabamos por nos esquecer dos outros. Isso torna-nos egoístas. O jejum e abstinência desafia-nos a não pensares tanto nas coisas boas que te apetece comer ou fazer, mas antes a pensar nas coisas



boas que podes fazer pelos outros. Ao fazer isso, estaremos a dar mais espaço para Deus nas nossas vidas. **A que te propões fazer abstinência durante esta quaresma?**

[fazer um minuto de silêncio para fazer este propósito pessoal]



REZA | Senhor Jesus, que através do jejum possamos estar mais atentos às necessidades dos outros e mais próximos do Teu amor. | **Ave Maria...** | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



23 DE FEVEREIRO 2024

TRANSFIGUROU-SE

Bom dia! Escutemos o Evangelho do próximo domingo.

Do Evangelho segundo São Marcos

Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João e subiu só com eles para um lugar retirado num alto monte e transfigurou-Se diante deles. As suas vestes tornaram-se resplandecentes, de tal brancura que nenhum lavadeiro sobre a terra as poderia assim branquear. Apareceram-lhes Moisés e Elias, conversando com Jesus. Pedro tomou a palavra e disse a Jesus: «Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas: uma para Ti, outra para Moisés, outra para Elias». Não sabia o que dizia, pois estavam atemorizados. Veio então uma nuvem que os cobriu com a sua sombra e da nuvem fez-se ouvir uma voz: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O». De repente, olhando em redor, não viram mais ninguém, a não ser Jesus, sozinho com eles. Ao descerem do monte, Jesus ordenou-lhes que não contassem a ninguém o que tinham visto, enquanto o Filho do homem não ressuscitasse dos mortos. Eles guardaram a recomendação, mas perguntavam entre si o que seria ressuscitar dos mortos. (Mc 9, 2-10)



Sonha... Já alguma vez sentiram-se confortáveis junto da família ou de amigos? Era assim que os discípulos se estavam a sentir. na nossa relação com Deus, também devemos ter tempo para rezar, para ler a palavra de Deus, para ir à missa... Nesta quaresma, o que quero fazer para me sentir mais próximo de Deus?



Reza! Senhor, ilumina-nos como fizeste no Monte, fortalecendo nossa fé para seguir a Tua luz com alegria e compaixão. | *Pai nosso...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós!**