



2ª Feira, 11 de março de 2024 UM ENCONTRO ÀS ESCURAS

BOM DIA. No evangelho de domingo, Nicodemos encontra-se com Jesus às escuras, durante a noite, com medo de ser visto pelos outros. Jesus é o nosso guia quando caminhamos às escuras, quando nos sentimos perdidos e perdemos o sentido que devemos seguir. Jesus veio ao nosso mundo como uma luz. Ilumina a nossa vida, o nosso caminho e todos os homens. Convida-nos a todos a caminhar na luz.

SONHA | Jesus ilumina o nosso caminho e pede-nos que também nós iluminemos a vida de todos aqueles que estão ao nosso lado e que se cruzam connosco. **De que forma o podes levar a “luz de Jesus” aos outros?**

[breve momento de silêncio para refletir]

REZA | Que brilhe a luz de Jesus em nós, não só quando estamos na catequese, na igreja ou a rezar o Bom Dia, mas sim em todos os momentos da nossa vida. | **Pai nosso... | S. João Bosco, rogai por nós.**



3ª Feira, 12 de março de 2024 OLHA PARA A CRUZ

BOM DIA. Como Nicodemos, recordemos a travessia do povo de Israel no deserto, quando eles são atacados pelas serpentes.

Clicar em <https://www.youtube.com/watch?v=LCouiToJOWA>

SONHA | À semelhança do povo que olhava para a Serpente de Bronze, Jesus na cruz é Aquele para quem devemos olhar e pedir-Lhe que nos ajude nas nossas adversidades. **O que gostarias de pedir a Jesus?**

[breve momento de silêncio para refletir]

REZA | SENHOR Jesus, que morreste na cruz, ajuda-nos a vencer as nossas dificuldades e a confiar em Ti. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizemos.* | **Nossa Senhora Auxiliadora,** rogai por nós.



4ª Feira, 13 de março de 2024 DEUS ENTREGOU-NOS O SEU FILHO

BOM DIA. Um dia, um menino perguntou ao pai:

- Pai, o que é isso que tens pendurado na parede do escritório?
O pai explicou-lhe:

- O meu avô, uma vez, acompanhou-me ao parque. Era uma manhã fria de inverno. Apesar de doente do coração, ele seguia-me e sorria. Eu quis caminhar sobre o gelo do lago e patinar. O meu avô estava preocupado e disse-me: 'Tem cuidado!' Porém, quando me avisou, já era demasiado tarde. A camada de gelo partiu-se e eu caí na água. Gritei. E ele imediatamente pegou num tronco que estava caído no chão e estendeu-mo para eu me agarrar a ele. Puxou-me com todas as forças e salvou-me. Eu chorava e tremia de frio. Em casa, fez-me tomar banho de água quente e mandou-me que me fosse deitar. Contudo, o acontecido foi demasiado emocionante para o coração no meu avô e ele não passou dessa noite. A minha dor foi muito grande. No dia seguinte, corri para o lago do parque e consegui recuperar aquele tronco que ele tinha usado para me salvar. É esse pedaço de madeira que está pendurado na parede, para me recordar todos os dias que o meu avô deu a vida por mim.

(Pedrosa Ferreira, Bom Dia alegria, 23)

SONHA | No evangelho de Domingo, Jesus disse a Nicodemos que "Deus amou tanto o mundo que entregou o seu Filho Unigénito, para que nós tenhamos a vida eterna." A cruz de Cristo recorda-nos a forma como Jesus deu a sua vida por nós.



Ele morreu por nós para nos mostrar que a morte não tem a última palavra. Mesmo quando estamos tristes ou aflitos, a cruz de Cristo lembra-nos que a Deus nada é impossível.

REZA | Senhor Jesus, ajuda-nos a ver a tua presença e auxílio, em todos os momentos, principalmente nos momentos mais difíceis. | *Avé Maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



5ª Feira, 14 de março de 2024 PARA QUE TENHAMOS A VIDA ETERNA

BOM DIA. Certo dia, um jovem chega ao pé do pai e faz-lhe um pedido estranho:

- Pai, gostava que me escrevesse todas as histórias que me tens contado e tudo o que me tens ensinado.

O pai ficou admirado com aquele pedido do filho, mas não o questionou. Enquanto o filho era mais novo, o pai era um grande contador de histórias, não daqueles contos das carochinhas, mas da sua própria vida. Lá pôs as mãos à obra e começou a escrever as suas memórias.

Passado algum tempo, o pai entrega ao filho uma capa com uma série de textos, escritos à mão. Naquele momento, o pai pergunta-lhe:

- Porque razão quiseste que eu escrevesse aquilo que te contei e ensinei?

O filho respondeu:

- Para que o pai saiba que as suas memórias vão continuar para além de mim.

SONHA | A vida eterna não é só uma memória nos corações. A vida eterna é um caminho que já fazemos aqui na terra. Quando fazemos o bem, com alegria e amor, sentimos paz e felicidade. Isso já é um pouquinho da vida eterna que viveremos com Deus.



REZA | Rezemos a Jesus para sabermos viver a vida eterna aqui na terra, fazendo o bem aos outros. | *Todos: Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizemos.* | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



6ª Feira, 15 de março de 2024
5º DOMINGO DA QUARESMA – O GRÃO DE TRIGO

BOM DIA. Do Evangelho segundo São João (Jo 12, 20-33)

Naquele tempo, alguns gregos que tinham vindo a Jerusalém para adorar nos dias da festa, foram ter com Filipe, de Betsaida da Galileia, e fizeram-lhe este pedido: «Senhor, nós queríamos ver Jesus». Filipe foi dizê-lo a André; e então André e Filipe foram dizê-lo a Jesus. Jesus respondeu-lhes: «Chegou a hora em que o Filho do homem vai ser glorificado. Em verdade, em verdade vos digo: Se o grão de trigo, lançado à terra, não morrer, fica só; mas se morrer, dará muito fruto. Quem ama a sua vida, perdê-la-á, e quem despreza a sua vida neste mundo conservá-la-á para a vida eterna». Falava deste modo, para indicar de que morte ia morrer.

SONHA | QUANDO uma semente cai ao chão, ela deixa de ser semente para dar algo mais. Foi preciso que Jesus morresse para que ressuscitasse depois. O mesmo acontece connosco: quando fazemos o bem aos outros, quando ajudamos, quando servimos, deixamos de viver só para nós e a nossa vida torna-se muito mais generosa. **Quando foi a última vez que o experimentaste?**

[breve momento de silêncio para refletir]

REZA | OBRIGADO, Senhor, pelas vezes que damos mais de nós mesmos para que outros sejam mais felizes. | *Pai nosso...* | **Santo António**, rogai por nós.