



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO

## “CUIDA”

### CUIDA DO TEU CORAÇÃO

2ª feira, 03 de fevereiro de 2025

**VALORIZAR QUEM NÓS SOMOS**

**Bom dia** | Cuidar é um ato essencial que nos transforma e transforma o mundo à nossa volta. Neste mês, somos convidados a refletir diariamente sobre o cuidado: de nós mesmos e do cuidado pelos outros. Começamos esta caminhada interior ao olhar para dentro de nós, descobrindo que cuidar de quem somos é o primeiro passo para cuidarmos de tudo o que nos rodeia.

### Construção da identidade

A construção da nossa identidade é um caminho cheio de descobertas e desafios. Cada um de nós é único, com capacidades e talentos que nos definem. As perguntas “Quem sou eu?” e “Quem quero ser?” ajudam-nos a olhar para dentro de nós mesmos e a refletir sobre o nosso crescimento. Ao enfrentarmos as mudanças e procurarmos as respostas, é importante lembrar que Deus nos guia e que podemos confiar n’Ele para nos ajudar a descobrir quem somos e quem queremos ser.

**Confia** | Como posso abraçar as mudanças e desafios na minha vida para crescer como pessoa e aproximar-me do que Deus sonha para mim?

### [Breve momento de silêncio para refletir]

**Reza** | Senhor, ajuda-me a descobrir quem sou e quem quero ser. Dá-me força para enfrentar as mudanças com coragem e sabedoria para escolher o caminho que me aproxima de Ti e do Teu amor. | **Avé Maria...** | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO

3ª feira, 04 de fevereiro de 2025

### A NOSSA IDENTIDADE

**Bom dia** | Era uma vez uma mulher que gostava muito de joias. Tinha muitas e variadas. A cada uma associava uma história, uma lembrança, um afeto. Umas, tinha-as recebido do marido, outras, dos seus filhos e até de um amigo ou amiga.

Todos os dias a mulher abria carinhosamente o cofre onde as guardava, contemplava o brilho de cada joia, pegava numa ou noutra, acariciava-a e escolhia a mais adaptada para aquele dia. Uma vez escolhida, colocava-a com esmero sobre o seu corpo e ostentava-a como quem ostenta uma estrela.

Mas, havia uma de que ela gostava particularmente, não só porque era linda e valiosa, mas também porque a ela estava ligado um momento muito especial da sua existência. E, porque esta joia era especial, estava também destinada para dias ou momentos especiais.

A mulher dirigiu-se ao cofre para retirar a sua joia preferida. Abriu cuidadosamente o cofre e antes de procurar o que queria, passeou, como de costume o seu olhar e as suas mãos por todas. Depois, foi à procura daquela que queria. Só que, desta vez, não a encontrou. Remexeu todo o conteúdo da gaveta, voltou a remexer sem resultado. Interrogou-se sobre a possibilidade de a ter deixado noutro lugar, por esquecimento. Procurou nos lugares mais improváveis. Acendeu uma lâmpada forte, mexeu e remexeu armários. Desolada e já sem esperança, parou para refletir onde possivelmente teria posto o seu tesouro. E, enquanto fechava os olhos para facilitar a memória reparou, entre espantada e incrédula, que a joia já estava perfeitamente colocada sobre o seu corpo, no fio que lhe pendia do pescoço. Amaldiçoou a sua distração e, com todo o carinho, beijou a sua joia, agradecendo-lhe por estar ali, tão silenciosamente à sua espera.

(adapt. Ilda Pires, Jóias de Sabedoria)

**Confia** | É dentro de cada um de nós que está o maior tesouro. Para o descobrir e encontrar só temos de parar e olhar para dentro. **O que mais valorizas em ti?**

### [Breve momento de silêncio para refletir]

**Reza** | Senhor Jesus, derrama sobre nós o teu Espírito de sabedoria para juntos descobirmos a beleza dos teus dons. | *Pai nosso...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

4ª feira, 05 de fevereiro de 2025

**DENTRO DE MIM**

**Bom dia** | Um homem dirigiu-se a um convento, longe do ruído da cidade e perguntou a um dos monges que estava a tirar água dum poço com um balde:

- Que aprendeis vós com a vossa vida de silêncio?

O monge, introduzindo o balde dentro do poço, diz-lhe:

- Olha para o fundo deste poço. O que vês?

- Não vejo nada.

O monge ficou algum tempo sem se mover nem falar. Depois disse novamente ao visitante:

- Contempla agora. O que vês no fundo do poço?

- Agora vejo-me a mim próprio. Espelho-me na água.

O monge concluiu:

- Vês! Quando eu mergulho o balde, a água fica agitada. Agora, pelo contrário, a água está tranquila. Esta é a experiência do silêncio: permite ver-nos a nós próprios.

**Confia** | Num mundo cheio de barulho e distrações, é essencial reservarmos momentos de silêncio para nos encontrarmos connosco mesmos e com Deus. É nesses momentos que conseguimos refletir sobre a nossa vida e perceber como podemos crescer. **Tenho reservado tempo para estar em silêncio e olhar para dentro de mim? O que descobro nesses momentos?**

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, ensina-me a encontrar no silêncio um espaço para refletir e escutar-Te. Ajuda-me a acalmar o meu coração para que, na tranquilidade, eu possa conhecer-me melhor e aproximar-me de Ti. | *Ave Maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

5ª feira, 06 de fevereiro de 2025

**ESCOLHAS QUE NOS MOLDAM**

**Bom dia** | Na juventude, cada escolha que fazemos molda quem somos e quem seremos. Aprender a distinguir o bem do mal é um desafio, mas é também uma oportunidade de crescer em sabedoria e em bondade. O mal afasta-nos da verdadeira felicidade, mas Deus, com a Sua graça, está sempre pronto a ajudar-nos a retomar o caminho do bem e a encontrar a alegria que vem de viver no Seu amor.

É através da oração, da escuta da Palavra, dos sacramentos e dos gestos concretos de amor e perdão que sentimos a presença da graça a transformar-nos. Ela é o impulso que nos leva a escolher o bem, mesmo quando o caminho parece difícil.

**Confia** | Descobrir a graça é abrir o coração para Deus, confiando que Ele caminha connosco, ajudando-nos a crescer e a viver plenamente. **Tenho consciência das consequências das escolhas que faço? Como posso deixar-me guiar pela graça de Deus para seguir o caminho do bem?**

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, dá-me discernimento para distinguir o bem do mal e força para escolher sempre o caminho certo. Ensina-me a confiar em Ti e a deixar que a Tua graça me transforme em testemunha do bem e da alegria. | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

6ª feira, 07 de fevereiro de 2025

**FAZ-TE AO LARGO**

**Bom dia** | Naquele tempo Jesus subiu para o barco de Simão Pedro e pediu-lhe que se afastasse um pouco da terra e, do barco, começou a ensinar a multidão.

Depois disse a Simão:

– Faz-te ao largo.

A vida ou a vocação de uma pessoa é como um rio que se faz ao mar. Ao nascer é débil, dá uns trambolhões, passa por lugares estreitos e escuros, mas pouco a pouco vai-se acalmando e encontra seu lugar próprio, torna-se meio de comunicação, por onde passa faz surgir esperança, partilha o que é, mas nunca se esgota.

Diz-se que, mesmo ao entrar no oceano, o rio treme de medo. Olha para trás, para toda a jornada, os cumes, as montanhas, os vales, o caminho caprichoso pela planície e vê à sua frente um oceano, tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre. Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Tem de ir em frente. O rio precisa de arriscar e entrar no oceano. E somente quando entra no oceano é que o medo desaparece. Porque só então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano. Será apenas um renascimento. Assim somos nós. Voltar atrás é impossível. Temos que ir em frente, arriscar e navegar mais além.

Faz-te ao largo tu também.

Coragem, torna-te oceano.

**Confia** | Jesus chama-nos a uma missão: ajudar os outros a encontrar esperança, fé e amor. Para isso, precisamos de confiar n'Ele e deixar para trás aquilo que nos impede de seguir o Seu plano. **Estás disposto(a) a confiar em Jesus e deixar que Ele te guie para algo maior?**

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, dá-nos a fé para confiar na Tua palavra e a coragem para responder ao Teu chamamento, tornando-nos pescadores de homens no mundo de hoje. | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**

2ª opção: <https://www.youtube.com/watch?v=PkcZPRDFSbl>