"DESAFIO DA SEMANA: ORAÇÃO"

2ª feira, 17 de março de 2025

SOBE AO MONTE

Bom dia | Do Evangelho segundo São Lucas (Lc 9, 28b-36)

"Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, João e Tiago e subiu ao monte, para orar. Enquanto orava, alterou-se o aspeto do seu rosto e as suas vestes ficaram de uma brancura refulgente. Dois homens falavam com Ele: eram Moisés e Elias, que, tendo aparecido em glória, falavam da morte de Jesus, que ia consumar-se em Jerusalém. Pedro e os companheiros estavam a cair de sono; mas, despertando, viram a glória de Jesus e os dois homens que estavam com Ele. Quando estes se iam afastando, Pedro disse a Jesus: «Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas: uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias». Não sabia o que estava a dizer. Enquanto assim falava, veio uma nuvem que os cobriu com a sua sombra; e eles ficaram cheios de medo, ao entrarem na nuvem. Da nuvem saiu uma voz, que dizia: «Este é o meu Filho, o meu Eleito: escutai-O». Quando a voz se fez ouvir, Jesus ficou sozinho. Os discípulos guardaram silêncio e, naqueles dias, a ninguém contaram nada do que tinham visto."

Confia | Este Evangelho, que será aprofundado ao longo desta semana, lembra-nos que, muitas vezes, a nossa rotina pode fazer-nos perder a visão daquilo que é realmente importante. Como os discípulos, **costumas ficar distraído com as tuas preocupações diárias ou consegues reconhecer as maravilhas de Deus na tua vida?**

[Breve momento de silêncio para refletir]

Reza | Todos: Senhor Jesus, dá-nos a vontade de viver segundo os Teus ensinamentos, sem procurar a fama ou a aprovação dos outros. Que no silêncio e na verdade da nossa relação conTigo encontremos a verdadeira felicidade. Ámen. | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.

3ª feira, 18 de março de 2025

«A ORAÇÃO É COMO O OXIGÉNIO DA VIDA»

Bom dia | Alguém me disse uma vez: "Falas demasiado de oração. Não é assim tão importante." Mas é, sim! Se não rezarmos, ficamos sem forças para seguir em frente. A oração é como o oxigénio: sem ela, a nossa fé enfraquece.

Quando rezamos, chamamos o Espírito Santo para estar connosco e ajudar-nos a caminhar. Jesus ensina-nos no Evangelho que **devemos rezar sempre**, mesmo quando parece que Deus não nos ouve. Há momentos difíceis na vida, em que parece que Deus está em silêncio e que a nossa fé e a vida não faz sentido. Nesses momentos, podemos sentir que rezar é inútil. Mas é aí que precisamos de continuar! Se alguma vez sentires o teu coração "seco", sem vontade de rezar, fala com Deus assim mesmo: "Pai, estou aqui, mas não estou a sentir nada." Muitos santos passaram por momentos assim, em que pareciam estar no escuro, mas nunca desistiram. **Mesmo quando não o sentimos, Deus nunca nos abandona. Quem reza nunca está sozinho.**

Adaptado Papa Francisco, Audiência Geral, 11 de novembro de 2020

Confia | Quando passas momentos escuros de fé ou de dificuldades na vida deixas de rezar ou, pelo contrário, não desistis de o fazer?

[Breve momento de silêncio para refletir]

Reza | Todos: Senhor Jesus, ajuda-nos a manter em nós o desejo de cuidarmos da nossa amizade conTigo através da oração e que, nos momentos em que não sentimos a Tua presença, não percamos a esperança e continuemos a rezar. Ámen. | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



4º feira, 19 de março de 2025 SÃO JOSÉ

Bom dia | Hoje é **dia de São José**, esposo de Maria e pai adotivo de Jesus. Por esta razão **é o Dia do Pai**, o dia daquele que nos cuida, nos protege, nos sustenta, nos orienta e nos dá exemplo.

São José é o guardião da Sagrada Família, o homem que educou, corrigiu e protegeu Jesus mesmo sem ser seu pai biológico. São José é o homem do silêncio. Não temos registo das suas palavras, porém o seu silêncio é um silêncio ativo, de quem age nos bastidores sem buscar fama ou reconhecimento. Põe Jesus em primeiro lugar.

Ele era carpinteiro. Com ele, Jesus aprendeu o valor do trabalho, do esforço, da dignidade e da alegria de **conquistar o próprio sustento** e de não viver à custa de outros, amigos, pais, a quem às vezes só sabemos pedir coisas e coisas supérfluas.

Mas **São José também é um homem de coragem, justiça e fé**. Quando Maria apareceu grávida, pela lei da época ela poderia ser apedrejada, e ele perderia sua honra social. Mesmo foi justo, **confiou em Deus** e acolheu Maria.

Diante do inesperado, muitas vezes a nossa reação é desilusão e revolta. Mas São José ensina-nos algo diferente: **não precisamos de perceber tudo para confiar em Deus. José foi sempre fiel,** mesmo com dúvidas e sem todas as respostas.

Como Jesus, temos um pai na Terra e um Pai no Céu. Que hoje possamos lembrar-nos dos dois. **E tu? Como vais agradecer hoje ao teu pai?**

[Breve momento de silêncio para refletir]

Reza | Todos: São José, homem do silêncio, ensina-nos a ouvir a Deus e a seguir Sua vontade com confiança. | **São José,** rogai por nós



5ª feira, 20 de março de 2025

CONFIAR

Bom dia | Não te peço mapas, mas caminhos para seguir, com novas descobertas, mudanças e beleza.

Não te peço coisas para segurar, mas que as minhas mãos, mesmo vazias, saibam construir algo bom.

Não te peço que pares o tempo nos momentos que mais gosto, mas que me ensines a ver cada dia como uma nova oportunidade.

Afasta de mim as palavras que só trazem cansaço e desânimo.

Que eu nunca pense que já sei tudo sobre mim ou sobre os outros.

Mesmo quando não posso ter tudo o que quero, sei que posso simplesmente ser. É isso que te peço, Senhor: a graça de recomeçar e ser melhor a cada dia.

Adaptado Cardeal José Tolentino Mendonça, «Rezar de olhos abertos» Quetzal, 2020, 41

Confia | Há momentos em que te preocupas mais com o que tens do que com quem és? Porquê? E que "caminhos" Deus pode estar a mostrar-te neste momento da tua vida?

[Breve momento de silêncio para refletir]

Reza | Todos: Senhor Jesus, pedimos-te o dom da esperança, para que, fazendo o que está nas nossas mãos, tenhamos a capacidade de confiar em Ti nos momentos de dúvida e incerteza. Ámen | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.



6ª feira, 21 de março de 2025

GUARDA NO TEU CORAÇÃO

Bom dia | Assim termina o Evangelho que temos aprofundado ao longo da semana: «Os discípulos guardaram silêncio e, naqueles dias, a ninguém contaram nada do que tinham visto.»

Quantas vezes sentimos a vontade de contar tudo o que vimos, seja algo bom ou algo difícil? Às vezes, queremos partilhar imediatamente, como se não conseguíssemos guardar para nós mesmos. Mas, na verdade, muitas vezes é mais importante parar e refletir em silêncio sobre o que aconteceu e, só depois, perceber se, de facto, devo partilhar ou manter apenas no meu coração.

Confia | Como tens vivido o silêncio na tua vida? Identificaste-te com os discípulos nesta passagem ou, pelo contrário, é difícil para ti guardares segredos e o que acontece no teu dia a dia?

[Breve momento de silêncio para refletir]

Reza | Todos: Senhor Jesus, ajuda-nos a que no silêncio e com serenidade sejamos capazes de perceber quando devemos ou não partilhar algo. Ámen | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.