

Primeiro Domingo da Quaresma (A) – 22.02.2026

Gn 2,7–9; 3,1–7; Rom 5,12–19; Mc 4,1–11

INTRODUÇÃO

Certa vez, um menino correu até o pai com um punhado de flores do campo. “Papá”, disse ele, “amo-te muito e quero fazer, a partir de agora, apenas o que Te agrada.” Imaginemos se o pai respondesse com dureza: “Vais arrepender-te disso para o resto da vida. Vou tirar-te os brinquedos. Só comerás o que não gostas. Nunca mais haverá alegria para ti.” Nenhum pai amoroso reagiria assim. Pelo contrário, abraçaria o filho, celebraria o seu amor e guiá-lo-ia com carinho.

E, no entanto, tantas vezes tratamos o nosso Pai do Céu como se fosse esse pai severo e inflexível. Temos medo de que, se nos entregarmos totalmente a Ele, nos tire tudo o que nos dá alegria. Hoje, ao iniciarmos a Quaresma, as leituras convidam-nos a descobrir que Deus não é um tirano, mas um Pai amoroso que deseja a nossa confiança e o nosso coração.

Estamos no início da Quaresma, um tempo de regresso a Deus e de penitência. A Igreja oferece-nos estes dias como uma oportunidade para realinhar a nossa vida e a nossa fé, para refletir sobre a nossa relação com Deus e com os outros, para examinar o nosso modo de viver e, talvez, para o mudar, a fim de vivermos e acreditarmos de forma mais consciente e plena.

Quem percorre este caminho não fica isento de tentações. A pergunta pelo sentido da nossa vida e da nossa fé surge repetidamente. Ao mesmo tempo, encontramos muitas coisas que procuram distrair-nos dessa busca. Peçamos ao Senhor a sua misericórdia, para que, nestes quarenta dias do tempo quaresmal, possamos voltar-nos para Ele e recentrar a nossa vida no Reino de Deus.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus Cristo, muitas pessoas anseiam pela riqueza, mas Tu disseste: “Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.” — Senhor, tende piedade.

Muitas pessoas valorizam-se em excesso e adoram o próprio ego, mas Tu disseste: “Não tentarás o Senhor teu Deus.” — Cristo, tende piedade.

Muitas pessoas procuram poder e sucesso a qualquer preço, chegando a servir o mal, mas Tu disseste: “Vai-te, Satanás! Ao Senhor teu Deus adorarás e só a Ele servirás.” — Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Que o Deus bom, que perdoa todos os que sinceramente se arrependem, nos conceda a sua misericórdia. Que nos liberte de todos os pecados, nos fortaleça em todo o bem e nos conduza à vida eterna.

ORAÇÃO COLECTA

Bom Deus, os quarenta dias da Quaresma dão-nos a oportunidade de repensar a nossa vida. Cada ano nos concedes estes santos quarenta dias, durante os quais a nossa alma pode encontrar descanso e renovar-se, voltando-se para o que verdadeiramente importa.

A nossa fé está enraizada em Jesus. Sê especialmente próximo de nós neste tempo. Que estas semanas aprofundem e enriqueçam a nossa vida. O nosso caminho passa por um deserto maravilhoso. Por vezes caminhamos com coragem e força; outras vezes sentimo-nos perdidos e inseguros. Contudo, podemos confiar que caminhos connosco.

Como peregrinos, estamos a caminho. Ajuda-nos a escutar a tua Palavra e a viver segundo ela. Pedimo-lo por Jesus, que vive contigo e nos ama, agora e para sempre. Ámen.

HOMILIA 1: Tentação, Pecado e Confiança

Permiti que comece com uma história: um menino correu até ao pai com um punhado de flores do campo. “Papá”, disse ele, “amo-te muito e quero fazer apenas o que Te agrada.” Imaginemos se o pai respondesse com dureza: “Vais arrepender-te disso para o resto da vida. Vou tirar-te os brinquedos. Só comerás o que não gostas. Nunca mais haverá alegria.” Nenhum pai amoroso responderia assim.

Antes, abraçaria o filho, celebraria o seu amor e guiá-lo-ia com cuidado.

E, no entanto, tantas vezes tratamos o nosso Pai do Céu como se fosse esse pai severo. Temos medo de que, se nos entregarmos totalmente a Ele, nos tire tudo o que nos traz alegria. Hoje, ao iniciarmos a Quaresma, as leituras convidam-nos a descobrir que Deus não é um tirano, mas um Pai amoroso que deseja a nossa confiança e o nosso coração.

1. A natureza da tentação

Certa vez, um homem recebeu uma grande herança e decidiu doá-la toda para a caridade. Mas, ao preparar-se para entregá-la, hesitou, perguntando-se se teria o suficiente para si. Essa pausa, esse pequeno momento de desconfiança, espelha o que a serpente fez no Éden: semear a dúvida quanto ao cuidado de Deus. Mesmo quando Deus promete, o nosso coração é tentado a duvidar.

Na primeira leitura do Génesis, encontramos a história dos primeiros seres humanos e da árvore no meio do jardim. A

serpente tenta a mulher, mas o perigo mais profundo não é o fruto em si — é a desconfiança em relação a Deus. A serpente semeia suspeita: “Deus sabe que, se comerdes, sereis como Ele. Não quer que sejais felizes.”

Esta desconfiança escondida é, creio, a raiz do que a Escritura chama pecado original. Manifesta-se de muitas formas: medo de nos entregarmos a Deus, dúvida do seu amor, resistência aos seus mandamentos. Lembro-me de estar uma vez com um grupo de jovens, preparando-nos para rezar uma simples oração de oferta a Deus:

“Senhor, aqui estão as minhas mãos. Usa-as como quiseres. Tira o que quiseres. Leva-me para onde quiseres. Faça-se a tua vontade em tudo.”

Um jovem disse que não conseguia rezar essas palavras. A ideia de se entregar totalmente aterrorizava-o. Eis o coração humano: com medo de que confiar em Deus signifique perder algo que estimamos.

2. Exagero e má interpretação

Um amigo contou-me que um colega de trabalho dizia: “Se eu seguir todas as regras da empresa, não vou aproveitar

a vida!" Mas, quando finalmente tentou, percebeu que as regras o protegiam de erros maiores e de stress desnecessário. Muitas vezes exageramos as limitações na nossa mente, tal como a serpente exagerou o mandamento de Deus.

A história do Éden mostra também como a tentação chega frequentemente através do exagero. A serpente distorce o mandamento: "Foi assim que Deus disse: não podeis comer de nenhuma árvore?" Deus tinha proibido apenas uma. Quantas vezes exageramos, pensando que os mandamentos de Deus limitam a nossa felicidade em vez de a protegerem?

Podemos pensar que a vida cristã é apenas "não farás isto" e "não farás aquilo", mas a Palavra de Deus está cheia de promessas, mais do que de proibições. Mesmo na vida comum, o exagero gera desconfiança: "Ele nunca me aprecia" ou "Eu falho sempre". Reconhecer estas tendências ajuda-nos a discernir onde a serpente ainda sussurra na nossa vida.

3. Os passos do pecado

Um rapaz vê um frasco de bolachas em cima da mesa da cozinha. Primeiro olha. Depois deseja. Finalmente estende a mão. Simples, inocente — e, no entanto, o mesmo padrão repete-se em tentações maiores: ver, desejar, tomar. A Quaresma convida-nos a praticar o autocontrolo, mesmo nas pequenas coisas.

O pecado de comer o fruto envolve três passos: ver, desejar e tomar. Este padrão repete-se na experiência humana: o rei David viu Betsabé, desejou-a e tomou-a. O primeiro passo — ver — inicia muitas vezes a nossa queda.

Ao entrarmos na Quaresma, o jejum não deve apenas refrear o apetite, mas também orientar o olhar e a mente. Precisamos escolher o que deixamos entrar, guardando o coração de imagens, palavras e desejos que nos podem desviar. A Quaresma é treino do olhar, da atenção e do coração para se alinharem com a vontade de Deus.

4. Pecado, morte e a promessa de redenção

Imaginemos um servo que trai o seu senhor e é condenado à morte. Mas o senhor não só o perdoa;

adota-o como filho, dando-lhe uma honra maior do que antes. Isto espelha o que Cristo faz por nós: pela sua obediência e amor, Ele eleva-nos para além do estado original de Adão e Eva.

São Paulo recorda-nos, na Carta aos Romanos, que por um só homem o pecado e a morte entraram no mundo. A desobediência de Adão libertou um poder sobre a humanidade — um “superpoder” do pecado que ainda nos escraviza. Mas Paulo aponta para a esperança: por Jesus Cristo, a obediência e a vida são restauradas.

Jesus não nos devolve apenas ao estado original; Ele eleva a nossa dignidade. Como um servo que trai o rei e depois é adoptado como filho do rei, recebemos uma condição mais alta do que a dos primeiros humanos no paraíso. Em Cristo, as cadeias do pecado e da morte são quebradas. Mesmo se tropeçamos, já não estamos prisioneiros das nossas quedas.

5. A fé provada no deserto

Uma jovem estudante estudou a noite inteira antes de um exame, ansiosa por todas as possíveis perguntas. Quando

finalmente enfrentou a prova, percebeu que a preparação e a confiança na orientação do professor eram suficientes. Do mesmo modo, os quarenta dias de Jesus no deserto provaram a sua fé — não apenas pela fome ou pelo perigo, mas mostrando que confiar plenamente em Deus é mais forte do que confiar nas próprias forças.

O Evangelho mostra Jesus no deserto, tentado durante quarenta dias. Aqui, “tentação” não é apenas sedução, mas prova — um campo de treino da fé. Jesus enfrenta três tentações que ecoam as provações de Israel: a fome, o desejo de sinais e o poder mundial.

1. Fome: Jesus é tentado a transformar pedras em pão. Ele responde: “Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.” A verdadeira fé confia em Deus para as necessidades diárias.
2. Pôr Deus à prova: Satanás incita Jesus a provar a presença de Deus com um gesto espetacular. Jesus recusa usar o poder divino para exibição, ensinando-nos que a fé não é provar Deus, mas confiar n’Ele.

3. Poder mundano: Satanás oferece todos os reinos do mundo se Jesus o adorar. Jesus responde: “Ao Senhor teu Deus adorarás e só a Ele servirás.”

Mesmo na abundância, Deus deve permanecer em primeiro lugar.

Estas tentações continuam connosco: a sedução da autossuficiência, o desejo de sinais e a atração da riqueza ou do estatuto. Jesus mostra-nos que a fé deve ser provada e enraizada apenas em Deus.

- Lembro-me de um jovem que se queixava do mandamento de Deus contra a intimidade antes do matrimónio. Sentia-se limitado, pensando que Deus lhe negava a alegria. Contudo, o mandamento destinava-se a proteger a vida e o amor, não a suprimi-los.

- Pensem nas famílias que usam os sacramentos apenas para as aparências — a Primeira Comunhão torna-se um espetáculo social, não um marco espiritual. A tentação chega muitas vezes de forma subtil e socialmente aceite, desafiando a nossa integridade.

- E o jejum? Não é castigo, mas um treino do olhar e dos

desejos, como evitar um catálogo ou um programa que desperte ganância ou luxúria. A Quaresma é prática de vigilância para a vida diária.

Voltando à história inicial: o menino que ofereceu as flores ao pai recebeu amor e cuidado em troca. Deus, nosso Pai, acolhe a nossa confiança, o nosso jejum e o nosso arrependimento com um amor ainda maior. Ele não nos diminui; eleva-nos para uma vida nova em Cristo. Ao longo da Quaresma, recordemos: a tentação prova-nos, mas também nos ensina. O pecado entra no mundo, mas também entra a graça.

Confiemos n'Aquele que já passou por todas as provas, que intercede por nós como nosso Sumo Sacerdote, que quebra as cadeias do pecado e nos convida ao banquete da salvação. A Quaresma é o nosso tempo para nos apoiarmos plenamente no seu amor, praticar a sobriedade, cultivar a fé e caminhar com Cristo, vencedor do pecado e da morte. Ámen.

HOMILIA 2: Caminhar com Jesus para o Deserto

Começo com uma história. Em 2011, uma artista de Nova Orleães, Sandy Chang, pintou um muro com tinta de quadro-negro e escreveu: “Antes de morrer, quero...” As pessoas eram convidadas a completar a frase.

Escreveram coisas como: “Aprender trompete”, “Plantar uma árvore”, “Ver o Taj Mahal”, “Ter sete filhos”. Alguém escreveu: “Fazer as pazes com o meu vizinho.” O muro tornou-se um espaço de reflexão, lembrando que a vida é feita de começos, escolhas e sonhos. E, no entanto, todo começo traz desafios — pede-nos que avancemos para o desconhecido.

É isto que a Quaresma nos convida a fazer: parar, refletir e entrar no deserto do nosso coração, caminhando com Jesus.

Após o seu baptismo, Jesus teve uma experiência poderosa: os céus abriram-se, o Espírito desceu e Deus disse: “Este é o meu Filho muito amado.” Ele deve ter pensado: Quem sou eu realmente? Qual é a minha missão? O que significa ser Filho de Deus? Mas, em vez

de iniciar logo o ministério público, Jesus retirou-se para o deserto durante quarenta dias. O Espírito conduziu-o a um lugar de vazio e silêncio, onde a fome, a sede e a solidão o levaram a enfrentar as questões essenciais da vida. Imaginemos um caminhante perdido nas montanhas. O trilho desaparece, o vento uiva, e ele está só. No início dominam o medo e a fome, mas, pouco a pouco, repara na beleza à sua volta, encontra uma nascente e descobre reservas de força que desconhecia. O deserto age de modo semelhante: retira distrações e revela o que realmente importa.

Tentação e escolha

No deserto, Jesus enfrentou três tentações:

1. Pão para a fome: “Transforma estas pedras em pão.” Poderia saciar a sua fome e até ajudar outros. Mas Jesus sabia que a vida é mais do que pão; há uma fome mais profunda — de Deus, de sentido, de amor. Pensemos em quem trabalha sem parar para ter uma casa maior ou coisas melhores. A satisfação

dura pouco; a saudade de ligação, propósito e paz permanece.

2. Provar-se a si mesmo: “Lança-te do templo e Deus te salvará.” Era a tentação da atenção e da admiração. Jesus recusou. Confiou em Deus sem exigir sinais.
3. Poder e controlo: O demónio prometeu reinos e autoridade. Jesus sabia que o desejo de controlar tudo conduz à ruína. Respondeu: “Adorarás o Senhor teu Deus e só a Ele servirás.” Só Deus basta; só o amor e o serviço dão vida duradoura. Estas tentações são também as nossas. O conforto, o reconhecimento e o poder seduzem-nos diariamente. A vida traz desertos: doença, perda, crises, lutas pessoais. O deserto pergunta: em quem confiaremos? Como viveremos? Durante a pandemia, muitos se sentiram perdidos e impotentes. Alguns procuraram consolo nas coisas materiais ou nas distrações; outros descobriram

novas formas de rezar, servir e cuidar da família. Foram desertos que revelaram o essencial.

Fazer uma pausa

O tempo de deserto de Jesus lembra-nos a importância da pausa. Hoje, fala-se de退ros, fins-de-semana de bem-estar ou viagens para recarregar. A razão de Jesus era mais profunda: foi ao deserto para enfrentar o mal e preparar a sua missão. A Quaresma pode ser o nosso tempo de pausa espiritual — uma oportunidade para refletir sobre a vida, as escolhas e a vocação de filhos amados de Deus.

Uma professora disse aos alunos: “Às vezes, recuar ajuda a ver o caminho à frente.” Um aluno afastou-se das redes sociais por uma semana e percebeu o que o fazia realmente feliz — amizade, estudo e oração. Assim, a Quaresma convida-nos a dar um passo atrás para ver a vida com nova luz.

Começos e renovação

A Quaresma é também um tempo de começos. Tal como o muro de Nova Orleães convidava a completar “Antes de

morrer, quero...”, a Quaresma pergunta: “O que importa mais? Como quero viver?” Todo começo traz encanto e desafio. Os quarenta dias de Jesus no deserto lembram-nos que os novos começos são provados, mas conduzem à plenitude da vida.

Anedota: Um casal jovem mudou-se para outra cidade por trabalho, deixando amigos e família. No início, tudo foi difícil e solitário. Com o tempo, construíram comunidade, encontraram sentido no trabalho e descobriram talentos escondidos. Os novos começos exigem paciência, confiança e coragem — como a Quaresma.

Conclusão

Termino com uma imagem simples. Um menino plantou uma pequena semente num vaso. Todos os dias regava e observava. Passaram semanas e nada parecia acontecer. Até que, numa manhã, surgiu um pequeno rebento verde. O menino encheu-se de alegria. Cuidara da semente com paciência. A Quaresma é como essa semente. As nossas orações, o jejum e os gestos de amor parecem pequenos no início. Mas, com o cuidado de Deus, crescem em vida,

amor e esperança que abençoam o mundo. Entremos neste deserto com Jesus, enfrentemos as tentações, reflitamos sobre as escolhas e confiemos que o amor de Deus nos fará crescer. E perguntemo-nos: “Antes de morrer, para que quero viver?” Vivamos como filhos amados de Deus, servindo, confiando e amando todos os dias. Ámen.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Apresentemos os nossos dons ao altar, oferecendo-os com gratidão e pedindo a ajuda de Deus para resistir à tentação e crescer na fé. Oremos para que sejam agradáveis a Deus Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Bom Deus, no pão eucarístico aproximas-Te de nós e entregas-Te totalmente. Transforma-nos por meio destes dons de pão e vinho, para que resistamos às tentações que procuram separar-nos de Ti. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente justo e necessário dar-Te graças, bom Deus, sempre e em toda a parte. Tu, Deus de bondade e misericórdia, não cessas de nos chamar à plenitude da vida.

Mesmo quando estamos presos no pecado e na culpa, ofereces-nos o perdão. Convidas-nos a confiar-nos totalmente à tua graça. Embora tenhamos quebrado muitas vezes a tua aliança, nunca nos abandonaste. Por Jesus, teu Filho, aproximaste a humanidade de tal modo que nada nos pode separar de Ti. Concedes ao teu povo um tempo de reconciliação e removes a pesada pedra do nosso coração, para que respiremos livremente em Cristo. Pela orientação do Espírito Santo, podemos viver segundo a tua Palavra.

Por tudo isto, damos-Te graças, cheios de admiração, e, em comunhão com os anjos e os santos, proclamamos jubilosos: Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Confiantes no cuidado de Deus, oremos com confiança, certos de que Ele nos escuta e nos dá o que precisamos.

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal e concedei-nos a vossa paz no coração e no mundo.

Fortalecei-nos na fé, para que confiemos na vossa providência como Jesus confiou no deserto.

Libertai-nos das armadilhas da tentação, afastai-nos do pecado e ajudai-nos a viver segundo a vossa vontade. Guardai-nos no vosso amor, para que, com coração indiviso, celebremos esta Eucaristia com alegria, enquanto aguardamos a vinda do vosso Reino.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, Príncipe da Paz, ensinai-nos que a verdadeira paz nasce da confiança no vosso amor.

Ao caminharmos convosco pelos desertos da nossa vida — nas provações, tentações e lutas — concedei-nos levar

a vossa paz uns aos outros.

Curai as feridas do nosso coração, suavizai a dureza do nosso espírito e fortalecei-nos para perdoar como fomos perdoados. Que a vossa paz habite nas nossas famílias, comunidades e em todo o mundo, para que cresça entre nós o vosso Reino de amor e reconciliação.

Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo.

Felizes os convidados para a ceia do Cordeiro.

Todos: Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada, mas dizei uma só palavra e serei salvo.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Como o menino que plantou uma semente, as nossas orações, o jejum e os gestos de amor da Quaresma podem parecer pequenos. Contudo, com o cuidado de Deus, crescem em vida, amor e esperança que nos abençoam e ao mundo.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Bom Deus, a nossa vida é como o caminho da água. Começa como uma pequena gota e segue adiante. Por vezes é calma, outras vezes impetuosa e espumosa, mas continua sempre — sob a vossa bênção. Permanecei próximos de nós com a vossa bênção, para que sintamos a fonte e dela bebamos a água da vida. Assim o pedimos e agradecemos, hoje e todos os dias da nossa vida. Ámen.

BÊNÇÃO SOLENE

Que Deus nos abençoe, para não cairmos nas tentações das promessas passageiras.

Que nos conceda a lucidez de reconhecer que só somos verdadeiramente humanos quando O reconhecemos como nosso Deus, sem O usar para os nossos fins.

Que Deus nos conceda o que nos é bom, nos fortaleça para cumprir a sua vontade e nos conduza para onde Ele quer que estejamos.

Assim nos abençoe e guie o Deus de amor, + Pai, Filho e Espírito Santo. Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz e glorificai o Senhor com a vossa vida.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Nesta Quaresma, recorda: Deus não é um senhor severo, mas um Pai amoroso. A tentação ensina-nos, o pecado desafia-nos e a graça transforma-nos. Confia n'Ele, caminha com Ele no deserto e deixa que os teus pequenos gestos de amor e sacrifício cresçam em vida abundante.

Segunda-feira da 1ª Semana da Quaresma

Lev 19,1–2.11–18; Mt 25,31–46

INTRODUÇÃO

Há alguns anos, um homem apressava-se por uma rua da cidade quando reparou numa mulher idosa que lutava para carregar as suas compras. Hesitou — estava atrasado e cansado — mas acabou por parar e ajudá-la a chegar a casa. Ao despedir-se, ela sorriu e disse em voz baixa: “Foi muito bondoso.” Mais tarde, naquela noite, ele percebeu que algo mais profundo tinha acontecido: ao parar por ela, foi ele próprio que mudou.

Nas leituras de hoje, Deus recorda-nos que a santidade não é distante nem abstrata. Vive-se na honestidade, na compaixão e no amor ao próximo. Jesus diz-nos claramente que tudo o que fazemos ao mais pequeno, a Ele o fazemos. Esta Eucaristia convida-nos a abrir os olhos e o coração, para que o amor se torne visível na nossa vida diária.

Ao começarmos esta celebração, a Quaresma pede-nos que abrande-mos o ritmo e voltemos a olhar — para as nossas escolhas, as nossas prioridades e para as pessoas por quem tantas vezes passamos sem reparar. Nos momentos simples da vida, Deus já está presente, à espera de ser reconhecido e servido.

ATO PENITENCIAL

Irmãos e irmãs, reconheçamos os nossos pecados, para nos preparamos dignamente para celebrar os sagrados mistérios.

Senhor Jesus, que vos identificais com os pobres e os esquecidos.

Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, que nos chamais a amar não só com palavras, mas com obras.

Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, que julgareis o mundo com justiça e compaixão.

Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Que o Deus de misericórdia e compaixão purifique os nossos corações, perdoe os nossos pecados e nos conduza pelo caminho da conversão até à vida eterna. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Ó Deus, nossa salvação, que nos chamais a ser santos como Vós sois santo e a reconhecer o vosso Filho nos mais pequenos dos nossos irmãos, convertei os nossos corações para Vós, iluminai a nossa mente e fortalecei a nossa vontade, para que este tempo da Quaresma nos renove verdadeiramente na fé, na esperança e no amor ativo.

Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que convosco vive e reina na unidade do Espírito Santo, Deus por todos os séculos dos séculos.
Ámen.

HOMILIA

Há alguns anos, um jovem, ao regressar a casa já tarde, viu um pequeno grupo de pessoas encolhidas num parque, com frio, partilhando um pão. No início hesitou, mas acabou por lhes dar as sandes que trazia, ficou um pouco a conversar e depois seguiu o seu caminho. Aquele gesto simples deixou-lhe uma paz inesperada, embora ele não se tenha apercebido disso naquele momento — tinha encontrado Cristo nos que estavam em necessidade.

No Evangelho de hoje, Jesus diz-nos que a medida da nossa vida se resume a uma pergunta: como tratámos o nosso próximo necessitado — o faminto, o sedento, o estrangeiro, o nu, o doente e o preso? Não somos julgados pela quantidade de orações que fizemos, nem pela frequência com que fomos à igreja. O que conta é o amor posto em prática.

Jesus vai ainda mais longe: “Sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes.” Alimentar, vestir, acolher ou cuidar de alguém

em necessidade é servir o próprio Cristo. Ignorá-los é virar-lhe as costas. Muitas vezes, como acontece no Evangelho, nem sequer nos apercebemos de quem estamos a encontrar.

É por isso que este Evangelho pode ser tão exigente. Cristo não está presente apenas nos lugares sagrados da oração e do culto, mas escondido nos encontros do dia a dia, sobretudo onde há fragilidade, necessidade ou sofrimento. Muitas pessoas servem o Senhor todos os dias sem o saberem, simplesmente respondendo com bondade, paciência e generosidade àqueles que dependem dos outros para viver com dignidade.

A cruz recorda-nos esta verdade. Ali, o próprio Jesus foi faminto, sedento, estrangeiro, nu, doente e prisioneiro. Cada vez que encontramos alguém na sua fragilidade, estamos aos pés dessa mesma cruz. A fé não é apenas crença — é amor em ação, visível, concreto e misericordioso.

O jovem no parque pensava que estava apenas a oferecer sandes. Na realidade, tinha servido Cristo. Cada gesto de compaixão, por pequeno que seja, toca o céu. Hoje, a Quaresma chama-nos a reconhecer Cristo nos mais vulneráveis e a responder com um amor que age — porque assim, o céu irrompe no nosso mundo.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs,
para que a nossa oferta de pão e vinho,
e a oferta das nossas vidas, seja agradável a Deus,
Pai todo-poderoso e cheio de misericórdia.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor Deus,
ao apresentarmos estes dons sobre o vosso altar,
ensinai-nos a oferecer não só o pão e o vinho,
mas também as nossas vidas, santificadas pela justiça,
pela misericordia e pelo amor ao próximo.

Que este sacrifício nos transforme
num povo atento ao faminto, ao estrangeiro
e aos esquecidos. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente justo e necessário,
é nosso dever e nossa salvação,
dar-Vos graças sempre e em toda a parte,
Senhor, Pai santo, Deus eterno e omnipotente.

Neste tempo da Quaresma,
chamais-nos de novo ao que é essencial,
ensinando-nos que a santidade se encontra
não só na oração e no sacrifício,
mas no amor tornado visível
pela misericórdia e pela compaixão.

Por vosso Filho, Jesus Cristo,
mostrais-nos o vosso rosto
no faminto, no sedento, no estrangeiro e no pobre,
e convidais-nos a reconhecê-Lo
nos mais pequenos dos nossos irmãos.

Ao caminharmos por este caminho de conversão,
alimentais-nos com a vossa Palavra
e fortaleceis-nos nesta mesa da vida,

para que, renovados no amor,
Vos sirvamos mais fielmente uns nos outros.

Por isso, com os Anjos e os Santos,
e com todos os que procuram amar como Vós amais,
cantamos o hino da vossa glória:
Santo, Santo, Santo...

ORAÇÃO EUCARÍSTICA II

(Texto inalterado, exceto os parágrafos inseridos apenas para meditação pessoal)

Parágrafo inserido antes da Epiclese:

Ao reunirmo-nos à volta deste altar,
recordamos que não vimos sozinhos,
mas trazemos connosco
o clamor dos famintos,
a solidão dos esquecidos
e as esperanças silenciosas
dos que aguardam compaixão.

Que esta Eucaristia abra os nossos olhos

para reconhecer o vosso Filho
em cada rosto humano que encontramos.

(Epiclese – o texto original continua sem alterações)

(Anamnese – o texto original continua sem alterações)

Parágrafo inserido após a Anamnese:

Ao proclamarmos este mistério da fé,
renovamos o nosso compromisso
de viver aquilo que celebramos:
ser pão repartido para os outros
e cálice derramado no serviço,
para que o vosso amor
se torne concreto no nosso mundo.

(A Oração Eucarística continua depois sem alterações até à sua conclusão.)

CONVITE AO PAI-NOSSO

Unidos como uma só família em Cristo,
e confiantes na misericórdia do nosso Pai,
oremos com confiança
a oração que o próprio Jesus nos ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todos os males
e de tudo o que nos prende e divide;
concedeai a paz aos nossos dias,
para que, sustentados pela vossa misericórdia,
caminhemos na liberdade e na esperança,
enquanto aguardamos
o cumprimento da vossa promessa
e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
Vós sois a nossa paz e reconciliação.
Não olheis para a nossa fraqueza e pecado,
mas para a fé da vossa Igreja,
e concedeai-lhe bondosamente
a unidade e a paz, para que, renovados no amor,
sejamos sinal da vossa misericórdia no mundo.
Vós que viveis e reinais
por todos os séculos dos séculos. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis Jesus, o Pão da Vida,
que se entrega pela vida do mundo.
Felizes os convidados para a ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Recebemos o Pão da Vida, a presença de Cristo no meio
de nós. Agora, Ele envia-nos
a reconhecê-Lo para além deste altar —
no faminto, no solitário e no esquecido.
Aquilo que recebemos na fé,
vivamo-lo agora no amor.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Senhor Deus,
alimentastes-nos com o Corpo e o Sangue do vosso Filho.
Que este sacramento nos fortaleça
para O reconhecer nos que sofrem
e para O servir com um coração generoso.
Que esta Eucaristia produza fruto
em vidas de misericórdia, justiça
e amor humilde. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO

O Senhor vos abençoe e vos guarde.
Ele volte para vós o seu rosto
e vos ensine a reconhecer-Los nos mais pequenos.
Fortaleça as vossas mãos para o serviço
e os vossos corações para o amor.
E a bênção de Deus todo-poderoso,
Pai, Filho e Espírito Santo,
desça sobre vós e permaneça para sempre.
Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz e o Senhor vos acompanhe.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

O Senhor não nos pergunta
quão grandes foram as nossas obras,
mas quanto amor colocámos nelas.

Nesta Quaresma,
um pequeno gesto de compaixão
pode ser o lugar onde encontramos Cristo.

Terça-feira da 1.ª Semana da Quaresma

Isaías 55,10-11; Mateus 6,7-15

INTRODUÇÃO

Uma mulher contou certa vez que, quando a vida se tornava pesada demais, deixava de tentar explicar tudo a Deus e simplesmente rezava o Pai-Nosso — devagar, uma frase de cada vez. “De algum modo”, dizia ela, “essas palavras sustentavam-me quando eu já não conseguia sustentar-me sozinha”.

As leituras de hoje convidam-nos a essa mesma simplicidade cheia de confiança. Pelo profeta Isaías, Deus assegura-nos que a sua Palavra nunca é inútil: como a chuva que cai sobre a terra, ela dá vida e realiza aquilo que Deus quer. No Evangelho, Jesus ensina-nos a rezar — não com muitas palavras, mas com confiança num Pai amoroso que já conhece as nossas necessidades.

Chegamos a esta Eucaristia tal como somos, sem condições prévias e sem méritos para apresentar. Trazemos o nosso cansaço e a nossa gratidão, as nossas

feridas e as nossas esperanças. Deus acolhe tudo isso. Ao celebrarmos este santo mistério, que os nossos ouvidos estejam abertos para escutar a sua Palavra, os nossos lábios prontos para louvar e agradecer, e os nossos corações dispostos a ser moldados pela oração que o próprio Jesus colocou nos nossos lábios.

ATO PENITENCIAL

Irmãos e irmãs, reconheçamos os nossos pecados e preparemo-nos para celebrar dignamente os santos mistérios.

Senhor Jesus, vós sois a Palavra de Deus dirigida a nós.
Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, vós sois o Filho do Deus vivo, que nos ensina a rezar ao Pai.

Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, vós falais palavras de vida e renovais-nos com a vossa graça.
Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Que Deus, rico em misericórdia e paciente no amor, olhe para nós com compaixão, cure o que está ferido em nós e nos restaure na amizade consigo, por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Senhor nosso Deus,
olhai com bondade para a vossa Igreja.
Ao disciplinarmos o corpo com moderação
e ao voltarmo-nos para vós na penitência,
concedeui que o nosso espírito cresça
num verdadeiro desejo de vós.
Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,
que convosco vive e reina
na unidade do Espírito Santo,
Deus por todos os séculos dos séculos. Ámen.

HOMILIA

Uma criança observava a avó a rezar todas as manhãs. Não havia longos discursos nem gestos chamativos. Ela sentava-se simplesmente à mesa da cozinha, com as mãos pousadas à volta de uma chávena de chá, e rezava em silêncio o Pai-Nosso. Um dia, a criança perguntou: “Porque rezas a mesma oração todos os dias? Nunca dizes a Deus aquilo de que realmente precisas?” A avó sorriu e respondeu: “Essa oração diz a Deus tudo o que eu preciso de lembrar.”

Esta resposta simples leva-nos ao coração do Evangelho de hoje e do tempo da Quaresma. Jesus diz-nos que a oração não serve para informar Deus daquilo que Ele já sabe. “O vosso Pai sabe do que precisais antes de Lho pedirdes.” A oração não é uma questão de muitas palavras, nem de convencer ou manipular Deus. A oração forma-nos. Ela molda quem somos diante de Deus e quem estamos a tornar-nos.

Ao longo da história, sempre houve vozes a chamar à conversão — sinais enraizados na Palavra de Deus e

atentos à vida humana. Jesus é uma dessas vozes e, no Evangelho de hoje, Ele toca numa dificuldade muito humana: a nossa dificuldade em rezar. Algumas pessoas sentem que Deus se afastou; outras sentem que lhes faltam a coragem ou as palavras para falar com Ele. Jesus sabe disso e, por isso, faz algo único. Apenas uma vez nos Evangelhos Ele ensina aos discípulos uma oração, e essa oração é o Pai-Nosso.

Esta oração ocupa um lugar privilegiado na Igreja porque vem diretamente de Jesus. Cristãos de todas as confissões podem rezá-la juntos. Na Missa, levantamo-nos para a rezar, tal como nos levantamos para escutar o Evangelho, porque ela traz a autoridade do próprio Senhor. A sua força não está no seu comprimento, mas na sua profundidade. É curta, simples e essencial — como a própria Quaresma.

É por isso que Jesus contrapõe esta oração ao palavreado vazio dos pagãos. Muitas palavras podem tornar-se uma tentativa de controlar Deus; poucas palavras, rezadas com confiança, abrem-nos à presença transformadora de Deus.

O Pai-Nosso exprime uma profunda confiança na providência amorosa do Pai. Deus espera que rezemos, não porque precise de informações, mas porque deseja uma relação. Ele ama a humanidade e escuta.

A Quaresma convida-nos a regressar ao essencial. Tal como o Evangelho de ontem sublinhava a esmola, o Evangelho de hoje sublinha a oração. Uma prática quaresmal simples pode ser desacelerar o Pai-Nosso — tomar um pedido por dia e deixá-lo repousar no coração. Assim, a oração deixa de ser apenas dizer algo e passa a ser tornar-se alguém.

Anos mais tarde, a mesma criança, agora adulta, estava sentada junto da cama daquela avó no hospital. As palavras custavam a sair. O medo e a tristeza enchiam o quarto. Então rezaram juntas o Pai-Nosso, devagar, frase a frase. Quando terminaram, a avó murmurou: “Vês? Ainda diz tudo a Deus.” E, naquele momento, a oração fez exatamente o que Jesus pretendia — não mudou Deus, mas mudou quem rezava, enchendo o silêncio de confiança, esperança e paz.

Que esta Quaresma nos ajude a redescobrir o Pai-Nosso não como palavras que dizemos à pressa, mas como a própria forma da nossa vida de seguidores de Jesus — voltados para Deus, abertos uns aos outros e firmes na confiança no nosso Pai amoroso.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs,
para que, ao colocarmos estes dons sobre o altar,
coloquemos também diante de Deus
a nossa confiança, o nosso desejo
e a nossa vontade de aprender a rezar,
para que este sacrifício e as nossas vidas
sejam agradáveis a Deus Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor, acolhei com bondade estas oferendas
que Vos apresentamos com fé.
Ao aprendermos de novo a rezar como vossos filhos,
purificai os nossos corações e tornai a nossa vida
agradável aos vossos olhos. Por Cristo, nosso Senhor.
Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente justo e necessário,
é nosso dever e salvação,
dar-Vos graças sempre e em toda a parte,
Senhor, Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.

Pela vossa Palavra
falais ao mais profundo do coração humano,
chamando-nos de novo à confiança,
à simplicidade
e a uma oração moldada pelo amor.

Neste tempo santo da Quaresma
ensinai-nos a deixar as palavras vazias
e a repousar na certeza
de que conhecéis as nossas necessidades
antes mesmo de Vos pedirmos.

Por Cristo, nosso Senhor,
convidais-nos ao diálogo da salvação,
para que, formados pela oração

e alimentados pela graça,
nos tornemos um sinal vivo do vosso Reino.

Por isso, com os Anjos e Arcanjos,
com os Tronos e Dominações
e com todos os coros celestes,
cantamos o hino da vossa glória,
dizendo sem cessar:
Santo, Santo, Santo...

ORAÇÃO EUCARÍSTICA II

(*Texto inalterado, exceto os parágrafos inseridos para meditação pessoal*) - Inserção antes da Epiclese:

Senhor, ao invocarmos o vosso Espírito,
recordamos que toda a verdadeira oração começa em
Vós.

Enviai o vosso Espírito não só sobre estes dons,
mas também sobre o vosso povo aqui reunido,
para que aprendamos de novo a confiar em Vós como Pai
e a entregar a nossa vida à vossa vontade.

(Epiclese – texto original continua sem alterações)

(Narrativa da Instituição – sem alterações)

(Anamnese – sem alterações) - Inserção após a Anamnese:

Ao proclamarmos o mistério da fé,
recordamos que nos ensinastes a rezar
não com medo, mas com confiança,
não apenas por nós, mas por todo o mundo.

Moldai-nos por esta Eucaristia,
para que a nossa vida reflita a oração
que o vosso Filho colocou nos nossos lábios.

(Resto da Oração Eucarística II sem alterações)

CONVITE AO PAI-NOSSO

Reunidos como filhos de Deus e confiantes no amor do Pai, que conhece as nossas necessidades antes de Lhas pedirmos, ousemos rezar, cheios de confiança, com as palavras que o próprio Jesus nos ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal,
do medo que fecha os nossos corações
e da tentação que enfraquece a nossa confiança.
Concedei-nos a paz em nossos dias,
para que, sustentados pela vossa misericórdia,
caminhemos fielmente como vossos filhos
e esperemos com esperança
a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
Vós ensinastes-nos a chamar Deus de Pai
e a confiar no seu cuidado amoroso.
Não olheis para as nossas falhas,
mas para a fé que plantastes na vossa Igreja.
Concedei-nos a paz que nasce da entrega à vossa vontade e uni-nos no amor,
Vós que viveis e reinais para sempre. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis Jesus Cristo,
a Palavra feita carne,
que nos ensina a viver
e a rezar.
Felizes os que confiam n'Ele
e são chamados à ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

“Quando rezardes, não repitais palavras como os pagãos...Rezai assim.”

Senhor,
muitas vezes a minha oração está cheia de palavras,
mas vazia de escuta.
Ensinai-me a estar em silêncio diante de Vós.
Ajudai-me a trazer-Vos aquilo que é mais profundo em mim —
o meu vazio, o meu desejo, a minha confiança.
Só Vós podeis transformar o vazio em plenitude.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Alimentados por este sacramento, Senhor,
pedimos que aquilo que celebramos com os lábios
crie raízes nos nossos corações.
Formai-nos pela oração, fortalecei-nos com a vossa
Palavra e conduzi-nos a viver como verdadeiros filhos do
Pai. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO

O Senhor vos abençoe e vos guarde.
Faça brilhar sobre vós a sua face e vos conceda a paz.
E a bênção de Deus todo-poderoso, Pai, Filho ✕ e Espírito Santo, desça sobre vós e permaneça para sempre. Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz e glorificai o Senhor com a vossa vida.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

A oração não muda Deus; muda-nos a nós.
Abrandai o ritmo nas palavras que Jesus vos ensinou
e deixai que elas moldem a vossa maneira de viver.

Quarta-feira da 1.ª Semana da Quaresma

Jonas 3,1-10; Lucas 11,29-32

INTRODUÇÃO

Quase uma vez, um rapazinho gostava muito de ver fogos de artifício. Todos os anos esperava pelos mais barulhentos e brilhantes espetáculos no céu noturno, ficando encantado com as cores e as explosões espetaculares. Certo ano, um vizinho convidou-o a subir ao topo de uma colina para observar o céu ao entardecer. Longe do barulho e da agitação, ele percebeu algo diferente: o brilho silencioso de inúmeras estrelas, firmes e constantes, cada uma magnífica à sua maneira. Nesse momento, comprehendeu que o espetacular nem sempre é o mais importante; às vezes, o que é simples e comum esconde uma maravilha muito maior do que aquilo que chama mais a atenção.

Nesta última semana, entrámos no tempo da Quaresma, um tempo para olhar para dentro de nós, examinar a nossa vida e regressar a Deus. A Quaresma convida-nos

a afastar-nos das distrações, dos “fogos de artifício” da nossa vida agitada, e a reconhecer a presença de Deus que atua silenciosamente ao nosso redor. Hoje, ao escutarmos a história de Jonas e o apelo de Jesus à conversão, façamos uma pausa, abramos o coração e invoquemos a misericórdia de Deus no ato penitencial.

ATO PENITENCIAL

Sacerdote: Senhor Jesus Cristo, por meio de Vós, as pessoas questionaram as suas imagens de Deus e encontraram um acesso mais profundo a Ele. Senhor, tende piedade de nós.

Sacerdote: Vós convidastes as pessoas a ver Deus com olhos sempre novos. Cristo, tende piedade de nós.

Sacerdote: Vós revelastes Deus como Aquele que deseja a vida da humanidade, e não a sua destruição e morte. Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso, fonte de toda a misericórdia, olhai para nós com compaixão. Pelo Vosso Filho, chamais-nos à conversão e à reconciliação. Que Ele nos liberte da escravidão do pecado, renove os nossos corações com o Seu Espírito e nos fortaleça para caminhar fielmente nos Vossos caminhos. Em Seu nome, sois perdoados e restaurados. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus misericordioso e cheio de amor, chamais-nos à conversão e à renovação. Concedei que, ao percorrermos este caminho quaresmal, saibamos disciplinar o coração, purificar a mente e fortalecer a vontade para Vos seguir mais de perto. Que o nosso jejum e a nossa oração produzam frutos de amor e misericórdia, e que possamos participar mais plenamente da vida do Vosso Filho, Jesus Cristo, que convosco vive e reina na unidade do Espírito Santo, Deus por todos os séculos dos séculos. Ámen.

HOMILIA

Quase uma vez, um rapazinho gostava muito de ver fogos de artifício. Todos os anos esperava pelos mais barulhentos e brilhantes espetáculos no céu noturno, encantado com as cores e explosões espetaculares. Certo ano, um vizinho convidou-o a observar o céu ao entardecer do alto de uma colina. Ali, longe do barulho e da confusão, percebeu algo diferente: o brilho silencioso de inúmeras estrelas, firmes e constantes, cada uma magnífica à sua maneira. Ele comprehendeu então que o espetacular nem sempre é o mais importante; por vezes, o simples e o comum escondem uma maravilha muito maior do que aquilo que impressiona.

No Evangelho de hoje, Jesus dirige-se a uma multidão sedenta de sinais e chama-a de “geração perversa”, porque procura provas espetaculares em vez de reconhecer a verdade que está diante deles. As pessoas, em todas as épocas — ontem como hoje — sentem-se atraídas pelo extraordinário: visões fora do comum, manifestações espetaculares de fé. Contudo, Jesus

aponta para aquilo que já está presente: Ele próprio. Ele é maior do que Jonas, maior do que Salomão, maior do que qualquer profeta ou rei de Israel.

Isso torna-se claro na história de Jonas. Desde crianças recordamos a fuga de Jonas de Deus, o tempo passado no ventre do peixe e, por fim, a sua missão em Nínive. A cidade, centro de poder e de pecado, foi chamada à conversão e, de forma surpreendente, respondeu. O povo e até o rei mudaram de vida, e o castigo de Deus foi afastado. A história de Jonas mostra-nos que a conversão é possível até nos lugares mais improváveis — e que Deus atua de modo silencioso e perseverante, de formas que nem sempre são espetaculares, mas profundamente transformadoras.

A fé não consiste em correr atrás de modas ou de sinais extraordinários. Consiste em reconhecer a presença firme e constante de Deus na nossa vida. Tal como o rapazinho no alto da colina, a Quaresma convida-nos a parar e a reconhecer a constância do amor de Deus, presente na Palavra, nos sacramentos, nos irmãos e irmãs e nos

momentos silenciosos da vida. A conversão não nasce de um sinal espetacular, mas da atenção ao Deus que, em silêncio, nos chama a uma vida mais profunda.

Assim, ao caminharmos pela Quaresma, aprendemos a ver aquilo que já está diante de nós. Abramos os olhos ao Deus que está mais perto do que o nosso próximo suspiro, que caminha connosco e nos chama à conversão e à renovação — não através de fogos de artifício, mas por meio dos sinais simples, firmes e profundamente geradores de vida da Sua presença.

E, por fim, tal como o rapaz descobriu a constância das estrelas escondidas pelo espetáculo dos fogos de artifício, que também nós reconheçamos Jesus, silenciosamente presente no meio de nós, como o maior de todos os sinais.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que estes dons que oferecemos se tornem para nós fonte de vida e de renovação, agradáveis a Deus e sinal de corações fiéis.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor, oferecemos-Vos estes dons com humilde ação de graças pela Vossa misericórdia e pela presença do Vosso Filho no meio de nós. Que este sacrifício, fortalecido pelas nossas reflexões quaresmais e pelos nossos gestos de arrependimento, nos aproxime mais de Vós e transforme a nossa vida em sinal vivo do Vosso amor e da Vossa graça. Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente justo e necessário, nosso dever e salvação, dar-Vos graças sempre e em toda a parte, Senhor, Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.

Chamais-nos à conversão e à renovação do coração e, pelo testemunho dos Vossos profetas e pela pregação do Vosso Filho, convidais todos os povos a afastarem-se do pecado e a caminharem nos Vossos caminhos. Na Vossa misericórdia, não nos abandonais quando nos afastamos, mas chamais-nos com paciência, conduzindo-nos de novo ao caminho da vida.

Hoje conduzistes Jonas a levar a Vossa mensagem à cidade de Nínive, despertando para a conversão os corações dos reis e do povo. Pela Vossa Palavra e pelo exemplo dos Vossos servos fiéis, continuais a falar-nos hoje, convidando-nos a examinar a nossa vida, a afastar-nos do que é errado e a acolher a Vossa graça com o coração renovado. Que nós, à semelhança do povo de Nínive, respondamos generosamente ao Vosso chamamento, procurando-Vos acima de tudo e crescendo no amor, na fé e na santidade.

Por isso, com os Anjos e os Arcanjos, com os Tronos e Dominações, e com todas as milícias celestes, cantamos o hino da Vossa glória, dizendo sem cessar:

CONVITE AO PAI-NOSSO

Unidos na fé e na esperança, rezemos agora ao nosso Pai do Céu, que nos guia em cada momento da nossa vida.

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal, visível e invisível, e fortalecei-nos com a Vossa graça, para que caminhemos nos Vossos caminhos com coragem, fé e esperança. Protegei-nos de tudo o que nos possa afastar de Vós e mantende-nos sempre conscientes da Vossa misericórdia, enquanto aguardamos a bem-aventurada esperança e a gloriosa vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, dissetes aos Vossos discípulos: “Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz.” Não olheis para os nossos pecados, mas para a fé da Vossa Igreja. Fortalecei os nossos corações na unidade, acalmai os nossos medos e concedei-nos a paz que o mundo não pode dar. Que esta paz guie as nossas palavras e ações, para que vivamos como sinais da Vossa presença e instrumentos do Vosso amor no mundo. Vós que viveis e reinais por todos os séculos dos séculos. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo. Felizes somos nós que somos chamados a participar neste santo banquete. Com humildade e fé, aproximemo-nos d'Ele, prontos para sermos alimentados e fortalecidos no corpo e no espírito.

Todos: Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada, mas dizei uma só palavra e a minha alma será salva.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

A Quaresma é redescobrir a fé.
Este pão não me sacia;
faz-me ter fome de Vós.

Fome de me tornar pão de vida para os outros.

A Quaresma é renovar a fé.
Este pão dá-me força para deixar caminhos antigos
e descobrir-Vos de novo em lugares inesperados.

A Quaresma é aprofundar a fé.

Este pão convida-me à adoração.

Ajuda-me a reconhecer mais profundamente na minha vida que Vós sois a fonte, a força interior e a alegria que move o meu ser e o meu agir.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Deus todo-poderoso e eterno, damos-Vos graças pelo dom deste santo sacramento, com o qual alimentais e fortaleceis os nossos corações. Que a graça recebida nos conduza a uma conversão mais profunda, a um amor maior pelo próximo e a um compromisso renovado de seguir fielmente o Vosso Filho. Que esta Eucaristia inspire em nós uma vida de misericórdia, humildade e esperança firme, para que sejamos testemunhas da Vossa presença no mundo. Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO

O Senhor vos abençoe e vos guarde;
faça brilhar sobre vós a Sua face e vos conceda a Sua graça.

Que Ele vos proteja de todo o mal, vos fortaleça na fé e vos conduza pelos caminhos da santidade.

Que Ele encha o vosso coração com a Sua paz,
vos sustente na esperança
e vos conduza em segurança à vida eterna. Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz e glorificai o Senhor com a vossa vida.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Assim como o rapaz no alto da colina descobriu o brilho silencioso das estrelas por detrás do espetáculo dos fogos de artifício, esta Quaresma convida-nos a reconhecer a presença firme e constante de Deus na nossa vida — simples, discreta e profundamente geradora de vida.

Quinta-feira da 1.ª Semana da Quaresma

Ester 4,17; Mateus 7,7-12

INTRODUÇÃO

Há alguns anos, uma pequena aldeia foi atingida por uma tempestade violenta. Uma mãe e o seu filho pequeno ficaram presos em casa, enquanto as águas subiam à sua volta. Desesperada, ela apertava o filho contra o peito e gritava por ajuda a quem pudesse ouvir, mas tudo parecia perdido. Por fim, rezou — não com palavras bem medidas, mas com o grito cru do coração: “*Senhor, ajuda-nos, porque não temos ninguém além de Ti!*” Naquela necessidade extrema, encontrou uma coragem e uma presença interior que não sabia que possuía. O resgate chegou, mas ela guardou consigo uma compreensão profunda: muitas vezes é no fundo do desespero, no clamor sincero do coração, que encontramos Deus de forma mais plena.

A mesma verdade ecoa nas leituras de hoje. Na primeira leitura, Ester reza a partir do fundo do seu medo e solidão, antes de se apresentar ao rei para salvar o seu povo. E no

Evangelho, Jesus convida-nos à oração perseverante: “*Pedi e dar-se-vos-á; procurai e encontrareis; batei e a porta abrir-se-vos-á.*” A Quaresma é um tempo que nos chama a essa honestidade e perseverança na oração. Apresentemos agora os nossos corações diante de Deus e preparemo-nos para celebrar dignamente esta Eucaristia.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, chamais-nos a pedir, procurar e bater, mas muitas vezes hesitamos e demoramos a voltar-nos para Vós: Senhor, tende piedade.

Convidais-nos a confiar na vossa misericórdia, mas muitas vezes apoiamo-nos apenas no nosso próprio entendimento: Cristo, tende piedade.

Chamais-nos a viver segundo a vossa vontade, mas frequentemente escolhemos o nosso próprio caminho: Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso, que nos chamais a pedir, procurar e bater, perdoai os nossos pecados, fortalecei-nos na nossa fraqueza e conduzi-nos pelos caminhos da justiça e da paz. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus todo-poderoso, chamais-nos a procurar a vossa vontade e a viver segundo a vossa orientação. Concede-nos desejar sempre o que é justo e ter a coragem e a perseverança para o realizar, mesmo quando o caminho é difícil. Abri os nossos corações à vossa presença, para que as nossas orações sejam sinceras, as nossas ações reflitam o vosso amor e a nossa vida dê testemunho da vossa misericórdia e graça. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, Deus por todos os séculos dos séculos. Ámen.

HOMILIA

No palácio real da Pérsia, uma jovem judia chamada Ester enfrentou um momento decisivo de vida ou de morte. O seu povo estava ameaçado, e o conselheiro real Hamã já tinha conseguido um decreto para a sua destruição. Ester nada podia fazer sozinha — mas podia fazer tudo com Deus. Rezou com todo o coração: “*Vinde em meu auxílio, pois estou sozinha e não tenho ninguém além de Vós, Senhor.*” Depois, cheia de coragem, apresentou-se diante do rei, revelou o plano de Hamã e obteve a proteção real para o seu povo. A sua oração, nascida da vulnerabilidade e da confiança, tornou-se fonte de força para agir, e o seu povo foi salvo.

No Evangelho de hoje, Jesus chama cada um de nós a este mesmo tipo de fé: “*Pedi e dar-se-vos-á; procurai e encontrareis; batei e a porta abrir-se-vos-á.*” Ele convida-nos a uma oração perseverante, a continuar a bater à porta de Deus, tal como Ele próprio fez na sua vida. Jesus rezou no Getsémani, pedindo força; rezou por Pedro, para que a sua fé não desfalecesse; e rezou até por aqueles

que o crucificaram. Muitas vezes, a oração nasce também nos nossos momentos de aflição, mas, como em Jesus, nenhuma súplica é em vão.

É natural sentirmo-nos em luta quando as nossas orações parecem não ser atendidas. Rezamos pela cura, pela paz, pelo alívio, e nada muda — ou, pelo menos, não da forma que esperávamos. São Paulo passou por isso com o seu “espinho na carne”. A resposta de Deus veio sob a forma de graça e força: *“Basta-te a minha graça, porque é na fraqueza que se manifesta o meu poder.”* Mesmo quando não traz uma mudança imediata, a oração abre-nos à presença de Deus e molda-nos para viver segundo a sua vontade.

Jesus ensina-nos também o que devemos pedir: a vinda do Reino de Deus, o cumprimento da sua vontade, o pão de cada dia, o perdão e a força para permanecermos fiéis. A oração mais pura de súplica está sempre enraizada na vontade de Deus, como Jesus nos mostrou no Getsémani: começa com os nossos desejos, mas termina na entrega confiante — *“Faça-se a tua vontade.”* E a oração não é

apenas para nós mesmos: ela transforma a maneira como nos relacionamos com os outros. A regra de ouro lembranos que, ao pedirmos a Deus coisas boas, aprendemos também a tratar os outros com a mesma generosidade que desejamos receber.

A Quaresma recorda-nos que somos sempre peregrinos, em caminho para Deus, sem jamais chegarmos plenamente enquanto estamos neste mundo. Mas nunca caminhamos sozinhos. Deus já está a agir nas nossas vidas, respondendo, guiando e abrindo portas que nem sabíamos que existiam.

Recordo-me de uma jovem mãe que conheci, desesperada pela recuperação do seu filho, doente há muito tempo. Noite após noite, rezava e batia à porta de Deus. A condição da criança não melhorou de imediato, e ela sentia que as suas orações não eram atendidas. Com o tempo, porém, começou a notar pequenas mudanças no seu próprio coração — mais paciência, mais esperança, mais compaixão — que transformaram a forma como cuidava do filho e vivia cada dia. No fim, a sua oração

tinha sido atendida, não eliminando a luta, mas abrindo-a à graça e à presença de Deus.

Como Ester e como essa mãe, o nosso pedir, procurar e bater convidam o poder de Deus a entrar na nossa vida. E, como Jesus promete, os bons dons de Deus aguardam aqueles que perseveram. Caminhamos na fé, confiando que, mesmo na fraqueza e na incerteza, nunca estamos sozinhos.

Anos mais tarde, essa mãe trouxe à igreja o seu filho já adulto. Lembrava-se das noites de desespero e das orações derramadas do coração. Compreendeu então que cada “batida” e cada “pedido” a tinham aproximado mais de Deus, moldado o seu coração e dado uma força que nunca teria encontrado sozinha. A Quaresma recorda-nos que a oração não é apenas para obter respostas, mas para sermos formados por Deus, confiarmos na sua providência e abrirmo-nos à sua misericórdia. Que também nós sejamos ousados ao pedir, fiéis ao procurar e perseverantes ao bater, confiantes de que Deus está sempre connosco.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs,
para que o nosso sacrifício seja agradável a Deus,
Pai todo-poderoso,
que nos convida a pedir com confiança, a procurar com fé
e a bater com corações perseverantes.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor Deus,
ao apresentarmos estas ofertas diante de Vós,
recebei-as como sinal da nossa confiança
e da nossa dependência da vossa misericórdia.
Purificai os nossos corações por este sacrifício,
fortalecei-nos na perseverança
e ensinai-nos a procurar a vossa vontade em todas as coisas.

Que esta oferta nos aproxime de Vós
e molde a nossa vida segundo o vosso amor.
Por Cristo, Nosso Senhor.
Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente nosso dever e nossa salvação
dar-Vos graças, sempre e em toda a parte,
Senhor, Pai santo, Deus todo-poderoso e eterno.
Na vossa grande misericórdia, chamais-nos a procurar-
Vos, a pedir a vossa orientação
e a confiar no vosso amor fiel.
Desejais que abramos plenamente os nossos corações a
Vós, não apenas nos momentos de necessidade,
mas em todos os aspectos da nossa vida.
Neste tempo da Quaresma, convidais-nos à reflexão
sincera, a reconhecer a nossa dependência da vossa
graça e a aprofundar a nossa relação convosco
pela oração perseverante e pela ação sincera.
Mostrastes-nos, por meio do vosso Filho Jesus Cristo,
a força de nos voltarmos para Vós com fé:
nos momentos de medo, dor e incerteza,
Ele pediu, procurou e bateu na oração,
confiando na vossa vontade acima da sua.
Por Ele, somos chamados a seguir o vosso caminho,

a viver segundo a vossa vontade
e a levar a vossa misericórdia ao mundo.
Por isso, com os anjos e os santos,
proclamamos a vossa glória, dizendo sem cessar:
Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Confiantes na misericórdia de Deus
e seguros do seu amor por nós,
ousemos agora rezar como Jesus nos ensinou,
com confiança e esperança.

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal
e de toda a provação que nos afaste do vosso amor.
Guardai-nos do pecado e conduzi-nos na santidade.
Fortalecei os nossos corações neste tempo da Quaresma,
para que perseveremos em pedir, procurar e bater,
e para que o vosso Reino cresça em nós e por meio de
nós. Concedei-nos a paz de Cristo, para que vivamos na
esperança, atuemos na caridade
e permaneçamos fiéis até ao dia da vossa glória eterna.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
que dissesseis aos vossos Apóstolos:
“Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz”,
não olheis para os nossos pecados,
mas para a fé da vossa Igreja.

Guai-nos com a vossa sabedoria,
fortalecei-nos com o vosso Espírito
e uni-nos no vosso amor.

Que esta paz oriente os nossos pensamentos,
as nossas palavras e as nossas ações.

Que inspire reconciliação onde há conflito,
esperança onde há desespero
e coragem onde há fraqueza.

Mantende-nos fiéis ao vosso chamamento
e fazei de nós instrumentos da vossa paz
nas nossas famílias, nas nossas comunidades
e no mundo inteiro.

Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus,
que tira o pecado do mundo.
Felizes os convidados para a Ceia do Senhor.
Ao aproximarmo-nos desta mesa, reconheçamos que,
ao receber Cristo, somos chamados a imitar a sua vida
de pedir, procurar e bater,
voltando-nos continuamente para Deus na oração
e abrindo-nos à sua vontade.

Que esta comunhão nos fortaleça
para levar a presença de Cristo
a todos os aspectos da nossa vida.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Ao sairmos desta mesa, levemos no coração
o exemplo de Ester e as palavras de Jesus.
Cada oração que elevamos,
cada gesto de amor que realizamos
e cada passo que damos em direção ao Reino de Deus
são oportunidades de encontro com a sua graça.
Perseverai em pedir, procurar e bater.

Confiai que Deus escuta as vossas orações,
mesmo no silêncio,
e que a vossa vida pode ser transformada
pela sua presença.
Ide em paz, fortalecidos por esta Eucaristia,
para viver como testemunhas fiéis do amor de Deus.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Pai amoroso, agradecemos por nos alimentar nesta mesa com o Corpo e o Sangue de vosso Filho. Que esta Eucaristia nos fortaleça para perseverar na oração, pedir com confiança, buscar com fé e bater com coragem. Ajuda-nos a levar as lições de Ester e as palavras de Jesus para a nossa vida diária, abrindo nossos corações à tua vontade, agindo com misericórdia e servindo aos outros com generosidade. Que a graça que recebemos molde nossos pensamentos, nossas palavras e nossas ações, para que em todas as coisas vivamos como fiéis testemunhas do teu amor. Por Cristo nosso Senhor. Amém.

BÊNÇÃO

Deus todo-poderoso,
que vos chama a procurar, pedir e bater,
vos fortaleça na fé,
vos encha de esperança
e aprofunde a vossa confiança na sua misericórdia.
Cristo, que intercede continuamente por nós,
guie os vossos corações para fazer a sua vontade
e vos conceda coragem para O seguir fielmente.
E o Espírito Santo,
que transforma as nossas orações e ações,
vos conduza à verdade, à paz e ao amor. Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz, pedindo, procurando e batendo,
confiantes de que Deus está sempre perto.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Neste tempo da Quaresma, recordai a coragem de Ester, que rezou do fundo da sua necessidade, e a promessa de Jesus:

“Pedi e dar-se-vos-á; procurai e encontrareis; batei e a porta abrir-se-vos-á.”

As nossas orações nem sempre são atendidas da forma que esperamos, mas cada clamor sincero, cada gesto de procura, abre o nosso coração à graça de Deus.

Nesta semana, prestai atenção à vossa oração: pedi com confiança, procurai com fé e batei com perseverança, confiando que Deus está a moldar a vossa vida, mesmo no silêncio.

Sexta-feira da 1.ª Semana da Quaresma

Ezequiel 18,21-28; Mateus 5,20-26

INTRODUÇÃO

“Eu vos digo...” — nestas palavras de Jesus escutamos o apelo a algo totalmente novo: o Reino de Deus que Ele anuncia. As exigências de Jesus para aqueles que herdam este Reino são elevadas. Também nós somos chamados a examinar constantemente quão fielmente vivemos como cristãos. A Quaresma convida-nos a refletir sobre o modo como a nossa vida está alinhada com a Palavra de Deus — não para ficarmos presos ao fracasso, mas para voltar, uma e outra vez, ao caminho de Jesus.

Conta-se a história de dois vizinhos que viveram lado a lado durante muitos anos em relativa paz. Um dia, um pequeno mal-entendido por causa de uma cerca agravou-se. Trocaram-se palavras duras e, pouco a pouco, o ressentimento começou a crescer. Algumas semanas depois, um deles percebeu que a raiva que guardava tinha crescido muito para além do desacordo inicial. Tinha criado raízes no seu coração e ameaçava destruir

completamente a relação. Criando coragem, foi ao encontro do vizinho, pediu desculpa e procurou a reconciliação. Esse gesto simples transformou não só o conflito da cerca, mas todo o ambiente da comunidade. As leituras de hoje convidam-nos a uma reflexão semelhante: como lidamos com a raiva, o ressentimento e o afastamento no nosso coração? Como promovemos a reconciliação e a vida?

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus Cristo, o Reino de Deus está próximo de nós em Ti. Chamas-nos a uma vida de misericórdia, amor e justiça. Reconhecemos que muitas vezes guardamos raiva, dizemos palavras que ferem e permitimos que o ressentimento crie raízes no nosso coração. Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, vieste curar os corações feridos e reconciliar-nos com Deus e entre nós. Perdoa-nos quando deixamos de agir com justiça, quando nos afastamos dos que precisam ou quando alimentamos o rancor no nosso interior. Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, chamas-nos para além da lei, a uma virtude mais elevada, a uma vida enraizada no teu amor. Fortalece-nos com o teu Espírito, para que saibamos perdoar, procurar a reconciliação e falar palavras que constroem em vez de destruir. Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Que Deus todo-poderoso, rico em misericórdia, olhe para os nossos corações, nos purifique de todos os pecados, nos restitua a alegria da vida em Cristo e nos conduza à vida eterna. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus todo-poderoso e misericordioso, chamais o vosso povo à conversão e à renovação do coração. Concedei que, pelas práticas deste tempo quaresmal, cresçamos na santidade, aprofundemos a fé e vivamos segundo a vossa Palavra. Que os sacrifícios que oferecemos, as orações que elevamos e as obras de amor que realizamos deem fruto abundante na nossa vida, para que o vosso Espírito acenda em nós o fogo do amor divino, agora e para sempre. Ámen.

HOMILIA

Conta-se a história de dois vizinhos que viveram lado a lado durante muitos anos em relativa paz. Um dia, um pequeno mal-entendido por causa de uma cerca agravou-se. Trocaram-se palavras duras e, pouco a pouco, o ressentimento começou a crescer. Algumas semanas depois, um deles percebeu que a raiva que guardava tinha crescido muito para além do desacordo inicial. Tinha criado raízes no seu coração e ameaçava destruir completamente a relação. Criando coragem, foi ao encontro do vizinho, pediu desculpa e procurou a reconciliação. Esse gesto simples transformou não só o conflito da cerca, mas todo o ambiente da comunidade.

No Evangelho de hoje, Jesus convida-nos a tomar consciência de como a vida realmente se constrói. Muitas vezes, os seres humanos pensam em termos de equilíbrio de contas: “olho por olho, favor por favor”. Jesus propõe uma justiça mais elevada. Começa com um mandamento conhecido: “Não matarás”. Muitos de nós poderíamos pensar: “Isto não me diz respeito; nunca matei ninguém.”

Mas Jesus vai mais fundo. Fala da raiva contra o irmão ou a irmã, dos insultos, até mesmo da rejeição do outro. A destruição da vida — diz-nos Jesus — começa muitas vezes muito antes do ato em si: começa no coração, nas palavras, nas atitudes que deixamos crescer sem vigilância.

O ensinamento de Jesus chama-nos a uma virtude mais profunda do que a dos escribas e fariseus. Pede-nos que olhemos não apenas para as nossas ações, mas para as raízes dessas ações: as emoções, as palavras, as escolhas. A raiva, embora seja uma emoção humana normal, pode tornar-se uma força destrutiva quando é alimentada. Até palavras aparentemente pequenas — insultos, desrespeito, desprezo — podem moldar relações de forma a causar feridas profundas. Jesus convida-nos a prestar atenção aos movimentos interiores do coração e a permitir que o Espírito de Deus os transforme. “Vinde, Espírito Santo, enchei o meu coração e acendei em mim o fogo do vosso amor.” É por este Espírito que Cristo vive

em nós, moldando o nosso coração e orientando as nossas ações para a vida e não para a destruição. A Quaresma é um tempo para cultivar esta vida interior. Convida-nos a examinar o coração e a procurar a reconciliação antes que o conflito se agrave. Jesus recorda-nos que restaurar relações pode ser mais urgente do que o culto ritual: “Vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão.” A justiça de Deus, como nos lembra o profeta Ezequiel, é uma justiça voltada para a vida, não para o castigo. Deus chama-nos a afastar-nos do mal, a viver com retidão e a promover a vida uns nos outros. O nosso desafio, então, é olhar com honestidade para o nosso próprio coração. Onde se esconde a raiva? Onde estão as palavras que ferem ou as atitudes que dividem? A Quaresma convida-nos a entregar tudo isso a Deus, confiando que o Espírito Santo pode formar em nós a virtude mais profunda a que Jesus nos chama. Este é o trabalho da vida: transformar o coração para que as nossas palavras e ações promovam vida, cura e amor no mundo que nos rodeia.

Voltando à história inicial, o vizinho que escolheu a reconciliação deu testemunho daquilo que Jesus nos pede: não apenas evitar o mal, mas restaurar ativamente a vida. Cada gesto de reconciliação, cada esforço para transformar a raiva em compreensão, cada palavra dita com cuidado aproxima o Reino de Deus do nosso coração e do nosso mundo. A Quaresma é o convite a dar esse passo — permitir que Deus arranque a raiva, cure os afastamentos e acenda profundamente em nós o fogo do amor.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que as nossas ofertas sejam agradáveis a Deus, que nos chama a uma justiça mais elevada e a um amor mais profundo. Unamos os nossos corações em ação de graças e peçamos que, por meio destes dons, sejamos fortalecidos na virtude, reconciliados uns com os outros e cada vez mais configurados a Cristo, que vive e reina para sempre.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor, oferecemos estes dons, sinais da nossa vida e do nosso coração. Que o pão que trazemos se torne fonte da vossa vida em nós e que o vinho seja testemunho da alegria do vosso Espírito. Transformai-nos, Senhor, para que a nossa raiva seja curada, os nossos afastamentos reconciliados e as nossas palavras e obras reflitam o vosso amor. Por Cristo, nosso Senhor.

Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente justo e necessário, é nosso dever e salvação, dar-Vos graças sempre e em toda a parte, Senhor, Pai santo, Deus todo-poderoso e eterno. Neste tempo da Quaresma, recordamos como o vosso Espírito nos chama a uma vida mais profunda, que vai além da letra da lei e alcança a transformação do coração. Chamais-nos a perdoar os inimigos, a reconciliar-nos com os que estão afastados e a cuidar da vida e da dignidade de cada pessoa. Em Cristo, mostrais-nos o caminho da

verdadeira virtude, enraizada não na obrigação, mas no amor.

Por isso, com todos os anjos e santos, proclamamos a vossa glória, cantando sem fim: Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Jesus ensina-nos que Deus julga não apenas as nossas ações, mas também as intenções do nosso coração.

Rezemos agora ao nosso Pai do Céu, pedindo que nos afastemos da raiva, procuremos a reconciliação e sejamos transformados pelo seu amor:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal: da amargura e da raiva que ferem o nosso coração, dos afastamentos que dividem o vosso povo e das tentações que nos afastam da vossa vida. Concede-nos, Senhor, a paz em nossos dias, para que, ajudados pela vossa misericórdia, sejamos livres do pecado e de toda a perturbação, enquanto esperamos a feliz esperança e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, que dissetes aos vossos apóstolos: “Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz”, concedei-nos essa mesma paz, Senhor — uma paz que cura feridas, reconcilia corações e restaura a unidade. Não olheis para os nossos pecados, mas para o desejo sincero de vos seguir. Fortalecei a vossa Igreja, para que vivamos em harmonia, falemos com mansidão e ajamos com amor. Que o vosso Espírito nos guie para sermos instrumentos de reconciliação, semeando justiça, misericórdia e vida por onde formos. Vós que viveis e reinais para sempre. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo. Vinde à mesa de Cristo, não como quem se julga perfeito, mas como quem procura a cura. Recebei o Pão da Vida que renova os corações, transforma a raiva em compaixão e restaura o que estava quebrado. Que este banquete vos fortaleça a perdoar, a reconciliar-vos e a viver a virtude mais profunda a que Jesus nos chama neste tempo quaresmal. Felizes os convidados para a ceia do Senhor.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

A primeira semana completa da Quaresma aproxima-se do fim. As resoluções que fiz para este tempo ainda estão presentes, mas sinto que o primeiro entusiasmo começa a diminuir. Surgem dúvidas no meu coração. Conseguirei realmente alcançar os objetivos que estabeleci, talvez de forma apressada? Começo agora a ver mais claramente os meus limites, fronteiras que atinjo com demasiada facilidade?

Senhor, fortalecei-me com este pão para o caminho que desejo percorrer durante este tempo. Dai-me a energia e a coragem necessárias para que o Reino dos Céus brilhe na minha vida e para que as minhas palavras e ações sejam luz para os outros.

Senhor, fazei de mim um instrumento da vossa paz: para que leve amor onde houver ódio; perdão onde houver ofensa; união onde houver discórdia; verdade onde houver erro; fé onde houver dúvida; esperança onde houver desespero; luz onde houver trevas; e alegria onde houver tristeza. Que o vosso Espírito habite profundamente em

mim, formando as raízes de uma vida totalmente alinhada com a vossa vontade.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Que a graça desta Eucaristia, Senhor, nos fortaleça para nos afastarmos do mal e procurarmos a reconciliação com aqueles a quem ferimos. Que nos inspire a agir com justiça, a cuidar da vida e a viver em harmonia uns com os outros. Concede que, pelo vosso Espírito, os nossos corações sejam renovados e as nossas vidas transformadas, para que o amor de Cristo resplandeça em tudo o que fazemos. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO

Abençoe-vos Deus todo-poderoso, Pai, Filho e Espírito Santo.

Que o Senhor conserve os vossos corações abertos ao seu Espírito, a vossa mente atenta à sua Palavra e a vossa vida guiada pelo seu amor. Que Ele transforme a nossa raiva em compaixão, os nossos afastamentos em reconciliação e as nossas palavras em instrumentos de vida. Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz e o Senhor vos acompanhe. Glorificai o Senhor com a vossa vida, perdoando como fostes perdoados e amando como fostes amados.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

A justiça de Deus é maior do que a lei, porque Deus é amor.

A esperança é semeada — sé o terreno onde ela pode crescer.

Que esta semana, esta Quaresma e cada dia da nossa vida sejam uma oportunidade para cultivar corações de paz, palavras de bondade e gestos de reconciliação.

Sábado da 1.ª Semana da Quaresma

Deuteronomio 26,16-19; Mateus 5,43-48

INTRODUÇÃO

Muitas vezes é fácil e confortável não ter uma opinião pessoal e simplesmente seguir os hábitos dos outros — “as pessoas pensam”, “as pessoas dizem”, “as pessoas fazem”. No entanto, cada um de nós é responsável pelos seus próprios pensamentos e ações. Não podemos esconder-nos atrás dos outros. Como cristãos, somos chamados a falar e a agir como Jesus Cristo nos ensinou. As regras comuns já não bastam. A medida das nossas ações não é o que os outros fazem, mas o amor de Deus. Hoje recordamos também São Casimiro, que viveu na Polónia no século XV. Estava destinado a tornar-se Rei da Hungria, mas recusou as manobras políticas. Preferiu viver fielmente segundo os mandamentos de Jesus e o exemplo de Maria, morrendo com apenas 26 anos. A fé significa procurar a união entre Deus e a humanidade, uma verdadeira parceria com Deus. Somos, como nos recorda o hino, pertença de Deus. Ter isto presente molda

a forma como vivemos e como tratamos os outros — em pensamento, palavra e ação. Preparemos, então, o nosso coração para entrar nesta celebração sagrada, pedindo humildemente a misericórdia de Deus.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus Cristo, chamais-nos a amar para além dos nossos instintos e a rezar por aqueles que nos fizeram mal. No entanto, confessamos que muitas vezes respondemos à ira com ira, à amargura com amargura e à dor com vingança. Senhor, tende piedade de nós. Cristo Jesus, mostrais-nos o caminho da cruz, um caminho de entrega e de amor divino. Falhámos em rezar pelos nossos inimigos, em procurar a reconciliação e em agir com misericórdia para com os outros. Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus Cristo, chamais-nos à perfeição, como Deus é perfeito, a amar de forma inclusiva e sem limites. Perdoai-nos quando limitamos o nosso amor, guardamos ressentimentos ou deixamos que a mágoa endureça o nosso coração. Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso, rico em misericórdia, nos liberte dos nossos pecados e transforme os nossos corações pelo poder do Espírito Santo. Que sejamos fortalecidos para amar aqueles que nos feriram, rezar pelos nossos inimigos e seguir o caminho de Cristo, que vence o mal com o bem. E Deus todo-poderoso tenha misericórdia de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Pai eterno, convertei o nosso coração para Vós, para que procuremos o que é verdadeiramente necessário e Vos glorifiquemos com obras de amor. Ajudai-nos a acolher o vosso Espírito, para que amemos os nossos inimigos, rezemos por aqueles que nos perseguem e vençamos o mal com o bem.

Que a vossa graça guie os nossos pensamentos, palavras e ações, para que a nossa vida reflita o amor divino do vosso Filho, Jesus Cristo, que convosco vive e reina na unidade do Espírito Santo, Deus por todos os séculos dos séculos. Ámen.

HOMILIA

Conta-se a história de uma professora que, durante uma viagem escolar, foi tratada com rudeza e injustiça por um pequeno grupo de alunos. Inicialmente, sentiu crescer dentro de si a ira e o ressentimento. Mas, em vez de reagir da mesma forma, rezou em silêncio por eles, pedindo a Deus que lhes concedesse bondade e compreensão. Com o tempo, a sua paciência e compaixão começaram a influenciar aqueles alunos. Eles mudaram — não porque foram forçados, mas porque experimentaram um amor que não revidava. Esta história mostra, em pequena escala, aquilo a que Jesus nos chama no Evangelho de hoje: um amor que vai além do instinto, um amor que transforma os corações.

De modo geral, os cristãos não são melhores nem piores do que os outros. No entanto, escutamos hoje o desafio de Jesus: «Se amais apenas os que vos amam, que recompensa tereis? Não fazem os publicanos o mesmo? E se saudais apenas os vossos irmãos, que fazeis de

extraordinário? Não fazem os pagãos o mesmo?» Jesus chama-nos a algo mais.

Por vezes encontramos pessoas que levaram este ensinamento a sério. Sofreram às mãos de inimigos, mas não guardam amargura. Não desejam pagar o mal com o mal. Pelo contrário, rezam pelos seus perseguidores e desejam-lhes o bem. Testemunhar vidas assim desperta respeito, admiração e revela o que há de verdadeiramente nobre na natureza humana. Jesus chama a isto amor divino — o amor que reflete a própria misericórdia de Deus. São Paulo recorda-nos que Deus nos amou quando ainda éramos pecadores; a cruz é a prova suprema do amor de Deus pelos inimigos e pelos que não mereciam. O apelo do Evangelho é exigente. Amar o inimigo não é uma questão de sentimentos, mas um ato da vontade. Talvez não consigamos identificar facilmente alguém como inimigo, mas sabemos bem quem nos feriu ou ofendeu. Jesus convida-nos a desejar-lhes o bem, a rezar pelo seu bem-estar e a agir com bondade e generosidade, mesmo quando somos provocados. Esta é a essência do amor

divino a que Ele nos chama. Como escreve São Paulo: «Não pagueis a ninguém o mal com o mal... Não vos deixeis vencer pelo mal, mas vencei o mal com o bem». Jesus chama-nos também à perfeição — não a perfeição segundo o mundo, mas a perfeição de Deus: misericordiosa, inclusiva e divina. Ser perfeito como o Pai é perfeito significa amar sem limites, incluindo até aqueles que nos perseguem ou fazem mal. Sozinhos não conseguimos. É o Espírito de Deus — o Espírito do amor — que nos capacita. Pela oração, pela reflexão e pelo dom do Espírito, podemos crescer nesse amor extraordinário que Jesus nos pede, um amor que reconcilia, cura e transforma a nós e aos outros. A Quaresma convida-nos a levar este desafio a sério: a examinar o nosso coração, a enfrentar os ressentimentos que guardamos e a abrir-nos ao Espírito que torna possível o amor divino. A oração, especialmente pelos que nos fizeram mal, é um poderoso ato de liberdade. Libertanos da prisão do ressentimento e do medo e permite que a

justiça e a misericórdia de Deus criem raízes no nosso coração.

Voltando à história inicial, a oração silenciosa da professora por aqueles que a trataram injustamente mostra a força deste amor. Ele transforma não só aqueles por quem se reza, mas também quem reza. A Quaresma chama-nos a entrar nesta prática: exercitar a paciência, a misericórdia e a vontade de amar para além do instinto, refletindo na nossa vida a própria perfeição de Deus.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que estas ofertas que apresentamos sejam agradáveis a Deus, que nos chama a uma vida de amor e misericórdia divinos, e sejam aceites por nosso Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor, aceitai estas ofertas que Vos trazemos em ação de graças pela vossa misericórdia. Que este pão alimente o nosso coração e que este vinho fortaleça o nosso

espírito, para que amemos sem limites, perdoemos os que nos perseguem e reflitamos o vosso amor divino em todas as nossas ações. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente nosso dever e nossa salvação dar-Vos graças, sempre e em toda a parte, Senhor Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.

Neste tempo da Quaresma, chamais-nos a uma conversão mais profunda, a examinar o nosso coração e a afastar-nos do pecado, da ira e do ressentimento. Convidais-nos a seguir o caminho do vosso Filho, Jesus Cristo, que nos ensina não só a amar os nossos próximos, mas também a amar os nossos inimigos e a rezar por aqueles que nos perseguem.

Neste amor extraordinário contemplamos a vossa misericórdia revelada, a vossa justiça realizada e o vosso Espírito a agir em nós, transformando os nossos corações e as nossas mentes.

Pelo poder do vosso Espírito, somos fortalecidos para vencer o mal com o bem, agir com perdão e procurar a

reconciliação onde há divisão. Não nos chamais a um amor mínimo ou cómodo, mas a um amor que reflete a vossa perfeição divina — um amor paciente, misericordioso e inclusivo, que abraça todos, até os que se opõem a nós.

Por isso, com os Anjos e Arcanjos, com os Tronos e Dominações e com todas as hostes celestes, proclamamos a vossa glória, cantando numa só voz:
Santo, Santo, Santo Senhor...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Jesus ensina-nos que Deus julga não apenas as nossas ações, mas também as intenções do nosso coração. Rezemos agora ao nosso Pai do Céu, pedindo que nos afastemos da ira, procuremos a reconciliação e sejamos transformados pelo seu amor:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal, especialmente do mal da ira, do ressentimento e da divisão que habitam no nosso coração. Concedei-nos que, pelo poder do vosso Espírito, saibamos perdoar aqueles que nos fizeram mal,

rezar por aqueles que nos perseguem e agir com misericórdia para com todos.

Que o vosso Filho, que vence toda a forma de mal pela sua cruz, nos fortaleça para amar como Vós amais, refletir a vossa perfeição na vida diária e levar paz, reconciliação e vida por onde passarmos, enquanto esperamos a bem-aventurada esperança e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo. Ámen.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, que dissetes aos vossos Apóstolos: «Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz», não olheis para os nossos pecados, mas para o nosso desejo sincero de Vos seguir fielmente. Fortaleci a vossa Igreja, para que vivamos em harmonia, perdoemos com generosidade e ajamos com misericórdia para com todos, até os nossos inimigos.

Que o vosso Espírito nos guie em cada palavra e ação, para que a vossa paz reine no nosso coração e no mundo. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Vinde à mesa de Cristo, não como quem já é perfeito, mas como quem procura cura. Recebei o Pão da Vida, que renova os corações, transforma a ira em compaixão e restaura o que foi quebrado. Que este banquete vos fortaleça a perdoar, a reconciliar-vos e a viver a virtude mais profunda a que Jesus nos chama neste tempo da Quaresma.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Senhor, tenho dificuldade em amar os meus inimigos. Ainda não consigo rezar por aqueles que me perseguem. Sinto vontade de lhes desejar mal ou de me vingar. Sei que isto não é correto. Entristece-me saber que ainda não consigo amar plenamente a todos.

Ajudai-me, Senhor, a reconhecer o bem naqueles que considero meus inimigos, a ver neles aquilo que é digno de amor e a rezar para que o mal nos seus corações diminua e para que ajam com bondade. Fortaleci-me com o vosso Espírito, para que o amor que me dais passe

através de mim e transforme as minhas palavras, as minhas ações e o meu coração.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Que a graça desta Eucaristia nos inspire a seguir o caminho de Cristo: perdoar com liberdade, amar sem limites e rezar por aqueles que nos fazem mal. Que aprofunde em nós o amor divino, reconcilie as nossas relações e nos fortaleça a viver segundo o apelo do Evangelho, vencendo o mal com o bem. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇAO

Deus todo-poderoso vos abençoe, Pai, Filho  e Espírito Santo.

Que o Espírito de Cristo encha o vosso coração de coragem para amar os vossos inimigos, rezar por aqueles que vos perseguem e agir com misericórdia.

Que a vossa vida reflita o amor perfeito de Deus, as vossas palavras promovam a reconciliação e as vossas ações manifestem a justiça e a paz divinas.

E a bênção de Deus todo-poderoso permaneça convosco para sempre. Ámen.

DESPEDIDA

Ide em paz, no amor de Cristo, perdoando aqueles que vos feriram, rezando por aqueles que se opõem a vós e procurando sempre vencer o mal com o bem.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Jesus chama-nos a um amor que ultrapassa o instinto, um amor que reza pelos inimigos e perdoa com generosidade. A vida é dom e missão recebidos de Deus; vivamo-la com o coração aberto à reconciliação, à misericórdia e ao amor divino que transforma todas as coisas.