

Quarta-feira de Cinzas (A) – 18 de fevereiro de 2026

Jl 2,12–18; 2 Cor 5,20–6,2; Mt 6,1–6.16–18

INTRODUÇÃO

Um viajante parou certa vez à beira de um deserto e perguntou a um velho guia:

“Quanto tempo leva para atravessar?”

O guia respondeu: “Caminha.”

“Mas quanto tempo?”, insistiu o viajante.

“Caminha”, repetiu o guia.

Só quando o viajante começou a caminhada é que o guia finalmente disse:

“Cerca de quarenta dias.”

Hoje, queridos irmãos e irmãs, estamos à beira de uma viagem semelhante.

Com a Quarta-feira de Cinzas, entramos no deserto da Quaresma — quarenta dias separados, não para fugir da

vida, mas para redescobrir o seu rumo. São dias retirados da correria do ano, afastados do hábito e da rotina, para que Deus possa agir em nós e através de nós.

A Quarta-feira de Cinzas recorda-nos duas verdades que muitas vezes esquecemos:
a vida é frágil, e o tempo é precioso.

Mas também nos fala uma palavra de esperança: Deus está perto, e agora é o tempo da graça.

Ao iniciarmos este tempo santo, conscientes do sofrimento do nosso mundo — especialmente das pessoas afetadas pela guerra, pela violência e pela injustiça — pedimos a Deus que converta o nosso coração, para que nos tornemos instrumentos de paz, de compaixão e de cura.

Coloquemo-nos, portanto, com sinceridade diante do Senhor e peçamos a sua misericórdia.

ATO PENITENCIAL

Reconheçamos a nossa necessidade da misericórdia de Deus.

Senhor Jesus, chamais-nos de volta quando o nosso coração se afasta e se distrai. Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, convidais-nos a mudar de vida e a confiar no Evangelho. Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, vedes não apenas as nossas ações, mas também as intenções do nosso coração.

Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Que o Deus da compaixão,
que nunca se cansa de nos chamar de volta,
perdoe os nossos pecados,
cure o que está ferido dentro de nós
e nos conduza pelo caminho da vida eterna.

Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus fiel e misericordioso,
hoje chamais-nos a um tempo de graça,
um tempo de conversão, um tempo de renovação sincera.

Ao iniciarmos estes quarenta dias da Quaresma,
ajudai-nos a reconhecer o que verdadeiramente importa
diante de vós.

Libertai-nos do que nos prende e nos distrai.
Abri o nosso coração à vossa Palavra,
as nossas mãos às necessidades dos outros
e a nossa vida ao vosso amor transformador.

Que este tempo nos prepare
para celebrar o mistério da morte e ressurreição de Cristo
com fé renovada e alegre esperança.

Por Nosso Senhor Jesus Cristo.

Ámen.

HOMILIA

Um homem encontrou certa vez uma velha bússola numa gaveta do seu avô. Curioso, levou-a consigo numa caminhada. Mas, para onde quer que se virasse, a agulha parecia não funcionar bem. Frustrado, estava prestes a deitá-la fora quando um caminhante idoso lhe disse:

“A bússola não está estragada. Estás demasiado perto do metal. Afasta-te, e ela voltará a apontar para o norte.”

A Quaresma é a forma de Deus nos dizer: afasta-te. Afasta-te daquilo que desvia o teu coração do caminho — ruído, hábitos, distrações, falsas seguranças — para que a bússola interior volte a apontar para Deus.

A Quarta-feira de Cinzas coloca essa bússola nas nossas mãos.

1. Cinzas: verdade sem ilusão

As primeiras palavras que ouvimos hoje são desconcertantes: “Lembra-te de que és pó e ao pó hás de voltar.”

Num mundo que nos diz constantemente para parecermos jovens, fortes e sem limites, estas palavras quase soam

ofensivas. Somos ensinados a esconder a fragilidade, a negar a mortalidade e a manter a morte à distância. Mas a Quarta-feira de Cinzas recusa essa ilusão. Diz-nos a verdade — não para nos assustar, mas para nos libertar. Conta-se que um diretor executivo, depois de sobreviver a um grave ataque cardíaco, disse:

“Pela primeira vez na minha vida percebi que o mundo continuaria perfeitamente bem sem mim.”

Essa consciência mudou-o. Passou menos tempo a perseguir o sucesso e mais tempo a cuidar das relações. Reconhecer a própria mortalidade reorganizou as suas prioridades.

As cinzas fazem o mesmo connosco. Lembram-nos: a vida é curta, e por isso é preciosa. A forma como vivemos importa.

2. “Voltai para mim de todo o vosso coração” (Joel)

O profeta Joel não diz: “Melhorai-vos” ou “Tentai mais”. Ele diz: “Voltai para mim de todo o vosso coração.” Voltar significa que já pertencemos a Deus. A Quaresma não é para ganhar o amor de Deus; é para regressar a ele.

Um sacerdote perguntou certa vez a uma criança na catequese: “O que é a conversão?”

A criança respondeu:

“É quando estás a ir no caminho errado e dás a volta.”

Simples — e profundamente teológico. Conversão não é autoacusação. É reorientação. É permitir que Deus realinhe a nossa bússola interior.

3. A urgência de São Paulo: “Agora é o tempo”

São Paulo intensifica a mensagem: “Agora é o tempo favorável. Agora é o dia da salvação.”

Não quando a vida acalmar.

Não quando nos reformarmos.

Não depois da Páscoa.

Agora.

Um homem dizia: “Vou rezar quando tiver mais tempo.”

Anos depois, olhando para trás, confessou:

“O tempo nunca chegou — mas as desculpas, sim.”

A Quaresma interrompe as nossas desculpas. Recorda-nos que a graça não se adia. Deus encontra-nos no presente, não no futuro ideal que imaginamos.

4. Jesus e o perigo de fazer o bem pela razão errada

No Evangelho, Jesus fala de três práticas sagradas: oração, jejum e esmola. Ele não as critica; revela um perigo subtil — a exibição.

Há um ditado conhecido: “O ego consegue transformar até a santidade num espelho.”

Jesus sabe como facilmente as práticas religiosas podem tornar-se busca de reconhecimento, controlo ou satisfação pessoal. Por isso repete várias vezes:

“Teu Pai, que vê no segredo.”

Deus não se impressiona com aparências. Deus olha para a intenção.

Perguntaram uma vez a um monge por que rezava tão baixinho. Ele respondeu: “Porque Deus não é surdo — mas o meu coração é.”

A Quaresma é para curar esse coração.

5. Oração, jejum e esmola: um só caminho, três direções

Estas práticas não são projetos separados; formam um único movimento de amor.

A oração volta-nos para Deus.

A esmola volta-nos para os outros.

O jejum volta-nos para dentro — para a liberdade.

O jejum é muitas vezes mal compreendido. Não é dieta nem prova de força de vontade. No fundo, o jejum pergunta: o que me controla?

Alguém disse:

“Tentei jejuar e percebi quantas vezes como por tédio, stress ou hábito — e não por fome.”

Essa descoberta já é graça.

O verdadeiro jejum cria espaço — espaço para Deus, para a compaixão, para a escuta. E se o jejum não nos torna mais suaves, mais pacientes, mais atentos aos pobres, então perdeu o seu sentido.

6. As cinzas não são a última palavra

As cinzas que recebemos hoje vêm de ramos queimados — ramos de triunfo, agora reduzidos a pó. Isso não é por acaso. Diz-nos: até os nossos sucessos passam.

Mas diz-nos também: Deus pode fazer nascer vida nova do que parece acabado.

As cinzas são colocadas em forma de cruz, não de círculo nem de linha. Essa cruz proclama esperança: o nosso pó foi tocado por Cristo.

Um jardineiro disse certa vez:

“A melhor terra é feita daquilo que morreu.”

Deus não desperdiça os nossos fracassos, perdas ou feridas. Nas suas mãos, tornam-se terra fértil.

Um professor de violino dizia ao seu aluno:

“Não praticas para nunca errar.

Praticas para que o erro já não te assuste.”

A Quaresma é assim. Não é para nos tornarmos perfeitos, mas para nos tornarmos confiantes diante de Deus — honestos, abertos e dispostos a recomeçar.

Ao caminharmos nestes quarenta dias, marcados com cinzas, não usemos rostos tristes, mas corações cheios de esperança. Pois o Deus que nos chama de volta é clemente e misericordioso, lento para a ira e rico em compaixão.

A Quarta-feira de Cinzas diz-nos quem somos: pó.

A Quaresma diz-nos quem Deus é: fiel.

E a Páscoa dir-nos-á para onde vamos: a vida.

“Criaí em nós, ó Deus, um coração puro e renovai em nós um espírito firme.”

Ámen.

HOMILIA MAIS BREVE

Há a história de um famoso violinista que tocou incógnito numa estação de metro muito movimentada. As pessoas passaram apressadas, quase sem reparar. Poucos pararam. Dias depois, o mesmo músico encheu uma sala de concertos, e as pessoas pagaram caro para o ouvir.

A música era a mesma.

O que mudou foi a atenção.

A Quarta-feira de Cinzas é Deus a tocar a sua música suavemente no meio da nossa vida agitada. A Quaresma convida-nos a parar, a escutar e a perguntar: por que tenho passado depressa demais?

Reflexão central

As leituras de hoje traçam uma linha clara no coração da Quaresma.

O profeta Joel clama:

“Voltaí para mim de todo o vosso coração.”

Não pela metade. Não só por fora. Mas com o coração.

São Paulo torna isso urgente:

“Agora é o tempo favorável. Agora é o dia da salvação.”

Não amanhã. Não quando tudo acalmar. Agora.

E Jesus, no Evangelho, fala com realismo cheio de ternura. Ele avisa que é possível fazer coisas boas — rezar, jejuar, dar esmola — pelas razões erradas. Não condena essas práticas; purifica-as.

Uma criança perguntou certa vez:

“Porque é que as pessoas deixam de comer chocolate na Quaresma?”

A mãe respondeu: “Para se lembrarem de Jesus.”

A criança pensou e disse:

“Então isso não devia tornar-nos mais bondosos também?”

Essa pergunta vai ao centro do Evangelho.

Oração que não nos transforma,
jejum que não nos liberta,
esmola que não nos torna compassivos —
perdem o sentido.

As cinzas que recebemos hoje dizem a verdade sobre nós:

somos frágeis, limitados, dependentes.

Mas são traçadas em forma de cruz, lembrando-nos que a nossa fraqueza é abraçada pela misericórdia de Deus.

Um monge dizia:

“A Quaresma não é para nos tornarmos outra pessoa, mas para nos tornarmos quem Deus já vê.”

Se estes quarenta dias nos ajudarem a rezar com mais verdade,
a viver com mais simplicidade
e a amar com mais generosidade,
então a Páscoa não será apenas uma festa que celebramos — será uma vida que recomeça. Ámen.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Irmãos e irmãs,
apresentemos ao Senhor não apenas o pão e o vinho,
mas também o nosso desejo de renovação,
confiando que Deus pode transformar
tudo o que colocamos nas suas mãos.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Deus generoso,
o vosso Filho entregou-se totalmente
pela vida do mundo.

Ao oferecermos estes dons de pão e vinho,
acolhei também os nossos esforços
para voltar a vós com um coração sincero.

Que este sacrifício nos fortaleça
para viver não apenas para nós mesmos,
mas no amor e no serviço aos outros.

Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

PREFÁCIO

Na verdade, é justo e necessário,
é nosso dever e salvação
dar-vos graças sempre e em toda a parte,
Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.
Neste tempo da Quaresma, chamais-nos
a uma vida mais profunda que o conforto,
mais verdadeira que o sucesso
e mais rica que a posse.
O vosso Filho Jesus revelou-nos o que é a vida
verdadeira: uma vida entregue por amor.
Não procurou honras,
mas levantou os esquecidos.
Possuiu pouco, mas enriqueceu muitos com esperança.
Aceitou a própria morte
e, por ela, abriu-nos o caminho da vida sem fim.
Na vossa misericórdia, convidais-nos de novo
a caminhar pelo caminho da conversão,
para que, pela oração, pelo jejum e pela caridade,
sejamos renovados de coração e de espírito.

Por isso, com os Anjos e os Arcanjos
e com todos os santos que nos precederam,
cantamos o hino da vossa glória:
Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Confiantes na misericórdia de Deus,
que acolhe sempre quem volta para Ele,
rezemos com confiança, como o próprio Jesus nos
ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal,
especialmente da dureza de coração
e das intenções divididas.

Concedei a paz aos nossos dias,
para que, sustentados pela vossa misericórdia,
percorramos este caminho quaresmal
com coragem e esperança,
enquanto aguardamos a feliz realização
da ressurreição de Cristo e da nossa salvação.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, vós sois a nossa paz.
Não olheis para os nossos pecados,
mas para a fé do vosso povo,
e concedei-nos a paz que nasce da conversão do coração:
paz dentro de nós, paz nas nossas famílias e
comunidades e paz num mundo ferido por conflitos e
guerras.

ORAÇÃO PELA PAZ

Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo.
Felizes os convidados para a ceia do Senhor.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

No silêncio deste momento, recordemos:
Deus não nos pediu perfeição, mas abertura.
Que o Cristo que recebemos
modele silenciosamente o nosso coração
ao longo destes quarenta dias.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Deus misericordioso,
alimentastes-nos com o Pão da Vida
no início deste caminho quaresmal.
Que este sacramento nos fortaleça
para caminhar com perseverança
no caminho da conversão.
Que a vossa Palavra nos guie,
o vosso Espírito nos sustente
e o vosso amor nos une cada vez mais
a vós e uns aos outros.
Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor, que vos chama de volta para Ele,
caminhe convosco nestes dias de conversão.
Que Ele vos ajude a reconhecer o que realmente importa,
fortaleça os vossos passos quando o caminho for difícil
e renove os vossos corações com esperança.
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 que este caminho quaresmal
dê frutos na vossa vida.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

A Quaresma não é fazer mais,
mas tornar-se mais:
mais atento,
mais compassivo,
mais aberto a Deus.

Quinta-feira depois da Quarta-feira de Cinzas – 19 de fevereiro de 2026

Dt 30,15–20; Lc 9,22–25

INTRODUÇÃO

Imagine um jovem viajante, perdido numa vasta floresta. Cada caminho parecia atraente: um prometia conforto, outro segurança, outro riqueza. Mas apenas um conduzia a uma clareira iluminada pelo sol, onde a vida podia florescer. O viajante hesitou, sem saber qual seguir, até que uma voz suave lhe sussurrou: “Escolhe a vida.” De repente, o caminho tornou-se claro.

Hoje, o Senhor dirige a cada um de nós as mesmas palavras: “Coloco diante de ti a vida e a morte, a bênção e a maldição. Escolhe a vida.” A Quaresma é a nossa floresta, e cada dia é um caminho. As decisões que tomamos — como amamos, como agimos, aquilo a que renunciamos — são os passos que nos conduzem para a vida ou nos afastam dela. Abrimos o coração para escutar o suave sussurro de Deus e preparamo-nos para seguir Cristo no caminho da verdadeira vida.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus Cristo, chamais-nos à vida e ao amor. Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, carregais os nossos fardos e chamais-nos a seguir-Vos. Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, dais-nos força para escolher a vida todos os dias. Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso tenha misericórdia de nós, perdoe os nossos pecados e fortaleça-nos para escolhermos a vida e o amor em cada momento. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Senhor nosso Deus, guiai-nos neste caminho quaresmal. Inspirai o nosso coração a renunciar ao que nos impede, a abraçar o que dá vida e a caminhar nas vossas sendas com coragem e alegria. Que os nossos sacrifícios nos aproximem de Vós e que o nosso amor reflita a vossa misericórdia no mundo. Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

HOMILIA - Escolher a Vida na Quaresma

Um homem herdou um belo pomar. Passava os dias a contar maçãs, a consertar cercas e a exibir os frutos para impressionar os outros. Com isso, esqueceu-se de desfrutar do próprio pomar — de saborear as maçãs, de caminhar entre as árvores, de respirar o ar fresco. Um dia, um estranho disse-lhe: “Todas as maçãs que contaste não te darão alegria se o teu coração estiver vazio.”

As palavras de Jesus hoje recordam-nos esta verdade: ganhar o mundo inteiro e perder-se a si mesmo é loucura. A verdadeira vida não vem da acumulação, mas do amor e da entrega de si.

Moisés, na primeira leitura, exorta o povo: “Escolhe a vida, para que vivas, tu e a tua descendência.” Estas palavras não são apenas um conselho antigo; falam diretamente a nós, nas nossas casas, no trabalho e nas comunidades.

Escolher a vida é escolher o amor: amor a Deus, ao próximo e a nós mesmos. A Quaresma chama-nos a praticar isto diariamente, perguntando em cada situação: “Qual é aqui a escolha mais amorosa?”

Jesus convida-nos a renunciar a nós mesmos, um apelo que vai contra a cultura que nos rodeia. Somos ensinados a satisfazer desejos, a procurar conforto, a colocar-nos em primeiro lugar. No entanto, a renúncia não é castigo; é liberdade. Cada vez que deixamos aquilo que nos prende — a ira, o orgulho, a ganância ou o medo — abrimos espaço para que o amor de Deus molde o nosso coração. Assim como Jesus, no Getsémani, escolheu abraçar a missão do Pai em vez da própria segurança, também nós somos chamados a seguir o caminho de Deus, mesmo quando desafia a nossa comodidade.

Jesus adverte-nos: “Que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro e perder-se a si mesmo?” A nossa alma — o nosso eu mais verdadeiro, criado à imagem de Deus — é preciosa. O mundo seduz-nos com estatuto, riqueza e reconhecimento, mas tudo isso pode distrair-nos do essencial. A Quaresma convida-nos a examinar aquilo a que nos agarramos e a regressar à vida em Cristo, cuidando do que é eterno e não do que passa.

Seguir Cristo não é um ato único, mas um caminho diário. Cada manhã nos oferece a oportunidade de tomar a nossa cruz e escolher a vida. Todos os dias, Deus dá-nos força para O seguir, graça para nos levantarmos depois de cairmos e coragem para amar em gestos simples e concretos. Pensemos nos heróis silenciosos à nossa volta: um professor, uma enfermeira, um pai ou uma mãe — pessoas que se doam diariamente sem reconhecimento. As suas vidas refletem o ensinamento de Cristo: ao dar-se, encontram a vida. A Quaresma chama-nos a viver assim, todos os dias, onde quer que estejamos.

Voltando ao viajante da floresta: só chegou à clareira iluminada ao escolher o caminho certo. Também nós, em Cristo, encontramos a plenitude da vida não acumulando ou satisfazendo caprichos, mas escolhendo o amor, renunciando ao que nos impede e seguindo-O dia após dia. A Quaresma é a nossa floresta; que o nosso coração siga o caminho da vida, passo a passo.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Irmãos e irmãs, apresentemos os nossos dons ao Senhor, sinais do nosso compromisso de escolher a vida e seguir Cristo em todos os aspectos da nossa existência.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor, oferecemos-Vos estes dons de pão e vinho, sinais da nossa disposição em renunciar ao que nos prende e abraçar a vida em Vós. Que eles nos fortaleçam para seguir o vosso Filho, carregar as nossas cruzes diárias e viver no amor todos os dias. Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

PREFÁCIO

É verdadeiramente justo e necessário dar-Vos graças sempre e em toda a parte, Pai santo, por nosso Senhor Jesus Cristo. Colocastes diante de nós a escolha entre a vida e a morte e, no vosso amor, chamais-nos incessantemente a escolher a vida.

Não nos dais apenas mandamentos,
mas o caminho que conduz à vida —
o caminho do amor, da entrega de si e da fidelidade.
Neste santo tempo da Quaresma
convidais-nos a examinar o nosso coração
e a deixar tudo o que nos separa de Vós.
Ensinal-nos que a verdadeira vida
não se encontra em reter, mas em dar,
não em procurar-nos a nós mesmos,
mas em seguir o vosso Filho no caminho da Cruz.
O próprio Cristo percorreu este caminho.
Deu a sua vida
para que nós tenhamos vida em abundância.
Em cada escolha pelo amor, em cada sacrifício silencioso
da vida quotidiana, atraí-s-nos para mais perto de Vós
e preparamos-nos para a alegria do vosso Reino eterno.
Por isso, com coração agradecido, Vos damos graças
e unimos a nossa voz à dos Anjos e Arcanjos,
dos Tronos e Dominações e de todos os coros celestes,
cantando o hino da vossa glória: Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Com confiança e confiança filial, dirijamo-nos ao nosso Pai cheio de amor, que conhece o nosso coração e as nossas necessidades, e rezemos como o próprio Jesus nos ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de tudo o que prejudica a nossa alma, de toda a distração, de toda a tentação e de todo o peso que nos impede de Vos seguir plenamente. Conservai-nos firmes na fé, constantes na esperança e vivos no amor, para que o vosso Espírito nos guie cada dia pelos caminhos da misericórdia, da justiça e da verdadeira vida.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus, só Vós sois o nosso Príncipe da Paz. Levais reconciliação onde há conflito, cura onde há ferida e esperança onde há desespero. Fortaleci o nosso coração para perdoar como perdoais, servir como servis e tornar-nos instrumentos da vossa paz nas nossas famílias, comunidades e no mundo. Que o vosso Espírito atue em

nós, para que a paz de Cristo habite em cada coração.

Ámen.

ORAÇÃO PELA PAZ

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

Ao recebermos Cristo nesta Eucaristia, recordemos: escolher a vida significa muitas vezes renunciar ao próprio interesse por amor a Deus e ao próximo. A Quaresma chama-nos a atos diários de renúncia, bondade e generosidade. Saímos desta mesa com o coração renovado, prontos para seguir o caminho de vida e de amor de Cristo.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Senhor, que a graça deste sacramento nos guie no nosso caminho quaresmal. Ajudai-nos a tomar a nossa cruz com coragem, a renunciar ao que nos impede e a escolher a vida em Vós, agora e sempre. Por Cristo nosso Senhor.

Todos: Ámen.

BÊNÇÃO SOLENE

Que Deus, que nos chama à vida e ao amor, vos abençoe e vos guarde;
que Cristo Jesus guie os vossos passos e vos dê coragem;
e que o Espírito Santo vos inspire cada dia a escolher a vida em todas as coisas. Ámen.

DESPEDIDA Ide em paz, para escolher a vida e seguir Cristo.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Todos os dias, o Senhor pergunta-nos: “O que vais escolher?” No amor, no sacrifício, na bondade e na fidelidade, escolhamos sempre a vida.

Sexta-feira depois da Quarta-feira de Cinzas (II) – 20 de fevereiro de 2026

Is 58,1-9; Mt 9,14-15

INTRODUÇÃO

Há alguns anos, uma professora reparou que um dos seus alunos vinha sempre para a escola sem almoço. Um dia, discretamente, colocou uma sanduíche extra sobre a sua carteira. O menino não disse uma palavra — apenas sorriu. Mais tarde, a professora soube que a criança foi para casa e partiu a sanduíche ao meio para a partilhar com a sua irmã mais nova.

Essa professora tinha jejuado — não de comida, mas da indiferença.

Ao iniciarmos esta sexta-feira depois da Quarta-feira de Cinzas, a Igreja convida-nos a redescobrir o verdadeiro significado do jejum. O profeta Isaías recorda-nos que Deus não se alegra com rituais vazios, mas com corações que escolhem a justiça, a misericórdia e a compaixão. Jesus, no Evangelho, fala de si mesmo como o Esposo — a sua presença traz alegria, mas a sua ausência chama-

nos ao desejo e à conversão.

Hoje, ao recordarmos também o Dia Mundial da Oração, destacando especialmente a esperança e o futuro das mulheres em todo o mundo, apresentamo-nos diante de Deus conscientes de que a nossa fé deve ser vivida não só na oração, mas no amor que se torna visível. Coloquemo-nos agora, com sinceridade, na presença do Senhor.

ATO PENITENCIAL

Irmãos e irmãs, reconheçamos os nossos pecados e preparemo-nos para celebrar dignamente estes santos mistérios. (*Pausa*)

Senhor Jesus, chamais-nos a jejuar da injustiça e da dureza do coração: Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, convidais-nos à fidelidade alegre como amigos do Esposo: Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, enviais-nos a curar, a partilhar e a libertar: Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso tenha misericórdia de nós,
perdoe os nossos pecados
e conduza-nos pelo caminho da justiça e da compaixão
até à vida eterna. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus de verdade e de ternura,
Vós não olhais para as aparências,
mas para o mais profundo do coração.
Neste tempo santo, libertai-nos das práticas vazias
e formai em nós um espírito de generosidade e
misericórdia.
Que o nosso jejum dê lugar à justiça,
que a nossa oração nos abra à esperança
e que a nossa renúncia nos aproxime dos que mais
precisam.
Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,
que convosco vive e reina.
Ámen.

HOMILIA

Um viajante perguntou certa vez a um monge porque estavam sempre abertas as portas do mosteiro. O monge respondeu:
«Porque Deus nunca fecha a sua porta — e nós também não o devemos fazer.»

Esta sabedoria simples exprime o coração das leituras de hoje.

Isaías fala com força contra uma religião que parece piedosa, mas vira as costas ao sofrimento. O povo jejua, reza e inclina a cabeça, mas ignora os famintos, os oprimidos e os feridos da vida. A resposta de Deus é clara: não é esse o jejum que Eu desejo.

Jesus, no Evangelho, oferece outra imagem — um banquete de núpcias. A sua presença traz alegria, vida e celebração. O jejum, então, não é tristeza por si mesma, mas desejo que nasce do amor. Quando o Esposo é tirado, o coração sente saudade — e essa saudade transforma-se em oração.

Reflexão

Muitos de nós associamos o jejum apenas à comida. Mas hoje somos convidados a perguntas mais profundas:

- A que me agarro que me impede de amar livremente?
- Que hábitos me tornam indisponível para Deus ou para os outros?

Uma mulher decidiu jejuar do telemóvel durante a Quaresma. O que a surpreendeu não foi a dificuldade, mas quantas pessoas começou realmente a notar pela primeira vez: um vizinho, um colega solitário, as perguntas do próprio filho. O seu jejum tornou-se um banquete de presença.

Isaías insiste que o verdadeiro jejum solta as cadeias, alimenta os famintos, acolhe os sem-abrigo e veste os nus. Jesus confirma isto vivendo uma fé que cura, inclui e devolve dignidade. O jejum que não conduz ao amor é apenas ruído sem sentido.

Uma vela queixou-se um dia por estar a ser consumida. A chama respondeu:

«Sim — mas é dando-te que dás luz.»

A Quaresma convida-nos a arder com mansidão e fidelidade, para que outros possam ver a esperança. Que o nosso jejum crie espaço para a alegria, que os nossos sacrifícios despertem a compaixão, e que a nossa vida proclame que o Esposo vale a pena esperar.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs,
para que o nosso sacrifício de conversão e compaixão
seja agradável a Deus Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor Deus, recebei estas oferendas,
sinais do nosso desejo de renovação do coração e da
vida.

Que elas nos recordem que o culto sem justiça é vazio
e a oração sem misericórdia é incompleta.

Transformai estes dons — e transformai-nos também a
nós — para que a nossa vida se torne uma oferta
agradável a Vós. 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 todo-poderoso.

Neste tempo de graça, chamais-nos
a afastar-nos do que nos escraviza
e a redescobrir a alegria de corações libertos.

Ensinai-nos que o jejum Vos agrada
quando conduz à justiça, que a oração Vos alegra
quando nos abre à misericórdia,
e que o sacrifício dá fruto
quando se torna amor pelos pobres.

Caminhando para a Páscoa,
formais-nos como um povo de esperança,
pronto para acolher o Esposo com a vida renovada.

Por isso, com os Anjos e os Santos,
com mulheres e homens de todas as nações que
trabalham pela paz, cantamos o hino da vossa glória,
dizendo sem cessar: Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSO

Confiantes no Deus que escuta o clamor dos pobres
e que alimenta os seus filhos com esperança,
ousamos dizer, como o próprio Senhor nos ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor, nós Vos pedimos,
especialmente da indiferença e do medo.

Dai-nos a paz em nossos dias,
para que, ajudados pela vossa misericórdia,
sejamos livres do pecado
e desejosos de servir uns aos outros,
enquanto esperamos a bem-aventurada esperança
e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
Vós Vos chamastes o Esposo da alegria e da paz.
Não olheis para os nossos pecados,
mas para a fé da vossa Igreja,
e concedei-lhe benignamente a paz e a unidade
segundo a vossa vontade.

Vós que sois Deus com o Pai,
na unidade do Espírito Santo. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus,
que tira o pecado do mundo.
Felizes os convidados para a ceia do Senhor.
Senhor, eu não sou digno...

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Neste silêncio sagrado,
recordamos que Cristo nos alimentou
não só com o pão,
mas com a promessa de uma vida transformada.
Que a força recebida aqui
se torne generosidade nas nossas mãos,
bondade nas nossas palavras
e justiça nas nossas escolhas.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Deus de compaixão,
Vós nos alimentastes com o Pão da Vida.
Que este sacramento aprofunde em nós a fome
do que verdadeiramente importa
e nos envie a viver o jejum que desejais —
um jejum que cura, liberta e restaura a esperança.
Por Cristo, Nosso Senhor.
Ámen.

BÊNÇÃO SOLENE

Deus, que vos chama à justiça, vos abençoe.
Cristo, o Esposo, vos encha de alegria.
O Espírito Santo vos guie
no amor que se torna visível.
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 vidas de misericórdia e esperança.
Graças a Deus.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Jejuar não é apenas renunciar a algo,
mas abrir espaço para amar melhor.
Onde há compaixão vivida,
aí Deus faz morada.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

«O jejum que Deus deseja não é um estômago vazio,
mas um coração aberto.»

(cf. Isaías 58)

Sábado depois da Quarta-feira de Cinzas (II) –

21 de fevereiro de 2026

Is 58,9-14; Lc 5,27-32

INTRODUÇÃO

Um homem certa vez visitou um médico e disse com orgulho: “Nunca fico doente.”

O médico sorriu e respondeu: “Essa pode ser a sua maior doença — você nunca vem para ser curado.”

Caríssimos irmãos e irmãs, a Quaresma não começa com a perfeição, mas com a honestidade. As leituras de hoje recordam-nos que a cura de Deus não começa quando parecemos justos, mas quando reconhecemos a nossa necessidade. Levi, o cobrador de impostos, não arrumou a sua vida antes de ser chamado por Jesus; simplesmente levantou-se e seguiu-o.

Ao reunirmo-nos para esta Eucaristia, não vimos como pessoas sem falhas, mas como homens e mulheres dispostos a ser curados. Este tempo santo convida-nos a afrouxar o apego a velhos hábitos, ao orgulho escondido e

às injustiças silenciosas, para que a misericórdia, a reconciliação e a vida nova possam criar raízes em nós.

Coloquemo-nos diante do Senhor que hoje diz a cada um de nós: “Segue-me.”

ATO PENITENCIAL

O Senhor não nos afasta dos pecadores, mas chama-nos para fora do pecado.

Reconheçamos a nossa necessidade de misericórdia e preparemos o coração para receber a cura.

- Senhor Jesus, que nos chamas mesmo quando outros nos rejeitam: Senhor, tende piedade.
- Cristo Jesus, que partilhas a mesa com os pecadores e lhes devolves a dignidade: Cristo, tende piedade.
- Senhor Jesus, que nos convidas a caminhar por um novo caminho de compaixão e justiça: Senhor, tende piedade.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus de misericórdia,
que nunca se cansa de nos chamar de volta,
perdoe os nossos pecados,
cure o que está ferido em nós
e conduza-nos a uma vida de liberdade e de amor,
por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus de paciente compaixão,
vós não olhais para o nosso passado, mas para a nossa possibilidade.
Libertai-nos dos hábitos que nos prendem
e dos julgamentos que endurecem o coração.
Ensinais-nos a jejuar da injustiça,
a fazer festa com a misericórdia
e a seguir o vosso Filho com um coração indiviso.
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 professora pediu certa vez aos seus alunos que escrevessem, num papel, o nome das pessoas de quem não gostavam e que o carregassem no bolso durante todo o dia. Ao final da tarde, as crianças queixavam-se do peso que sentiam. A professora disse-lhes:

“Esse peso é o que carregais no coração quando recusais a misericórdia.”

No Evangelho de hoje, Jesus passa pelo posto de cobrança de Levi. Levi está carregado de peso — não só de moedas, mas de vergonha, rejeição e da certeza de que os outros já o tinham riscado da lista. No entanto, Jesus não o repreende, não o ameaça, nem o põe à prova. Diz apenas:

“Segue-me.”

E Levi faz algo surpreendente: levanta-se. Sem desculpas. Sem adiamentos. Sem condições. Deixa para trás uma vida que lhe dava riqueza, mas não lhe dava paz.

Aqui há um aviso silencioso para os fariseus — e também para nós. É possível cumprir a lei e ainda assim perder o amor. É possível ser religioso e ter medo da misericórdia. Os fariseus jejuavam, rezavam e obedeciam às regras, mas não conseguiam alegrar-se quando um pecador era curado.

Vemos isto ainda hoje. Alguém regressa à paróquia depois de anos afastado e, em vez de alegria, encontra desconfiança. Alguém luta publicamente com a vida e, em vez de compaixão, recebe murmuração. A Quaresma desafia esta atitude. O profeta Isaías recorda-nos que o jejum que Deus deseja não é apontar o dedo, mas soltar as cadeias da injustiça.

Jesus chama-se a si próprio médico. Um médico não espera que o doente se cure sozinho. Ele entra na doença.

Um antigo pároco costumava dizer:
“A Igreja não é um museu de santos, mas uma clínica para pecadores.”

Levi compreendeu isso — e por isso ofereceu um banquete, porque a misericórdia gera sempre alegria.

Termino com outra história. Um homem perguntou um dia a Deus:

“Porque continuas a perdoar-me?”

E Deus respondeu:

“Porque continuas a levantar-te quando eu te chamo.”

Nesta Quaresma, tenhamos a coragem de nos levantar como Levi, de confiar no chamamento e de nos deixar curar.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs,
para que o nosso sacrifício de arrependimento e
esperança
se torne agradável a Deus,
que chama os pecadores para a vida nova.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Deus de misericórdia,
colocamos diante de vós estes dons,
sinais do nosso desejo de mudança.

Recebei não só o pão e o vinho,
mas também a nossa disposição
de deixar para trás aquilo que nos aprisiona.
Que esta oferenda abra o nosso coração
ao poder curador do 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 eterno e todo-poderoso.

Neste tempo de graça,
chamais-nos para longe de uma religião vazia
e conduzis-nos a uma vida de misericórdia e verdade.

Não afastais os pecadores,
mas sentais-vos à mesa com eles,
para que vidas quebradas sejam restauradas
e corações feridos renovados.

Pelo jejum que liberta os oprimidos,
pela oração que nos abre os olhos
e pela generosidade que cura divisões,
formais em nós um povo compassivo.

Por isso, com os Anjos e os Santos,
com todos os que se levantaram ao vosso chamamento,
proclamamos a vossa glória,
cantando sem cessar: Santo, Santo, Santo...

Assim como chamastes Levi do seu lugar de compromisso,
chamai-nos agora dos nossos medos, desculpas
e de uma fé morna.
Que esta Eucaristia não seja para nós uma recompensa,
mas um remédio.

(Segue a Epiclese original, sem alterações)

(Segue a Anamnese original, sem alterações)

Inserção DEPOIS da Anamnese – para meditação pessoal:

Lembrai-vos, Senhor,
de que somos um povo necessitado de cura.
Fortaleci-nos para viver o que celebramos,
para procurar os que estão perdidos,
perdoar com generosidade
e construir comunidades onde a misericórdia
seja mais forte do que o julgamento.

ORAÇÃO EUCARÍSTICA II

(O texto original permanece inalterado)

Inserção ANTES da Epiclese – para meditação pessoal:

Senhor, reunis nesta mesa não os perfeitos,
mas os que desejam ser transformados.

CONVITE À ORAÇÃO DO SENHOR

Jesus chamou Deus de Pai
e ensinou também os pecadores a fazer o mesmo.
Com confiança filial, rezemos:

EMBOLISMO

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal,
especialmente do orgulho que nos cega
e do medo que nos impede de amar.

Concede a paz aos nossos dias,
para que, ajudados pela vossa misericórdia,
vivamos livres do pecado
e corajosos na compaixão,
enquanto esperamos a bem-aventurada esperança
e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO DA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
que não evitastes as pessoas feridas,
mas fizestes a paz aproximando-vos delas,
não olheis para os nossos pecados,
mas para a fé da vossa Igreja,
e concedei-lhe a paz e a unidade
segundo a vossa vontade.
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 os convidados para a Ceia do Senhor.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Como Levi, fomos convidados para a mesa.
Não porque estamos sãos, mas porque somos amados.

Que este pão fortaleça os nossos passos
enquanto nos levantamos e seguimos.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Deus de misericórdia que cura,
alimentastes-nos com o pão da vida.
Que este sacramento
nos aproxime mais do vosso Filho
e nos envie renovados, prontos a caminhar
pelos caminhos da compaixão e da justiça.
Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO FINAL

Que Deus, que chama os pecadores à conversão,
vos dê coragem para vos levantar e seguir.
Que Cristo, médico dos corações,
caminhe convosco pela estrada da misericórdia.
Que o Espírito Santo vos fortaleça
para viverdes aquilo que recebestes.
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 LEVAR CONSIGO

Jesus não espera que nos tornemos dignos.
Ele espera que nos levantemos.