



PARA VIVER BEM A
QUARESMA
PLANNER 2025



ESTE PLANNER PERTENCE A

APRESENTAÇÃO

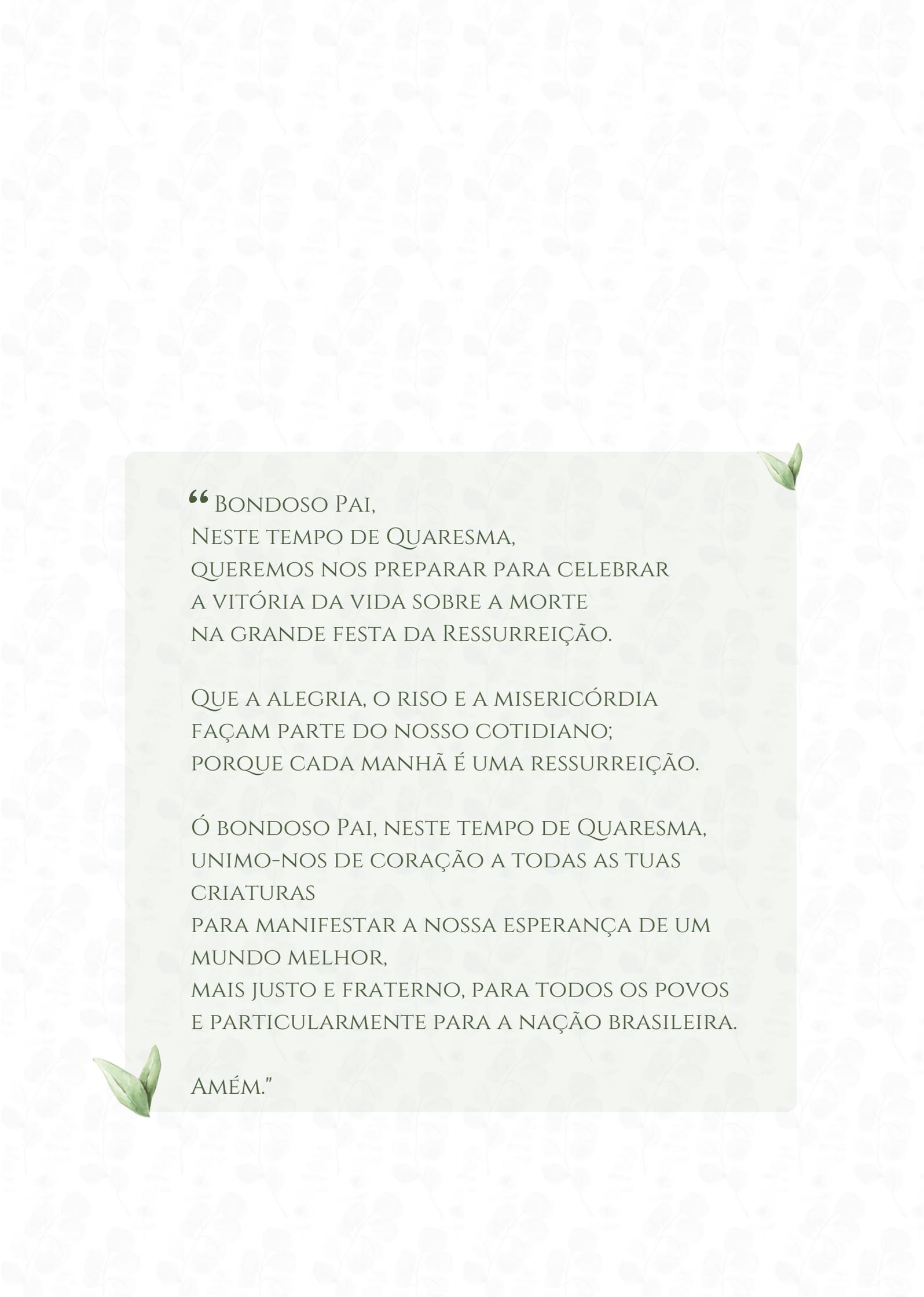
Aqui, neste planner, você encontrará tudo o que precisa para viver bem a **Quaresma**, momento de preparação para a Páscoa de Nosso Senhor.

Todo o material presente neste arquivo pode - e deve - ser compartilhado. Envie para os seus amigos, para os seus familiares, para os irmãos de sua Paróquia. Compartilhe, também, nas redes sociais entre os seus seguidores. Espalhemos a mensagem do maior gesto de amor da história da humanidade: a entrega de Jesus Cristo na Cruz para salvar-nos dos nossos pecados.

Faça bom proveito.

Deo omnis gloria!





“ BONDOSO PAI,
NESTE TEMPO DE QUARESMA,
QUEREMOS NOS PREPARAR PARA CELEBRAR
A VITÓRIA DA VIDA SOBRE A MORTE
NA GRANDE FESTA DA RESSURREIÇÃO.

QUE A ALEGRIA, O RISO E A MISERICÓRDIA
FAÇAM PARTE DO NOSSO COTIDIANO;
PORQUE CADA MANHÃ É UMA RESSURREIÇÃO.

Ó BONDOSO PAI, NESTE TEMPO DE QUARESMA,
UNIMO-NOS DE CORAÇÃO A TODAS AS TUAS
CRIATURAS
PARA MANIFESTAR A NOSSA ESPERANÇA DE UM
MUNDO MELHOR,
MAIS JUSTO E FRATERNAL, PARA TODOS OS POVOS
E PARTICULARMENTE PARA A NAÇÃO BRASILEIRA.



AMÉM.”

Antes de mais nada...

O QUE É A QUARESMA?

A **Quarta-Feira de Cinzas**, para boa parte das pessoas, é apenas um feriado, um dia para descansar após as festas de carnaval.

Para os católicos, não. Para nós, esse dia marca o início de uma intensa jornada de oração e penitência que, por 40 dias, nos prepara para a Paixão de Nosso Senhor: **a Quaresma**.

Nesse tempo, que é um **tempo de conversão**, de verdadeiro regresso a Deus, a Santa Igreja nos convida a olhar para dentro de nós com dois grandes propósitos de santidade: **1) afastar-nos do pecado; 2) aproximar-nos de Cristo**. Assim, poderemos direcionar o nosso coração ao Céu, fazendo dele morada do Pai.

PREPARE-SE BEM:

Para que possamos, de fato, **viver bem** esse tempo de mudança, é fundamental que estejamos **entregues à Graça de Deus**, de corpo e alma. Algumas práticas nos ajudam nessa preparação:

- Um bom e detalhado **exame de consciência**;
...deixaremos uma sugestão a seguir.
- Uma sincera **confissão** de nossos pecados ao sacerdote;
- A **escolha de uma penitência** pessoal e individual para que seja feita durante os 40 dias;
...vamos falar mais sobre as penitências em breve.
- Tenha um **cantinho** na sua casa para fazer as suas orações. Se possível, disponha, nesse lugar, uma cruz, uma vela e uma imagem da Virgem Maria. Esses símbolos não te deixarão esquecer o momento que está vivendo;
- **Seja fiel ao seu compromisso**. Por mais difícil que pareça estar, não desanime. Ao final desse tempo, você colherá os frutos da amizade cultivada com Deus;
- Lembre-se: **você não está só**. Nunca.



EXAME DE CONSCIÊNCIA

- Neguei ou abandonei a minha fé? Tenho a preocupação de conhecê-la melhor? Recusei-me a defender a minha fé ou fiquei envergonhado dela? Existe algum aspecto da minha fé que eu ainda não aceito?
- Disse o nome de Deus em vão? Pratiquei o espiritismo ou coloquei a minha confiança em adivinhos ou horóscopos? Manifestei falta de respeito pelas pessoas, lugares ou coisas santas?
- Faltei voluntariamente à Missa nos domingos ou dias de preceito?
- Recebi a Sagrada Comunhão tendo algum pecado grave não confessado? Recebi a Comunhão sem agradecimento ou sem a devida reverência?
- Fui impaciente, fiquei irritado ou fui invejoso? Guardei ressentimentos ou relutei em perdoar? Fui violento nas palavras ou ações com outros?
- Colaborei ou encorajei alguém a fazer um aborto ou a destruir embriões humanos, a praticar a eutanásia ou qualquer outro meio de acabar com a vida?
- Tive ódio ou juízos críticos, em pensamentos ou ações? Olhei os outros com desprezo? Falei mal dos outros, transformando o assunto em fofoca?
- Abusei de bebidas alcoólicas? Usei drogas?
- Fiquei vendo vídeos ou sites pornográficos? Cometi atos impuros, sozinho ou com outras pessoas? Estou morando com alguém como se fosse casado, sem que o seja?
- Se sou casado, procuro amar o meu cônjuge mais do que a qualquer outra pessoa? Coloco meu casamento em primeiro lugar? E os meus filhos? Tenho uma atitude aberta para novos filhos?
- Trabalho de modo desordenado, ocupando tempo e energias que deveria dedicar à minha família e aos amigos?
- Fui orgulhoso ou egoísta em meus pensamentos e ações? Deixei de ajudar os pobres e os necessitados? Gastei dinheiro com o meu conforto e luxo pessoal, esquecendo as minhas responsabilidades para com os outros e para com a Igreja?
- Disse mentiras? Fui honesto e diligente no meu trabalho? Roubei ou enganei alguém no trabalho?
- Cedi à preguiça? Preferi a comodidade ao invés do serviço aos demais?
- Descuidei a minha responsabilidade de aproximar de Deus os outros, com o meu exemplo e a minha palavra?



Algumas sugestões:

AS PENITÊNCIAS:



Entendemos que **a eleição da penitência é individual e pessoal**, no entanto, para ajudá-los, deixaremos a seguir algumas sugestões do que pode ser feito. O nosso conselho é para que você, depois de examinar a si mesmo, escolha aquilo que o coloque em sacrifício, em **mortificação**.

● PENITÊNCIAS MATERIAIS:

- Comer em menor quantidade em todas as refeições;
- Comer um alimento que você não gosta, que não é agradável ao seu paladar;
- Cortar todos doces, refrigerantes, chocolates e demais guloseimas;
- Comer sem temperar a comida (exemplo: tirar o sal, o azeite ou outros condimentos);
- Fazer jejum (nos dias em que o jejum já não é obrigatório, claro);
- Rezar de joelhos uma oração extensa (o Santo Terço, por exemplo);
- Acordar mais cedo que o habitual;
- Tomar banho gelado ao acordar;
- Dormir no chão/sem travesseiro;

● PENITÊNCIAS MORAIS:

- Não reclamar de nenhuma contrariedade;
- Fazer os serviços mais incômodos na casa e no trabalho;
- Diminuir o uso das redes sociais/TV;
- Falar bem das pessoas que você não gosta;
- Ouvir as pessoas incômodas sem as interromper;
- Dar esmolas "gordas" (até onde lhe for possível, obviamente);
- Rezar mais pelos outros que por você mesmo;



Livros para te acompanhar neste tempo:

INDICAÇÃO DE LEITURA

Lágrimas de Cristo, lágrimas dos homens

Autor: Francisco Faus

Editora: Quadrante

Numa meditação simples e luminosa, Francisco Faus ajuda-nos a distinguir as lágrimas que existem em nossa vida, à raiz das passagens evangélicas que nos falam das lágrimas de Cristo – lágrimas de Deus –, mas também das lágrimas exclusivamente humanas, as da contrição e do arrependimento.

Via Sacra

Autor: São Josemaria Escrivá

Editora: Quadrante

O livro Via Sacra é formado por breves comentários sobre as 14 estações da Via Sacra, nascidos da oração pessoal de São Josemaria Escrivá.

A Agonia de Cristo

Autor: São Thomas More

Editora: Paulus

Enquanto aguardava a sua execução por se opor ao divórcio do Rei da Inglaterra, São Thomas More escreveu este livro, no qual comenta os relatos evangélicos da oração no Horto das Oliveiras. Thomas More tinha decidido focar toda a sua atenção na agonia de Cristo antes de ser preso e padecer.

A Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo

Autor: Santo Afonso Maria de Ligório

Editora: Cultor de Livros

Interessantes e profundas reflexões, elaboradas por este grande santo, sobre “o amor que Jesus Cristo nos manifestou no decurso da sua Paixão”. Para o autor, o que importa acima de tudo é amar Jesus Cristo, daí a sua insistência na importância de meditar na sua paixão e morte, que é onde Deus feito homem é capaz de roubar o nosso coração.



MARÇO

observação:

OS DOMINGOS SÃO "DESCONTADOS" NO CÁLCULO DE 40 DIAS DA QUARESMA, POIS NÃO SÃO DIAS PENITENCIAS.

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			INÍCIO DA QUARESMA 5 QUARTA-FEIRA DE CINZAS	6 QUINTA-FEIRA DEPOIS DAS CINZAS	7 SEXTA-FEIRA DEPOIS DAS CINZAS	8 SÁBADO DEPOIS DAS CINZAS
9 1º DOMINGO DA QUARESMA	10 SEGUNDA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA	11 TERÇA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA	12 QUARTA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA	13 QUINTA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA	14 SEXTA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA	15 SÁBADO DA 1ª SEMANA QUARESMA
16 2º DOMINGO DA QUARESMA	17 SEGUNDA-FEIRA DA 2ª SEMANA QUARESMA	18 TERÇA-FEIRA DA 2ª SEMANA QUARESMA	19 QUARTA-FEIRA DA 2ª SEMANA QUARESMA	20 QUINTA-FEIRA DA 2ª SEMANA QUARESMA	21 SEXTA-FEIRA DA 2ª SEMANA QUARESMA	22 SÁBADO DA 2ª SEMANA QUARESMA
23 3º DOMINGO DA QUARESMA	24 SEGUNDA-FEIRA DA 3ª SEMANA QUARESMA	25 TERÇA-FEIRA DA 3ª SEMANA QUARESMA	26 QUARTA-FEIRA DA 3ª SEMANA QUARESMA	27 QUINTA-FEIRA DA 3ª SEMANA QUARESMA	28 SEXTA-FEIRA DA 3ª SEMANA QUARESMA	29 SÁBADO DA 3ª SEMANA QUARESMA
30 4º DOMINGO DA QUARESMA	31 SEGUNDA-FEIRA DA 4ª SEMANA QUARESMA					

ABRIL

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		1 TERÇA-FEIRA DA 4ª SEMANA QUARESMA	2 QUARTA-FEIRA DA 4ª SEMANA QUARESMA	3 QUINTA-FEIRA DA 4ª SEMANA QUARESMA	4 SEXTA-FEIRA DA 4ª SEMANA QUARESMA	5 SÁBADO DA 4ª SEMANA QUARESMA
6 5º DOMINGO DA QUARESMA	7 SEGUNDA-FEIRA DA 5ª SEMANA QUARESMA	8 TERÇA-FEIRA DA 5ª SEMANA QUARESMA	9 QUARTA-FEIRA DA 5ª SEMANA QUARESMA	10 QUINTA-FEIRA DA 5ª SEMANA QUARESMA	11 SEXTA-FEIRA DA 5ª SEMANA QUARESMA	12 SÁBADO DA 5ª SEMANA QUARESMA
13 DOMINGO DE RAMOS NA PAIXÃO DO SENHOR	14 SEGUNDA-FEIRA DA SEMANA SANTA	15 TERÇA-FEIRA DA SEMANA SANTA	16 QUARTA-FEIRA DA SEMANA SANTA	17 TRÍDUO PASCOAL QUINTA-FEIRA DA SEMANA SANTA	18 TRÍDUO PASCOAL SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO DO SENHOR	19 TRÍDUO PASCOAL SÁBADO SANTO
20 DOMINGO DE PASCOA DA RESSURREIÇÃO DO SENHOR	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ACOMPANHAMENTO GERAL

Nós sabemos que a vida espiritual não é uma tabela, uma planilha ou qualquer coisa parecida, mas é óbvio que ela exige disciplina e ter um "plano" pode nos ajudar a adquirir **constância**.

Essa é, principalmente, a ideia deste planner: ajudá-los e incentivá-los a estender esse compromisso para muito além da Quaresma.

Esperamos que seja útil!

<input type="radio"/>	DIA 1	<input type="radio"/>	DIA 11	<input type="radio"/>	DIA 21	<input type="radio"/>	DIA 31
<input type="radio"/>	DIA 2	<input type="radio"/>	DIA 12	<input type="radio"/>	DIA 22	<input type="radio"/>	DIA 32
<input type="radio"/>	DIA 3	<input type="radio"/>	DIA 13	<input type="radio"/>	DIA 23	<input type="radio"/>	DIA 33
<input type="radio"/>	DIA 4	<input type="radio"/>	DIA 14	<input type="radio"/>	DIA 24	<input type="radio"/>	DIA 34
<input type="radio"/>	DIA 5	<input type="radio"/>	DIA 15	<input type="radio"/>	DIA 25	<input type="radio"/>	DIA 35
<input type="radio"/>	DIA 6	<input type="radio"/>	DIA 16	<input type="radio"/>	DIA 26	<input type="radio"/>	DIA 36
<input type="radio"/>	DIA 7	<input type="radio"/>	DIA 17	<input type="radio"/>	DIA 27	<input type="radio"/>	DIA 37
<input type="radio"/>	DIA 8	<input type="radio"/>	DIA 18	<input type="radio"/>	DIA 28	<input type="radio"/>	DIA 38
<input type="radio"/>	DIA 9	<input type="radio"/>	DIA 19	<input type="radio"/>	DIA 29	<input type="radio"/>	DIA 39
<input type="radio"/>	DIA 10	<input type="radio"/>	DIA 20	<input type="radio"/>	DIA 30	<input type="radio"/>	DIA 40



05 de março de 2025

QUARTA-FEIRA DE CINZAS

“Lembra-te que és pó e ao pó voltarás.” (Gn 3,19)

A Quarta-Feira de Cinzas marca o início deste tempo de conversão e, **recebendo as cinzas na testa** (tradição que nos recorda de onde viemos e para onde vamos), lembramos da nossa **condição de pecador**, confessamos a nossa culpa a Deus e demonstramos nosso desejo de nos configurarmos a Ele.

Hoje, o jejum e a abstinência de carne são **obrigatórios**.



Para meditar:

"Eis aí o que é o homem, considerado como criatura mortal.

Eis aí o estado a que tu também, meu irmão, serás, talvez em breve, reduzido: um punhado de pó fedorento.

Nada importa ser alguém moço ou velho, são ou enfermo: a todos caberá a mesma sorte, o que a Igreja recorda pondo as cinzas bentas indistintamente sobre a cabeça de todos: Memento homo, quia pulvis es et in pulverem reverteris — “Lembra-te, ó homem, que és pó e em pó te hás de tornar”.

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

É com essa lembrança da morte que iniciamos hoje o tempo de Quaresma, um tempo de preparação para a vida eterna que Cristo desenhou para nós. Você tem refletido sobre a morte? Não a morte dos outros, mas a sua? O desafio de hoje é refletir sobre o momento em que deixaremos a carne e colocaremos a nossa alma diante de Deus.

Você está preparado para encontrar-Lo?

Pensar sobre a morte é repensar o que fazemos em vida.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 6, 1-6. 16-18

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

06 de março de 2025

QUINTA-FEIRA DEPOIS DAS CINZAS

“Isto é o meu corpo que é dado por vós!”

Toda quinta-feira é dia especial de **Adoração Eucarística**, de acordo com a tradição da Igreja. Esse dia nos remete à Quinta-feira Santa, quando Jesus instituiu a Eucaristia durante a Última Ceia. A Eucaristia é o sacramento por excelência. O momento de maior intimidade com Deus é a **comunhão eucarística**.

● Para recordar o dia da Instituição da Eucaristia, a Igreja nos convida a colocar as nossas orações diante de Jesus Eucarístico que fica exposto em todas as Paróquias

Para meditar:

“Quereis que o Senhor vos dê muitas graças? Visitai-O muitas vezes. Quereis que Ele vos dê algumas graças? Visitais-O raramente. Quereis que o demônio vos assalte? Visitai raramente a Jesus sacramentado. Quereis que o demônio fuja de vós? Visitais a Jesus muitas vezes. Quereis vencer o demônio? Refugiai-vos sempre aos pés de Jesus. Meus caros, a visita ao Santíssimo Sacramento é um meio muito necessário para vencer o demônio. Portanto, ide frequentemente visitar Jesus, e o demônio não terá vitória contra vós”.

São João Bosco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Visitar Nosso Senhor no Santíssimo Sacramento, seja exposto no ostensório ou diante do sacrário, é colocar-se inteiramente na presença de Deus e renovar a nossa fé. Você tem visitado Jesus? Tem se prostrado diante dEle e rezado pela Igreja e pelo Papa? Tem agradecido as Graças derramadas em sua vida?

Faça isso hoje, por 20 minutos.

Se não puder ir até a Igreja, faça uma comunhão espiritual.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 9, 22-25

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

07 de março de 2025

SEXTA-FEIRA DEPOIS DAS CINZAS

Sexta-feira sempre é dia de relembrar a **Paixão de Cristo**. Hoje, seguindo as meditações de Santo Afonso, pensemos de maneira especial no momento em que os algozes de Jesus, não contentes com a flagelação, Lhe colocam uma **coroa de espinhos** e apertam de tal modo que os espinhos penetram até o cérebro.

Assim quis Deus ser tratado: recebendo a coroa de espinhos para que possamos obter a coroa de glória no Céu.

Hoje, a abstinência de carne é **obrigatória**.

Para meditar:

"Ó minha alma, tu também atormentaste então a cabeça de teu Redentor com o teu frequente consentimento no pecado. Por piedade! Abre ao menos agora os olhos, vê e chora amargamente o grande mal que fizeste."

Santo Afonso Maria de Ligeiro

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Os espinhos na coroa de Jesus, como disse Santo Agostinho, **são também os nossos pecados**. Ao contrário do que podemos pensar, nossos pecados não são coisas pequenas, eles nos afastam de Deus.

Hoje, o desafio é dedicar alguns minutos do seu tempo para pensar sobre isso **rezando a Via Sacra** (a oração está no final deste planner).

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 9, 14-15

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

08 de março de 2025

SÁBADO DEPOIS DAS CINZAS

“Uma espada transpassará a tua alma” (Lc 2, 35)

O Senhor é tão bondoso com os seus filhos que não os deixa ver, com atencêndia, as cruzes que eles terão de carregar ao longo da vida.

Por outro lado, Maria, Mãe de Jesus, mesmo sendo pura, **não foi privada disso**. No templo de Jerusalém, Simeão anuncia que o seu Filho seria alvo de todas as contradições e perseguições dos homens e que, por isso, **Maria seria oprimida por uma contínua e imensurável dor**.

 **Para meditar:**

"Se, pois, Jesus, nosso Rei, e Maria, nossa Mãe, bem que inocentes, não recusaram por nosso amor padecer durante toda a sua vida uma pena tão atroz, não é justo que nós nos lamentemos, se padecemos um pouco; nós que porventura muitas vezes temos merecido o inferno.

Santo Afonso Maria de Ligeiro

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

É muito comum que murmuramos o tempo inteiro e não vemos nada demais nisso. Para muitas pessoas, a reclamação mora na ponta da língua e basta a menor das contrariedades para que ela dê as caras na janela de nossa alma. Estamos sempre reclamando!

O desafio de hoje é não reclamar.

Diante das chateações, não peçamos a Deus que nos livre delas, mas que nos ajude a ter paciência para suportá-las.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 5, 27-32

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

09 de março de 2025

1º DOMINGO DA QUARESMA

“Jesus foi levado pelo espírito ao deserto, para ser tentado pelo diabo” (Mt4,1)

Se o próprio Cristo foi tentado, como nós não seríamos? No entanto, diante das tentações, devemos agir como Ele agiu. Jesus, quando, levado pelo espírito ao deserto para que fosse provocado diabo, jejuou por quarenta dias. Para que nós saíamos também vencedores, **é preciso tomar como exemplo o nosso Redentor.**

Domingo é dia de participar da **Santa Missa.**

Para meditar:

"Jesus, vejo que no passado caí e recai tão miseravelmente, porque me descuidei de imitar os vossos exemplos. Arrependo-me de todo o coração; peço-Vos perdão e prometo que serei mais cuidadoso. Mas fortalecei a minha fraqueza."

Santo Afonso Maria de Ligeiro

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Deus permite que sejamos tentados porque a luta espiritual faz parte do projeto que Deus tem para as nossas vidas. As tentações que sofremos aqui são como tijolinhos que vão construindo uma escada para o Céu. Se tivermos os olhos e o coração voltados para Deus, se nutirmos amizade com Ele, ficaremos felizes ao sermos tentados e encontraremos nEle forças para nos desviar.

Medita sobre as tentações que te perturbam, reflita se você está lutando contra elas ou se já se deixou vencer pelo pecado.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 4, 1-13

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

10 de março de 2025

SEGUNDA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA

“Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos céus” (Mt 5, 3)

Quem são os pobres de espírito? São aqueles que são pobres de desejos terrestres e que não querem nada que não seja Deus. O próprio Cristo quis ser pobre para que, com o seu exemplo, pudesse nos ensinar a desprezar os bens deste mundo e a renunciar tudo, se quisermos ser seus fiéis discípulos.

Para meditar:

"Meu Deus, vejo que não te aceitarei como meu Salvador, se não te reconhecer ao mesmo tempo como Modelo.

- Já que quiseste ser pobre, dá-me amor à Santa Pobreza.
O meu propósito, com a tua ajuda, é viver e morrer pobre, ainda que tenha milhões à minha disposição."

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

A Quaresma é uma grande oportunidade para examinarmos o nosso coração e ver de que maneira nos relacionamos com as coisas materiais que dispomos: nós as usamos ou somos usados por ela?

O desafio de hoje é responder, com franqueza: **sei viver a moderação e o desprendimento próprios do cristão?**

Quando vir um irmão necessitado de ajuda, dê uma boa esmola.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 25, 31-46

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

11 de março de 2025

TERÇA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA

“Sede misericordiosos, como também o vosso Pai é misericordioso. Não julgueis e não sereis julgados; não condeneis e não sereis condenados; perdoai, e sereis perdoados. Dai e vos será dado” (Lc 6,36-38)

Quem conhece o amor de Deus trata as pessoas ao seu redor com a mesma misericórdia, pois sabe que deve ter como modelo o próprio Cristo.

Para meditar:

"Nós que estamos habituados a experimentar o perdão dos pecados, talvez "a um preço muito baixo", deveríamos recordar-nos de vez em quando de quanto custamos ao amor de Deus. Cada um de nós custou bastante: a vida de Jesus! Ele tê-la-ia dado até por um só de nós. Jesus não vai para a cruz porque cura os enfermos, porque prega a caridade, porque proclama as bem-aventuranças. O Filho de Deus vai para a cruz sobretudo porque perdoa os pecados, porque quer a libertação total e definitiva do coração do homem."

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Começamos essa Quaresma confessando a Deus os nossos pecados e **recebendo dEle o perdão das nossas tantas faltas**. Pedimos perdão e **nunca** ficamos sem a misericórdia de Deus, não importa o que tenhamos feito.

Mas e nós? Será que temos perdoado os outros ou temos alimentado em nosso coração a mágoa e o rancor? **O desafio de hoje é perdoar**. Sabe aquela pessoa que você cortou relação porque te magoou? Perdoe-a e busque reconciliar-se com ela sinceramente.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 6, 7-15

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

12 de março de 2025

QUARTA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA

“Ser- vos-á tirado o reino de Deus, e será dado a um povo que faça os frutos dele” (Mt 21, 43)

Quanto mais Deus nos dá, mas Deus nos pede em correspondência.

É nosso dever colocar à serviço do Reino dos Céus tudo aquilo que nos foi concedido por meio de tanta Graça imerecida.

Para meditar:

"Diz um provérbio do Extremo Oriente:
"Um sábio, ao olhar o ovo, sabe ver a águia;
ao olhar a semente, vislumbra
uma grande árvore; ao olhar um pecador,
sabe entrever um santo".

É assim que Deus nos olha: em cada um de nós, vê potencialidades, às vezes ignoradas por nós mesmos, e atua incansavelmente, ao longo da nossa vida, a fim de as podermos colocar ao serviço do bem comum."

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Não importa quais sejam as suas circunstâncias pessoais, Deus tem para você um chamado que nasce sempre do amor gratuito que Ele tem pelos seus filhos. Por isso, diz aos seus discípulos: "Não fostes vós que me escolhestes, mas fui eu que vos escolhi." (Jo 15,16).

Deus deseja que nós atendamos a esse chamado. Você tem oferecido a sua vida e o seu testemunho? Tem levado Deus aos outros com suas atitudes, com seu amor e alegria? Como você acha que as pessoas, anonimamente, te descreveriam?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 11, 29-32

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

13 de março de 2025

QUINTA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA

“Tenho desejado ansiosamente comer convosco esta Páscoa, antes que padeça” (Lc 22, 15)

Cristo, que entregou-se na Cruz por nós e, depois, subiu aos Céus, quis permanecer conosco até o fim dos tempos, então nos deixou como alimento a Sua carne.

É por isso que o maior desejo de Deus é que frequentemos a comunhão para que nos aproximemos dEle, presente na Eucaristia.

Para meditar:

"Com efeito, precisamente porque é Cristo que, na comunhão eucarística, nos transforma em si, neste encontro a nossa individualidade é aberta, libertada do seu egocentrismo e inserida na Pessoa de Jesus, que por sua vez está imersa na comunhão trinitária. Assim a Eucaristia, enquanto nos une a Cristo, abre-nos também aos outros, tornando-nos membros uns dos outros: já não estamos divididos, mas somos um só nele."

Papa Bento XVI

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Por amor infinito a nós, seus filhos, Deus aniquilou-se, anulou a Si mesmo.

E nós? **Nós temos nos anulado por amor aos nossos?** Temos deixado de lado os nossos desejos, o nosso ego, a nossa preguiça, a nossa vaidade para doar o nosso tempo e coração aos que amamos?

Hoje, faça algo por alguém que seja custoso e ofereça a Jesus Cristo esse sacrifício.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 7, 7-12

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

14 de março de 2025

SEXTA-FEIRA DA 1ª SEMANA QUARESMA

“Um dos soldados abriu-Lhe o lado com uma lança, e imediatamente saiu sangue e água” (Jo 19, 34)

Uma lança atravessou o coração de Jesus depois que Ele já estava morto na Cruz. Aquela ferida manteve-se aberta e assim permanece até hoje: aberta como uma porta a todos os que desejam entrar.

Hoje, a abstinência de carne é **obrigatória**.

Para meditar:

"Peçamos ao Senhor perdão do abuso que nós também temos feito da liberdade. Roguemos-Lhe que virando contra nós aqueles cravos e aquela lança, tire a vingança das ofensas que Lhe fizemos, ferindo-nos o coração, as mãos e os pés. Os pés, para que de hoje em diante sejam impotentes em nos expor às ocasiões perigosas; as mãos, para que deixem de praticar o mal; o coração, para que, livre de todo apego desordenado às criaturas, arda sempre de amor divino."

Santo Afonso Maria de Ligeiro

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Em 1928, o Papa Pio XI entregou uma mensagem urgente a toda a Igreja: **o ato de reparação ao Sagrado Coração de Jesus**.

Façamos, juntos, esta oração:

"Dulcíssimo Jesus, cuja infinita caridade para com os homens é por eles tão ingratamente correspondida com esquecimentos, friezas e desprezos, eis-nos aqui prostrados na Vossa presença, para Vos desagradarmos, com especiais homenagens, da insensibilidade tão insensata e das nefandas injúrias com que é de toda parte alvejado o Vosso amorosíssimo coração."

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 5, 20-26

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

15 de março de 2025

SÁBADO DA 1ª SEMANA QUARESMA

“Quando chegou a plenitude dos tempos, Deus enviou seu Filho nascido de mulher.” (Gl 4,4)

A Virgem Maria é o vaso precioso escolhido pelo Verbo para fazer-se Carne e entrar na história da humanidade.

Maria é, para nós, exemplo.

Bendita entre as mulheres!

Para meditar:

"Ama a Senhora. E Ela te obterá graça abundante para vences nesta luta quotidiana. - E de nada servirão ao maldito essas coisas perversas que sobem e sobem, fervendo dentro de ti, até quererem sufocar, com a sua podridão bem cheirosa, os grandes ideais, os mandamentos sublimes que o próprio Cristo pôs em teu coração. - "Servirei!".

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Maria reúne em seu coração todas as virtudes, em especial a virtude da humildade. Devemos imita-lá. Vamos refletir sobre as nossas intenções.

Por qual motivo fazemos o que fazemos? Esperamos agradar a Deus ou queremos ser recompensados pelos homens? Tememos as humilhações, esquecendo-nos que, sem Deus, de nada bom somos capazes? Buscamos as honras para nós ou damos toda glória a Deus?

Para hoje, **rezemos a Ladainha da Humildade** (a oração está no final deste planner).

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 5, 43-48

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

16 de março de 2025

2º DOMINGO DA QUARESMA

“Formou-se então uma nuvem que os encobriu com a sua sombra; e da nuvem veio uma voz: Este é o meu Filho muito amado; ouvi-o.” (Mc 9, 2-10)

Jesus quis que os seus discípulos tivessem uma ideia do que é o Paraíso, então transfigurou-se diante deles. São Pedro e os outros dois apóstolos viram apenas um raio da divindade de Cristo e, mesmo assim, ficaram deslumbrados.

Domingo é dia de participar da **Santa Missa**.

Para meditar:

Ó doce esperança! Virá um dia em que nós também veremos a Deus como é, isto é, veremos a beleza incriada, que encerra, de modo infinitamente perfeito, todas as belezas espalhadas pelo universo: Similes ei erimus, quoniam videbimus eum sicuti est — “Seremos semelhantes a Ele, porque O veremos como é.”

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

A mesma sorte que tiveram os apóstolos nos espera. Deus também deseja entregar-nos essa alegria celestial, mas por completo, pois nos deseja a salvação. Para isso, é fundamental que sonhemos com o Céu, que o coloquemos como prioridade em nossa vida. É o que temos feito? Se analisarmos o nosso dia, nossa rotina, quanto do nosso tempo está dedicado a Deus?

O desafio é, a partir de hoje, inserir no seu dia momentos de oração: o Angelus, jaculatórias...

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mc 9, 2-10

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

17 de março de 2025

SEGUNDA-FEIRA DA 2ª SEMANA DA QUARESMA

“Temos pecado, temos praticado a injustiça e a impiedade, temos sido rebeldes, afastando-nos de teus mandamentos e de tua lei” (Dan 9,5)

Essa conversão a qual nos convida a Quaresma é não um "acerto de contas" de um Deus terrível, furioso, mas de um Pai amoroso que deseja curar os seus filhos da doença do pecado e trazê-los para perto de Si.



Para meditar:

"Esforça-te, se é preciso, por perdoar sempre aos que te ofendem, desde o primeiro instante, já que, por maior que seja o prejuízo ou a ofensa que te façam, mais te tem perdoado Deus a ti."

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Deus pede que amemos como Ele nos ama. Desse modo, tudo o que fazemos deve ser dirigido pela caridade. É com caridade que você se relaciona com os outros? Você usa com eles a mesma régua que Deus usa com você? Tratamos com a mesma misericórdia que somos tratados?

Sugestão: **que tal rezarmos o Terço da Misericórdia hoje?**

Normalmente, rezamos esse Terço às 15h, mas você pode escolher um outro horário, caso não seja possível fazer nesse.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 6, 36-38

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

18 de março de 2025

TERÇA-FEIRA DA 2ª SEMANA DA QUARESMA

“Os mestres da lei e os fariseus têm autoridade para interpretar a Lei de Moisés. Por isso, deveis fazer e observar tudo o que eles dizem. Mas não imiteis suas ações! Pois eles falam e não praticam” (Mt 23,2-3)

Nas sinagogas, o rabino que explicava a Escritura sentava-se numa cadeira especial, “a cátedra de Moisés”, de lá, transmitia ao povo regras que ele mesmo não seguia.

Para meditar:

“Não esperes o aplauso das pessoas pelo teu trabalho.

Mais!: não esperes sequer, às vezes, que te compreendam outras pessoas e instituições que também trabalham por Cristo. Procura somente a glória de Deus e, amando a todos, não te preocupes se alguns não te entendem.”

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Diante da postura dos escribas e fariseus, o Senhor diz: *“o maior dentre vós deve ser aquele que vos serve. Quem se exaltar será humilhado, e quem se humilhar será exaltado”* (Mt 23,11-12).

Hoje, faça um exame de consciência voltado para essa questão: **tenho feito caridade para ser visto e aplaudido pelas pessoas?** Meu objetivo é me autopromover? Receber elogios? Massagear o meu ego? Ou eu realmente faço como os grandes Santos fizeram, como nossa Mãe fez, me apequeno para exaltar o Senhor?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 23, 1-12

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

19 de março de 2025

QUARTA-FEIRA DA 2ª SEMANA DA QUARESMA

“Jacob gerou a José, esposo de Maria, da qual nasceu Jesus” (Mt 1, 16)

Hoje é dia de lembrarmos de São José, esposo de Maria, chefe da sagrada Família. Maria, mãe de Deus, e Jesus, seu divino filho, tinham a obrigação de Lhe obedecer, tamanha era a sua dignidade.

São José foi honrado por Deus e nós devemos, também, honrá-lo.

Para meditar:

"Devemos honrar muito aquele a quem Deus mesmo tanto tem honrado. E grande confiança devemos pôr na proteção de São José, que viu nesta terra o Senhor do mundo submisso às suas ordens.

Escreve Santa Teresa: "O Senhor nos quis dar a entender que, assim como na terra quis ficar submisso a São José, assim faz agora no céu tudo o que o Santo Lhe pede".

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Jesus Cristo, o Rei do Mundo, estava submisso a São José, o seu pai. Mesmo sendo ele o próprio Deus, obedeceu ordens. São José tinha grande dignidade, assim como tem também os nossos pais, pois nos deram a vida. Por isso que Deus nos deixa esse mandamento: "Honra teu pai e tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o Senhor teu Deus te dá."

Você tem honrado os seus pais? Tem rezado por eles? Tem dado-lhes o devido respeito e obediência? Tem os ajudado? Reze pelos seus pais (se estiverem vivos ou não).

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 16. 18-21. 24a

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

20 de março de 2025

QUINTA-FEIRA DA 2ª SEMANA DA QUARESMA

“Filho, lembra-te de que recebeste teus bens em vida, mas Lázaro, males; por isso, ele agora aqui é consolado, mas tu estás em tormento.”

(Lc 16, 19-31)

No Evangelho de hoje, ouvimos a parábola do homem rico e do homem pobre. Um momento oportuno para pensarmos sobre nossa relação com as coisas materiais.

Para meditar:

“A misericórdia de Deus por nós está vinculada à nossa misericórdia pelo próximo; quando esta falta, também aquela não encontra espaço no nosso coração fechado, não pode entrar”

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

O Evangelho hoje nos apresenta a parábola do homem rico e do pobre Lázaro. O homem rico vive no luxo, sempre desprezou existência de Lázaro, enquanto este se alimenta apenas das migalhas que caem “da mesa do rico”. Os dois morrem, mas têm destinos diferentes. Lázaro não tinha nada, mas era um homem bom, portanto, é levado pelos anjos para a morada eterna. Já o homem rico, é condenado pela sua total falta de compaixão.

E nós? Estamos servindo os nossos irmãos, atendendo as suas necessidades? **Desafio: ajude as pessoas desamparadas na rua.**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 16, 19-31

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

21 de março de 2025

SEXTA-FEIRA DA 2ª SEMANA DA QUARESMA

“Plantou uma vinha, pôs uma cerca em volta, fez nela um lugar para esmagar as uvas e construiu uma torre de guarda. Depois arrendou-a a vinhateiros, e viajou para o estrangeiro” (Mt 21,33)

Na parábola de hoje, Jesus descreve a história de Israel que constantemente rejeitava os profetas enviados por Deus.

Hoje, a abstinência de carne é **obrigatória**.

Para meditar:

“A desilusão de Deus pelo comportamento malvado dos homens não é a última palavra! Nisso consiste a grande novidade do Cristianismo: um Deus que, mesmo desiludido pelos nossos erros e pelos nossos pecados, não falta à sua palavra, não para e sobretudo não se vinga! (...). A urgência de responder com bons frutos à chamada do Senhor, que nos convida a tornar-nos sua vinha, ajuda-nos a compreender o que há de novo e de original na fé cristã”

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Por mas que nós insistamos no pecado, Deus procura sempre uma maneira de nos salvar. É muito provável que nós já tenhamos agido como os vinhateiros da parábola, mas Deus sempre nos acolhe de volta se O procuramos com verdadeiro arrependimento, pois Ele não quer que nossa vinha produza vinagre em vez de vinho. Deus nos pede frutos porque nos quer feliz.

Tenho procurado, com regularidade, os sacramentos? Tenho examinado a minha consciência para lutar contra os meus vícios?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 21, 33-43

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

22 de março de 2025

SÁBADO DA 2ª SEMANA DA QUARESMA

“Um homem tinha dois filhos. O filho mais novo disse ao pai: ‘Pai, dá-me a parte da herança que me cabe’. E o pai dividiu os bens entre eles.” (Lc 15, 11-12)

Nessa parábola do filho pródigo e do pai misericordioso, aprendemos que a felicidade de estarmos juntos ao nosso Pai é muito mais profunda do que a felicidade momentânea que nos proporcionam os prazeres do mundo.

Para meditar:

“Sim, tens razão: que profundidade, a da tua miséria! Só por ti, onde estarias agora, até onde terias chegado?... ‘Somente um Amor cheio de misericórdia pode continuar a amar-me’, reconhecias.

Consola-te: Ele não te negará nem o seu Amor nem a sua misericórdia, se O procuras.”

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Quantos de nós não estamos, agora, como o filho pródigo, voltando para a casa do nosso Pai? Santo Agostinho, mesmo convertido, ainda não se sentia capaz de deixar a vida de pecado. Foi então que entendeu: não podia lutar sozinho, com as suas próprias forças, ele precisava recorrer à graça de Deus. Que tomemos o testemunho de Santo Agostinho como exemplo: Deus procura a nossa conversão, mas nós precisamos nos abrir para o Espírito Santo. Foi por meio da vida de oração que este grande Santo venceu o pecado.

Como anda a nossa vida de oração?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 15, 1-3. 11-32

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

23 de março de 2025

3º DOMINGO DA QUARESMA

“Estava Jesus expelindo um demônio, e ele era mudo” (Lc 11, 14)

No terceiro domingo da Quaresma, somos convidados a meditar sobre a forma como o demônio age, inspirando confiança ao pecador que acredita no perdão de Deus; mas que se envergonha e não se confessa. O demônio "transforma em veneno o remédio que Jesus Cristo nos preparou."

Domingo é dia de participar da **Santa Missa**.

Para meditar:

"Irmão meu, se por desgraça a tua alma está manchada pelo pecado, escuta o que te diz o Espírito Santo: sabe, diz ele, que há duas qualidades de vergonha; debes fugir daquele que te faz inimigo de Deus, conduzindo-te ao pecado; mas não da que se sente ao confessá-lo e te faz receber a graça de Deus nesta vida e a glória do paraíso na outra."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Se desejamos a salvação, não podemos nos envergonhar de fazer uma boa confissão. Mais deve nos deixar constrangidos termos ofendido a Deus do que abrir os nossos pecados para um sacerdote, por meio da confissão, onde jamais seremos julgados, mas receberemos a Misericórdia de Deus.

Hoje, ao fazer seu exame de consciência, **peça ao Espírito Santo que te ilumine para que não esqueça nenhum dos teus pecados e te dê coragem para confessá-los.**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 13, 1-9

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

24 de março de 2025

SEGUNDA-FEIRA DA 3ª SEMANA DA QUARESMA

“E deu-lhe a ciência dos santos”

(Sb 10, 10)

Amar a Deus e buscar, por isso, a salvação da nossa alma é a ciência mais necessária que existe. Afinal, de que adianta saber todas as coisas e não saber amar a Deus? Muitos sábios estão no inferno enquanto muitos ignorantes ganharam o céu! Como disse Santo Agostinho, “bem-aventurado o que Vos conhece, ó Deus, embora ignore todas as outras coisas!”

Para meditar:

Irmão meu, se queres ser sábio, não basta conheceres a importância de teu fim: é preciso também empregares os meios para o alcançares. Todos se quereriam salvar e ser santos; mas como não procuram os meios, não se santificam e perdem-se. É preciso evitar as ocasiões, frequentar os sacramentos, fazer oração, e mais do que tudo, gravar no coração as máximas do Evangelho, como sejam: “Que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro? É preciso perder tudo, até a vida, para salvar a alma.”

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Não é incomum que busquemos, diariamente, aprender uma coisa nova. Desejamos nos informar sobre o que acontece no mundo, desejamos conhecer outras culturas, outros idiomas. Desejamos ser cultos, sábios, doutos. No entanto, quanto tempo dedicamos a aprender sobre as coisas de Deus? É com o mesmo empenho que estudamos as Escrituras, que buscamos conhecer a nossa doutrina, o nosso catecismo?

Pelo menos por 10 minutos, todos os dias, dedique-se a estudar a fé Católica.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 4, 24-30

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

25 de março de 2025

TERÇA-FEIRA DA 3ª SEMANA DA QUARESMA

“Senhor, quantas vezes devo perdoar a meu irmão, quando ele pecar contra mim? Até sete vezes? Respondeu Jesus: Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete.” (Mt 18, 21-35)

Jesus sempre nos perdoad, mas, ao mesmo tempo em que sabemos que o próprio Deus esquece os nossos erros, nós damos importância demais às ofensas que podemos receber dos outros.

Para meditar:

"Se o perdão que necessitamos se pusesse em relação com os nossos méritos, nasceria na nossa alma, neste momento, uma amarga tristeza.

Mas, graças à bondade divina, o perdão é-nos dado pela misericórdia de Deus, a Quem já louvamos entoando - Glória! - porque só Vós, sois o Santo; só Vós o Senhor, só Vós o Altíssimo, Jesus Cristo, com o Espírito Santo, na glória de Deus."

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

É fato que não somos perdoados por Deus porque merecemos, mas porque Ele é infinitamente bom e misericordioso. Diante de um mal que nos façam, mesmo que nossa indignação seja legítima e a falta que nos fizeram seja injusta, devemos agir como age o bom Deus: perdoar, não por mérito, mas por amor.

Desafio: quando sentir-se irritado com alguém, reze. Ofereça aquela impaciência a Deus e coloque-a como degrau para a sua santificação.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 1, 26-38

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

26 de março de 2025

QUARTA-FEIRA DA 3ª SEMANA DA QUARESMA

“Não julgueis que vim abolir a Lei ou os profetas. Não vim para os abolir, mas sim para levá-los à perfeição.”

(Mt 5, 17-19)

Antes de entregar a alma a Deus, Moisés cumpre a sua missão até o fim. Diz: “Eis que vos ensinei leis e decretos conforme o Senhor meu Deus me ordenou, para que os pratiqueis na terra em que ides entrar e da qual tomareis posse. Vós os guardareis, pois, e os poreis em prática, porque neles está vossa sabedoria e inteligência perante os povos.”

Para meditar:

“Ele vai à raiz da Lei, apostando sobretudo na intenção e por conseguinte no coração humano, onde têm origem as nossas ações boas e más (...). E nós, através da fé em Cristo, podemos abrir-nos à ação do Espírito, que nos torna capazes de viver o amor divino”.

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

São Josemaría Escrivá disse que "a santidade tem a flexibilidade dos músculos soltos, não tem a rigidez do cartão (...). É vida: vida sobrenatural". Isso significa que devemos, é claro, cumprir com as Leis de Deus, mas que não devemos fazê-lo como fizeram os fariseus, apenas para cumprir ordens, mas por amor.

Como nós temos feito? Cumprimos a lei, como legalistas, ou vivemos os mandamentos pois sabemos que Deus nos ama e quer o nosso bem?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 5, 17-19

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

27 de março de 2025

QUINTA-FEIRA DA 3ª SEMANA DA QUARESMA

“Em todas as coisas fostes enriquecidos n’Ele” (1Cor 1, 5)

O que Deus nos oferece por meio da Eucaristia não pode ser comparado a nenhuma outra coisa existente. Como pode, então, que muitos desprezem a comunhão? Que sejam insensíveis àquela hóstia consagrada?

Para meditar:

"(...) Mas se Vos dais inteiramente a nós, justo é que inteiramente nos demos a Vós. — Ó meu Redentor, como é que pude ofender-Vos, a Vós que me haveis amado tanto, e que não pudestes fazer mais para ganhar o meu amor?"

Por mim Vos fizestes homem, por mim morrestes e Vos fizestes meu alimento. Dizei-me, que Vos restava fazer ainda?"

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Na Eucaristia Cristo nos dá sua humanidade e a sua divindade. Não existe nenhum outro dom que seja maior que esse. Se existisse, seria maior que Deus e isso é impossível. No entanto, é verdade que muitos de nós comungamos sem crer verdadeiramente que aquele é o Corpo de Cristo.

Para hoje, rezemos pedindo a Deus que nos ajude a nunca duvidar, para que sejamos dignos de receber Jesus sacramentado.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 11, 14-23

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

28 de março de 2025

SEXTA-FEIRA DA 3ª SEMANA DA QUARESMA

“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todo o teu entendimento e com toda a tua força!” (Mc 12, 29 e cf. Dt 6, 4-5).

Muitas pessoas se aproximavam de Jesus com o coração cheio de más intenções. Outros, no entanto, com sinceridade, pois queria mesmo aprender com o Mestre. É o caso do escriba que, com simplicidade, perguntou:

“Qual é o primeiro de todos os mandamentos?”

Hoje, a abstinência de carne é **obrigatória**.

Para meditar:

“O pecado dos fariseus não consistia em não verem Deus em Cristo, mas em se encerrarem voluntariamente em si mesmos; em não tolerarem que Jesus, que é a luz, lhes abrisse os olhos.”

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Ao contrário daquele escriba que procura a Deus com sinceridade para obter dEle as respostas de suas perguntas, muitas vezes nós procuramos Deus esperando ouvir não o que Ele tem a nos dizer, mas o que nós queremos que Ele diga.

Que, em vez de confrontarmos as palavras e ensinamentos de Deus, tenhamos a mesma disposição daquele escriba para aprender com o Mestre.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mc 12, 28b-34

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

29 de março de 2025

SÁBADO DA 3ª SEMANA DA QUARESMA

“Pois todo o que se exaltar será humilhado, e quem se humilhar será exaltado.” (Lc 18, 9-14)

“A humildade é o fundamento da oração” diz o Catecismo da Igreja. E, por meio da parábola do fariseu e do cobrador de impostos, Jesus nos ensina a forma correta para falar com Deus: sempre com a humildade para reconhecer que somos pecadores e necessitados da misericórdia divina.

Para meditar:

“Refugia-te na filiação divina: Deus é teu Pai amantíssimo. Esta é a tua segurança, o ancoradouro onde lançar a âncora, aconteça o que acontecer na superfície deste mar da vida. E encontrarás alegria, fortaleza, otimismo... vitória!”

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Por mais que as ideologias modernas tenham colocado o homem no centro de tudo, fazendo com que ele creia que é autossuficiente, devemos lembrar que, sem Deus, não somos nada. O fariseu que subiu no templo para orar disse: “não sou como os outros homens, ladrões, desonestos, adúlteros, nem como este cobrador de impostos”, pois sentia-se muito justo. Mas ele esqueceu que só Deus vê o nosso coração e sabe quem realmente somos. **Tenho achado que sou melhor do que os outros? Tenho feito juízo do meu irmão, mesmo sabendo que não sou digno de fazê-lo?**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 18, 9-14

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

30 de março de 2025

4º DOMINGO DA QUARESMA

“Onde compraremos pães para que estes comam?” (Jo 6, 5)

"A tenra compaixão que moveu o Senhor a multiplicar os pães para dar de comer à multidão que o seguia, deve mover-nos a socorrer as almas do purgatório, que são muito mais numerosas e muito mais famintas de seu alimento espiritual, que é Deus."

Domingo é dia de participar da **Santa Missa**.

Para meditar:

"(...) Estando Jesus assentado sobre um monte, levantou os olhos, e viu ao redor de si uma multidão de quase cinco mil pessoas, que O seguiam, porque viam os milagres que fazia sobre os enfermos. Em seguida, sabendo que um moço tinha cinco pães de cevada e dois peixes, tomou-os em suas mãos, e, tendo dado graças, os mandou distribuir à multidão. Não somente houve o bastante para todos se fartarem, mas com os pedaços que sobejaram, os apóstolos encheram doze cestos. Eis aí o grande milagre que Jesus Cristo fez por compaixão de tantos pobres corporalmente."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Hoje, lembremos da multidão que frequentemente é esquecida por nós, mas que tanto precisa de nossas preces: as almas do purgatório.

Tenhamos compaixão por essas almas, peçamos a Deus que sejam elas alcançadas pela sua misericórdia, para que não sofram mais.

Rezemos pelas almas do purgatório.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 15, 1-3. 11-32

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

SEGUNDA-FEIRA DA 4ª SEMANA DA QUARESMA

“Enquanto ele corre de volta para Cafarnaum, seus servos vêm recebê-lo com a notícia de que o menino está bem. Então, ele abraçou a fé, juntamente com toda a sua família.” (Jo 4,53)

"Um homem poderoso pede a Jesus que vá a Cafarnaum para curar o seu filho gravemente doente. Sua fé e sua esperança ainda são fracas, mas em seu amor paterno não quer deixar de tentar qualquer coisa para ajudar o seu filho. Por isso, percorreu os mais de trinta quilômetros entre Cafarnaum e Caná, para ir ao encontro desse Mestre que tem fama de realizar milagres antes nunca vistos."



Para meditar:

“A fé é abrir espaço para esse amor de Deus, abrir espaço para o poder de Deus, mas não para o poder de alguém muito poderoso, mas para o poder de alguém que me ama, que está apaixonado por mim e quer viver a alegria comigo. Isso é fé. Isso é crer: abrir espaço para que o Senhor venha e me transforme”

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

O Senhor quer nos curar, como fez com o filho do funcionário real, libertando-nos das nossas escravidões e perdando os nossos pecados. E nos pede a mesma coisa: acreditar.

Vamos pensar: **nós confiamos verdadeiramente que Deus ouve nossas orações, conduz e guia a nossa vida? Ou somos incrédulos como o povo da Galileia?**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 4, 43-54

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

01 de abril de 2025

TERÇA-FEIRA DA 4ª SEMANA DA QUARESMA

“Jesus disse: Levanta-te, pega na tua cama e anda. No mesmo instante, o homem ficou curado, pegou na sua cama e começou a andar” (Jo 5,6-9).

Várias vezes no Evangelho, vemos Jesus socorrer aqueles que precisam dEle. Hoje contemplamos a cura de um paralítico, de que ninguém se lembrava, que jazia junto à piscina de Betesda.

Para meditar:

“Comentavas que há cenas da vida de Jesus que te comovem mais: quando se põe em contato com homens em carne viva..., quando leva a paz e a saúde aos que têm a alma e o corpo despedaçados pela dor... Entusiasmas-te – insistias – ao vê-Lo curar a lepra, devolver a vista, sarar o paralítico da piscina: o pobre de quem ninguém se lembra. Tu O contemplas, nesses momentos, tão profundamente humano, tão ao seu alcance! – Pois olha..., Jesus continua a ser o mesmo de então”

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

No Evangelho de hoje, vemos que Jesus se aproxima daquela multidão e repara no paralítico, que provavelmente é o mais desamparado e abandonado de todos os que lá estão presentes. Cristo se oferece para curá-lo e pergunta-lhe: "Queres ficar curado?"

A mesma pergunta Cristo faz a cada um de nós e oferece-nos a cura por meio dos Sacramentos.

Peça ao Espírito Santo que lhe ajude a enxergar as suas "doenças" e aceite a cura que Deus te oferece.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 5, 1-3a. 5-16

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

02 de abril de 2025

QUARTA-FEIRA DA 4ª SEMANA DA QUARESMA

“Meu Pai trabalha sempre, portanto também eu trabalho” (Jo 5, 17)

Baseando-se numa rígida interpretação da Sagrada Escritura, os doutores da lei confrontaram Jesus que havia curado um paralítico no sábado, dia de descanso.

Para meditar:

"O Deus da nossa fé não é um ser longínquo, que contempla indiferente a sorte dos homens. É um Pai que ama ardentemente os seus filhos, um Deus Criador que transborda em carinho pelas suas criaturas. E concede ao homem o grande privilégio de poder amar, transcendendo assim o efêmero e o transitório"

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Como disse o Papa Bento XVI, "a nossa existência depende inteiramente de Deus, em cada instante. Cada segundo da nossa vida é um dom que o Senhor nos oferece confiadamente. O Criador não se retirou da sua obra, mas continuou "a trabalhar na e sobre a história dos homens."

Cristo seguiu trabalhando e assim também nós devemos fazer. **Com que frequência colocamos os nossos dons e habilidades à serviço dos outros? Tenho, aliás, ajudado a Igreja em suas necessidades?**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 5, 17-30

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

03 de abril de 2025

QUINTA-FEIRA DA 4ª SEMANA DA QUARESMA

“Se eu der testemunho de mim mesmo, não é digno de fé o meu testemunho. Há outro que dá testemunho de mim, e sei que é digno de fé o testemunho que dá de mim.” (Jo 5, 31-47)

Ao explicar para os judeus que as Escrituras cumprem-se n Ele, Jesus diz "Eu não recebo a glória que vem dos homens", pois, durante toda sua vida na terra procurou fazer sempre a vontade do Pai.

Para meditar:

“Enquanto há luta, luta ascética, há vida interior. Isso é o que nos pede o Senhor: a vontade de querer amá-Lo com obras, nas coisas pequenas de cada dia. Se venceste no que é pequeno, vencerás no que é grande”

São Josemaria Escrivá

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Nos dias de hoje, é comum que coloquemos as nossas esperanças nos homens. Nos enganamos achando que deles pode vir a salvação. Agimos, muitas vezes, como pagãos que creem em tudo menos em Deus.

Para hoje, rezemos o Credo Niceno-Constantinopolitano, meditando em cada palavra, professando a nossa crença, declarando publicamente as verdades essenciais da fé católica.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 5, 31-47

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

04 de abril de 2025

SEXTA-FEIRA DA 4ª SEMANA DA QUARESMA

“Não é este aquele a quem procuram tirar a vida?” (Jo 7, 1-2. 10. 25-30)

Cristo foi perseguido desde o início e cada vez mais. Armavam armadilhas, ciladas, murmuravam contra Ele, mas Ele nunca se queixou, nunca se revoltou. No ápice dessa perseguição, quando pregado na Cruz, disse: "Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem..."

Hoje, a abstinência de carne é **obrigatória**.

Para meditar:

“Há muitos cristãos que padecem perseguição em várias partes do mundo, e devemos esperar e rezar para que a sua tribulação seja impedida o mais rapidamente possível. Há muitos: os mártires de hoje são mais numerosos do que os mártires dos primeiros séculos. Manifestemos a nossa proximidade a estes irmãos e irmãs: somos um só corpo, e estes cristãos são os membros ensanguentados do Corpo de Cristo, que é a Igreja.”

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Se o próprio Cristo foi perseguido, como não seriam também perseguidos os cristãos? Assim tem sido, desde os primeiros séculos. Por não se recusarem a amar a Deus, por não negarem a sua fé, são perseguidos e mortos. Tornam-se mártires, grande exemplo de fidelidade e devoção para nós.

Que não esqueçamos, nunca, destes homens que tanto nos ensinam. **Rezemos por todos os cristãos perseguidos ainda hoje, mundo afora.**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 7, 1-2. 10.

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

05 de abril de 2025

SÁBADO DA 4ª SEMANA DA QUARESMA

“Jamais homem algum falou como este homem.” (Jo 7, 40-53)

Este tempo que nos relata o Evangelho, bem no início da vida pública de Jesus, é um tempo de muita confusão. Os doutores da lei temem que Jesus seja proclamado o Messias e enviam guardas para prendê-Lo. Mas estes homens foram tocados pelas palavras que ouviram do Senhor.

Para meditar:

"Jesus prega com a própria autoridade, como alguém que possui uma doutrina que extrai de si mesmo, e não como os escribas que repetiam tradições e leis recebidas. Eram assim: só palavras. Ao contrário, em Jesus, a palavra tem autoridade, Jesus tem autoridade. E isto toca o coração. O ensino de Jesus tem a mesma autoridade de Deus que fala; de facto, com um único comando, ele liberta facilmente o possuído pelo maligno e cura-o. Porquê? Porque a Sua palavra realiza o que Ele diz. Porque Ele é o profeta definitivo.

Papa Francisco

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Jesus fala de forma diferente porque Ele fala com o coração e, para ouvir as Suas palavras, é preciso que o nosso esteja aberto. É uma tendência de muitos cristãos fechar-se para Deus, especialmente quando deparam-se com os sofrimentos da vida. No entanto, não podemos esquecer que aquele que ouve, se transforma. Aquele que ouve não pode mais ser o mesmo.

É isso que temos feito quando ouvimos o Senhor: mudamos o nosso interior e buscamos nos configurar a Ele?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 7, 40-53

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

06 de abril de 2025

5º DOMINGO DA QUARESMA

“Abraão, vosso pai, desejou ansiosamente ver o meu dia: ele o viu e exultou de gozo.” (Jo 8, 56)

Depois da vinda de Jesus, é impossível que uma alma não deseje tornar-se santa.

Domingo é dia de participar da **Santa Missa**.

Para meditar:

"Meu irmão, se queres sempre crescer em amor para com Deus e progredir na perfeição, medita a miúdo na Paixão de Jesus Cristo, conforme o conselho que te dá São Boaventura: Quotidie mediteris Domini passionem. Especialmente nestes dias, que procedem a comemoração da sua morte dolorosíssima, guiado pelos sagrados Evangelhos, contempla com olhos cristãos tudo que o Salvador sofreu nos principais teatros de seu padecimento; isto é, no horto das oliveiras, na cidade de Jerusalém e no monte Calvário."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

A Cruz não nos deixa esquecer da Verdade mais importante de todos os tempos: Cristo tanto me amou que entregou-Se por mim.

Mas, muitas vezes, olhamos com indiferença para Jesus Cristo crucificado. Muitas vezes, não nos damos conta de que aquela cena realmente aconteceu.

Hoje, descansemos os olhos na Cruz. Por 10 minutos, paremos e pensemos naquele Cristo.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 8, 1-11

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

07 de abril de 2025

SEGUNDA-FEIRA DA 5ª SEMANA DA QUARESMA

“Convém que morra um homem pelo povo e que não pereça toda a nação” (Jo 11, 50)

"Tendo os iníquos pontífices decretado a morte de Jesus Cristo, tiveram grande satisfação ao ver que Judas, um dos discípulos, se oferecia a traí-Lo e entregar-Lho nas mãos."

Para meditar:

"Meu amado Salvador, nada mais podeis fazer para me obrigar a Vos amar. E eu terei ânimo de continuar a ofender-Vos e pagar-Vos com a minha ingratidão? Não, meu Deus, não quero mais abusar da vossa misericórdia. Agradeço-Vos a luz com que me iluminais e prometo que mudarei de vida. Vejo que já não me podeis suportar mais tempo. Porque, pois, esperarei até que Vós mesmo me mandeis ao inferno, ou me abandoneis em minha vida de perdição, castigo este maior do que a própria morte?"

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Somos nós quem, em muitas "oportunidades" traímos Cristo, assim mesmo Judas o fez. Desprezamos, ofendemos, somos ingratos com Nosso Senhor.

Hoje, vamos pedir perdão pelas ofensas que fizemos e pedir, também, que Ele nos receba em vossa graça, rezando um Ato de Reparação.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 8, 1-11

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

08 de abril de 2025

TERÇA-FEIRA DA 5ª SEMANA DA QUARESMA

“Chegada, pois, a tarde, pôs-se (Jesus) à mesa com os seus discípulos.” (Mt 26, 20)

"Jesus, sentado à mesa com os discípulos, come o Cordeiro Pascal, figura do sacrifício d'Ele mesmo, que no dia seguinte seria oferecido sobre o altar da Cruz."

Para meditar:

"Portanto, ó meu Jesus, tendes tão vivo desejo de dar a vida por nós, as vossas miseráveis criaturas? Ah! Esse vosso desejo, como não deve excitar em nossos corações o desejo de padecer e morrer por vosso amor, visto que por nosso amor desejais tão ansiosamente padecer e morrer!"

Ó amado Redentor, fazei-nos saber o que quereis de nós; queremos agradecer-Vos em tudo. Queremos dar-Vos gosto para respondermos ao menos um pouco ao grande amor que nos tendes."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

"Depois (Jesus) deita água numa bacia e começa a lavar os pés dos discípulos" (...) Se levanta da mesa, depõe suas vestiduras e, tomando uma toalha branca, Se cinge. Em seguida deitando água numa bacia, de joelhos diante de seus discípulos, começa a lavar-lhes os pés. Eis, pois, que o Rei do mundo, o Unigênito de Deus, Se humilha até lavar os pés a suas criaturas!"

E nós não suportamos uma injúria sequer!

Prometamos, a partir de hoje, engolir todas as afrontas que nos forem feitas, aceitando as humilhações por amor a Deus.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 8, 21-30

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

09 de abril de 2025

QUARTA-FEIRA DA 5ª SEMANA DA QUARESMA

**“Então foi Jesus com eles a uma herdade, que é chamada Gethsemani”
(Mt 26, 36)**

"O Filho de Deus, para nos ensinar o modo de orar, pede no horto a seu Pai divino, que O exima de beber o cálice de sua Paixão; com resignação, porém, acrescenta que se conforma em tudo à divina vontade."

Para meditar:

"Assim ora Jesus: Meu Pai, se é possível, isenta-me de beber este cálice tão amargoso. Mas Jesus ora assim, não tanto para ficar isento, como para nos fazer compreender a pena que padece e aceita por nosso amor."

Ora assim também para nos ensinar que nas tribulações nos é permitido pedir a Deus que nos livre; mas ao mesmo tempo devemos nos conformar em tudo com a vontade divina, e dizer o que Ele disse: "Todavia não seja como eu quero, mas sim como tu".

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Jesus, enquanto orava no Horto, pediu a Deus que afastasse dEle aquele cálice tão amargo, mas, é claro em que pediu para ser livrado daquele sofrimento, estava com o coração conformado ao desejo do Pai.

Que, hoje, possamos refletir sobre a nossa entrega. Diante das cruzes, nos colocamos dispostos a aceitar a vontade de Deus ou nos contrariamos quando não é a feita a nossa? Confiamos que pouco sabemos e que é o Pai quem conhece aquilo que é, de fato, bom para os seus filhos?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 8, 31-42

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

10 de abril de 2025

QUINTA-FEIRA DA 5ª SEMANA DA QUARESMA

“Eles prenderam a Jesus e o ligaram.”

(Jo 18, 12)

É realizada a profecia de Isaías: Foi oferecido, porque ele mesmo quis, e não abriu a sua boca; ele será levado como uma ovelha ao matadouro”.



Para meditar:

"O Redentor, sabendo que Judas se aproximava, acompanhado dos Judeus e dos soldados, levanta-se, banhado ainda no suor da agonia mortal. Com o rosto pálido, mas com o coração todo abrasado em amor, vai-lhes ao encontro para se lhes entregar nas mãos, e vendo-os chegados perto, diz: "A quem buscais?" Afigura- te, minha alma, que neste momento Jesus te pergunta também: Dize-me, a quem buscas? Ah, meu Senhor, a quem poderei buscar senão a Vós, que descestes do céu à terra para me buscar e não me ver perdido?"

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Para grande tristeza de Jesus, que havia sido capturado pelos soldados, Ele foi abandonado por seus discípulos. Até mesmo aqueles mais queridos, mais favorecidos viraram as costas.

Quantas vezes nós não O abandonamos também? Quantas vezes nós, por preguiça, soberba, falta de fé ou tentados pela luxúria não desprezamos Nosso Senhor? **Firme um propósito espiritual nessa quaresma** para que você permaneça fiel mesmo depois que ela passar.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 8, 51-59

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

11 de abril de 2025

SEXTA-FEIRA DA 5ª SEMANA DA QUARESMA

“Ó vós todos os que passais pelo caminho, atendei e vede, se há dor semelhante à minha dor” (Lm 1, 12)

"Bem compete à Bem-Aventurada Virgem o título de Rainha dos Mártires, porque, semelhante em tudo a Jesus, sofreu, em toda a sua vida, no coração um martírio, ao mesmo tempo o mais longo e o mais doloroso."

Hoje, a abstinência de carne é **obrigatória**.



Para meditar:

“Mulher, eis aí teu filho”. De sorte que todos os que se salvaram, se salvam e ainda vierem a salvar-se, todos serão devedores da sua salvação, depois de Jesus Cristo, ao martírio do Coração de Maria. Se, portanto, nós também quisermos um dia ir gozar no céu, sejamos devotos servos desta querida Mãe, e, à imitação dela, soframos com paciência as penas que tenhamos a sofrer, e todas as graças que queiramos pedir ao Senhor, peça-mo-las pelos merecimentos das incomensuráveis dores que ela sofreu no correr de toda a sua vida, e especialmente na Paixão de seu Filho."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

A devoção à Virgem Santíssima nos aproxima ainda mais de Deus.
Maria, por meio da sua vida e do seu "sim", tornou-se também redentora da humanidade. Que não esqueçamos jamais da nossa amada Mãe!

Hoje, rezemos o Salve Rainha ao menos 3x ao longo do dia,

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 10, 31-42

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

12 de abril de 2025

SÁBADO DA 5ª SEMANA DA QUARESMA

“Eles, prendendo a Jesus, O levaram a Caifás, príncipe dos sacerdotes” (Mt 26, 57)

"Imaginemos ver a Jesus Cristo perante o tribunal de Caifás.

Ali é esbofeteado, tratado de blasfemador, declarado réu de morte, e como tal, maltratado de mil modos."

Para meditar:

"Vai, minha alma, vai ter naquela prisão com o teu Senhor aflito, escarnecido e abandonado; agradece-Lhe e consola-O com o teu arrependimento, visto que tu também algum tempo O desprezaste e renegaste.

Dize-Lhe que quiseras morrer de dor, lembrando-te que no passado Lhe amarguraste tanto o doce Coração, que tanto te amou. Dize- Lhe que agora O amas e não queres senão padecer e morrer por seu amor."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

É muito comum que nós, ao nos depararmos com as terríveis cenas da Paixão, com todo o sofrimento a que Jesus foi submetido antes mesmo de ser crucificado, nós revoltamos e pensemos: "como podem fazer tão mal ao meu Deus?". No entanto, devemos lembrar que, caso estivéssemos lá, é provável que também o rejeitássemos. Prova disso é que O rejeitamos até hoje.

Hoje, de forma concreta, abra mão de algo que você goste muito de fazer.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 11, 45-56

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

13 de abril de 2025

DOMINGO DE RAMOS NA PAIXÃO DO SENHOR

“Eis que o teu Rei aí vem a ti cheio de mansidão, montado sobre uma jumenta e um jumentinho, filho do que está sob o jugo” (Mt 21, 5)

Recordamos a entrada de Jesus em Jerusalém por ocasião da festa da Páscoa dos judeus, em que é recebido com ramos e exclamações de alegria: “Hosana! Bendito o que vem em nome do Senhor!”

● **Hoje damos início à Semana Santa!**

Domingo é dia de participar da **Santa Missa**.

Para meditar:

"Ah! Quem teria dito então que o Senhor, acolhido agora com tão grande honra, dentro em poucos dias teria de passar ali como réu, condenado à morte? Mas é assim: O mundo muda num instante o Hosanna em Crucifige.

E não obstante isso somos tão insensatos, que por um aplauso, por um nada nos expomos ao perigo de perdermos para sempre a alma, o paraíso de Deus."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Depois de entrar em Jerusalém e passar o dia inteiro curando o povo, Jesus não encontrou lugar para descansar, pois ninguém lhe ofereceu, e voltou para Betânia. Conta a história que Santa Teresa, num Domingo de Ramos, lembrando daquela ingratidão com Deus, O convida para hospedar-se em seu coração. Jesus ficou muito grato pelo seu convite e Santa Teresa, quando foi comungar, viu a Hóstia Sagrada transformar-se em sangue vivo dentro de sua boca.

Hoje, durante a comunhão, faça como Santa Teresa e convide Jesus para fazer morada em sua alma.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 22, 14 – 23, 56

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

14 de abril de 2025

SEGUNDA-FEIRA DA SEMANA SANTA

“E preso O conduziram e entregaram ao governador Pôncio Pilatos” (Mt 27,2)

"Cristo é conduzido ao tribunal de Pilatos, depois ao de Herodes e afinal novamente ao de Pilatos. Este, para livrá-Lo, apresenta- O ao povo juntamente com um ladrão e assassino; mas o povo responde:

"Seja livre Barrabás, e Jesus seja crucificado.."

Ao longo desta semana, meditaremos mais a fundo sobre os dias que antecedem a Paixão de Cristo.

Para meditar:

Assim como Jesus e Barrabás foram apresentados ao povo, assim também perguntou-se ao Pai Eterno, qual Ele queria que fosse salvo, seu Filho ou o pecador. E o Pai Eterno respondeu: Morra meu Filho e seja salvo o pecador.

É o que nos afirma o Apóstolo; é o que nos diz Jesus Cristo mesmo:

“Tanto amou Deus ao mundo, que lhe deu seu Filho unigênito”.

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

O Pai Eterno deu o seu Filho para nos salvar. Deixou que morresse o seu Filho unigênito para salvar o pecador. Jesus aniquilou-se para que nós vivêssemos.

Deu tudo por nós.

Quantas vezes agimos de modo que o outro esteja em primeiro lugar?

Quantas vezes no anulamos pelo próximo, por caridade? Reflita sobre isso.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 12, 1-11

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

15 de abril de 2025

TERÇA-FEIRA DA SEMANA SANTA

**“E entrançando uma coroa de espinhos
Lha puseram na cabeça” (Jo 19, 1)**

"Depois de terem açoitado a Jesus, os algozes, tratando-O como rei de comédia, atiram-Lhe sobre os ombros um manto de púrpura, colocam-Lhe um caniço na mão, e põem-Lhe na cabeça uma coroa de espinhos."

**Ao longo desta semana, meditaremos
mais a fundo sobre os dias que
antecedem a Paixão de Cristo.**



Para meditar:

"Eia, minha alma, prostra-te aos pés de teu Senhor coroado; detesta ali os teus consentimentos pecaminosos, e roga-Lhe que te traspasse com um daqueles espinhos, consagrados pelo seu preciosíssimo sangue, a fim de que não o tornes mais a ofender. — Enquanto os bárbaros algozes, juntando o escárnio à dor, o tratam como rei de comédia, d'Ele motejam e o esbofeteiam, tu, pelo menos, reconhece-O pelo Supremo Senhor de tudo, como na verdade é; feito agora Rei de dor por amor dos homens."

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Quando pecamos, nós também gritamos "crucifica-O!"

Os nossos pecados ofendem a Deus mais do que qualquer ferida que Lhe foi aberta. É, portanto, nosso dever fugir não só dos pecados diretamente, mas de todas as ocasiões oportunas de pecado. Um lugar, uma amizade, uma situação... Se aquilo ou aquele te induz à falta, afasta-te.

Hoje, reflita: quais são as ocasiões de pecado que você não tem evitado ainda?

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 13, 21-33

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

16 de abril de 2025

QUARTA-FEIRA DA SEMANA SANTA

“Vimo- Lo, e não havia nele formosura, e por isso nós O estranhamos” (Is 53, 2)

”Consideremos o encontro que no caminho do Calvário teve o Filho com sua Mãe. Jesus e Maria olham-se mutuamente, e estes olhares são como outras tantas setas que lhes traspassam o Coração amante.”

Ao longo desta semana, meditaremos mais a fundo sobre os dias que antecedem a Paixão de Cristo.

Para meditar:

"Se vissemos uma leoa que vai após o filho conduzido à morte, aquela fera nos causaria compaixão. E não nos inspirará compaixão o ver Maria, que vai após o seu Cordeiro imaculado, enquanto o levam a morrer por nós? Tenhamos compaixão por ela, e procuremos também acompanhar o Filho e a Mãe, levando com paciência a cruz que nos envia o Senhor.”

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

"Feliz de mim, se souber acompanhar-vos com a minha cruz até a morte!"

Maria, mesmo diante de tanto sofrimento, não se desesperou. Foi paciente, pois sabia o que estava acontecendo. **Rezemos pedindo a intercessão de Nossa Senhora para alcançarmos a virtude da paciência diante de nossas cruzes.**

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mt 26, 14-25

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

17 de abril de 2025

QUINTA-FEIRA DA SEMANA SANTA

“Vimo- Lo, e não havia nele formosura, e por isso nós O estranhamos” (Is 53, 2)

"Embora Jesus Cristo nos tivesse amado ardentemente e nos tivesse dado mil provas do seu amor infinito, quando chegou ao termo dos seus dias, quis dar-nos a prova mais patente pela instituição do Santíssimo Sacramento."

Ao longo desta semana, meditaremos mais a fundo sobre os dias que antecedem a Paixão de Cristo.

Para meditar:

"Um pai amoroso nunca patenteia melhor a sua ternura e o seu afeto para com o filhos do que no fim da sua vida, quando os ve em torno do seu leito, aflitos e com os olhos em pranto, e pensa que em breve deve abandoná-los. Tira do seu coração e põe sobre os seus lábios o resto de sua vida prestes a extinguir-se, abraça aqueles penhores queridos do seu amor, exorta-os a serem sempre bons, imprime-lhes no rosto os mais ternos beijos, e misturando as suas lágrimas com as dos filhos, beijos, e misturando as suas lágrimas com as dos filhos, lança-lhes a sua bênção.

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

A Quinta-Feira Santa é chamada por Santa Maria Madalena de Pazzi de "Dia do Amor", pois é o dia em que Cristo instituiu a Santa Eucaristia. Neste dia, véspera da Paixão de Nosso Senhor, amemos!

Coloquemos-nos diante dEle, na presença dEle, e O adoremos...

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 4, 16-21

Terço:

Mistérios Luminosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

18 de abril de 2025

SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO DO SENHOR

“E inclinando a cabeça, rendeu o espírito” (Jo 19, 30)

"Depois de três horas de agonia, pela veemência das dores, as forças faltam a Jesus; entrega o corpo ao próprio peso, deixa cair a cabeça sobre o peito, abre a boca e expira..."

- Hoje, a abstinência de carne e o jejum são **obrigatórios**;
- Devemos **participar** da Ação Litúrgica, **às 15h**.

Para meditar:

“Pai em vossas mãos entrego o meu espírito”.

É esta a última palavra que Jesus profere com confiança filial e perfeita resignação com a vontade divina. Foi como se dissesse: Meu Pai, não tenho vontade própria; não quero nem viver nem morrer.

Se é vossa vontade que eu continue a padecer sobre a cruz, eis-me aqui, estou pronto para obedecer; em vossas mãos entrego o meu espírito; fazei de mim segundo a vossa vontade. — Tomara que nós disséssemos o mesmo, quando temos alguma cruz, deixando-nos guiar pelo Senhor, conforme o seu agrado.

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Hoje é dia de profundo recolhimento para que, no silêncio, possamos meditar a Paixão de Nosso Senhor.

Sugestão: rezar a Via Sacra (a oração está no final deste planner).

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Jo 18, 1 – 19, 42

Terço:

Mistérios Dolorosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

19 de abril de 2025

SÁBADO SANTO

“Pôs-me em desolação, afogada em tristeza todo o dia” (Lm 1, 13)

"Ah, que noite de dor foi para Maria a que se seguiu à sepultura do seu divino Filho! A desolada Mãe volve os olhos em torno de si, e já não vê o seu Jesus..."

- **O Sábado Santo é chamado de Vigília Pascal. Na Igreja e na Liturgia Católica, antes de todas as grandes solenidades, há uma celebração de véspera ou vigília. A Vigília Pascal antecede o dia da Páscoa.**



Para meditar:

Minha aflita Mãe, não vos quero deixar só a chorar; não, quero acompanhar-vos também com as minhas lágrimas. Eis a graça que hoje vos peço; alcançai-me uma memória contínua, junto com uma terna devoção para com a paixão de Jesus e a vossa; a fim de que todos os dias que me restam de vida, não me sirvam senão para chorar as vossas dores e as do meu Redentor. Espero que, na hora de minha morte, essas dores me darão confiança e força para não desesperar à vista das ofensas que tenho feito ao meu Senhor. Elas devem impetrar-me o perdão, a perseverança e o paraíso.

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

A Vigília Pascal faz parte também do Tríduo Pascal, onde vivemos com profundidade os passos de Jesus rumo ao Calvário, ao Sepulcro e à Ressurreição.

Participemos hoje da vigília em nossas paróquias, reunindo-nos na escuridão.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Mc 16, 1-7

Terço:

Mistérios Gozosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____



Eis a vitória da Páscoa!

“Por que buscais entre os mortos aquele que vive? Não está aqui, mas ressuscitou!”

Eis que chegou o grande dia!

"(...) Cristo ressuscitou dentre os mortos e constituiu-se como primícias dos defuntos; porque, assim como por um homem veio a morte, por um homem devia vir a ressurreição dos mortos. Assim como em Adão todos morrem, assim também em Cristo todos serão vivificados.

A vida de Cristo é a nossa vida, conforme Jesus prometera aos seus Apóstolos na Última Ceia: Todo aquele que me ama observa os meus mandamentos, e meu Pai o amará, e viremos a ele, e nele faremos a nossa morada.

O cristão deve, pois, viver segundo a vida de Cristo, tornando próprios os sentimentos de Cristo, de tal maneira que possa exclamar com São Paulo: *Non vivo ego, vivit vero in me Christus*, "**não sou eu que vivo; é Cristo que vive em mim**".



— **São Josemaría Escrivá**
(Homilia para a Páscoa)

20 de abril de 2025

DOMINGO DE PÁSCOA

“Este é o dia que fez o Senhor; regozijemo-nos e alegremo-nos nele” (Sl 117, 24)

“A ressurreição de Jesus é o penhor e a norma da nossa, avivemos nossa esperança, e ganhemos ânimo para suportar com paciência as tribulações da vida presente.”

Domingo é dia de participar da **Santa Missa**.



Para meditar:

Ó doce esperança! “Virá a hora em que os mortos ouvirão a voz do Filho de Deus”; e então pelo poder divino retomaremos o mesmo corpo que agora temos, mas formoso e resplandecente como o sol. Nós também ressuscitaremos! A esperança da futura ressurreição é o que consolava o santo Jó no tempo de sua provação. “Eu sei”, disse ele, e nós, digamos o mesmo no meio das cruzes e tribulações da vida presente: “eu sei que o meu Redentor vive, e que no derradeiro dia surgirei da terra; e serei novamente revestido de minha pele, e na minha própria carne verei a meu Deus... esta minha esperança está depositada no meu peito.”

Santo Afonso Maria de Ligório

Minhas reflexões:

Desafio do dia:

Vivemos dias intensos de jejum, penitência, oração e recolhimento. Tudo para que nos aproximássemos de Deus.

O desafio agora é um desafio para a vida: levar conosco, todos os dias, esse coração que foi inflamado pela Quaresma.

Propósitos diários:

- Rezar o Terço
- Ir à Santa Missa
- Fazer penitência
- Leitura + meditação
- Rezar por _____
- Cumprir o desafio do dia

Evangelho:

Lc 24, 1-12

Terço:

Mistérios Gloriosos

Antes de deitar:

Breve exame de consciência:

- O que fiz de **bom** hoje? _____
- O que fiz de **ruim** hoje? _____
- O que posso **melhorar** para amanhã? _____

ORAÇÕES DA QUARESMA



VIA SACRA

I ESTAÇÃO: - JESUS É CONDENADO À MORTE

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Pilatos, desejando agradar à multidão, soltou-lhes Barrabás; e, depois de mandar flagelar Jesus, entregou-O para ser crucificado. (Mc 15,15)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

II ESTAÇÃO - JESUS TOMA A CRUZ AOS OMBROS

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Depois de O terem escarnecido, tiraram-Lhe o manto, vestiram-Lhe as Suas roupas e levaram-No para ser crucificado. (Mt 27,31)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

III ESTAÇÃO - JESUS CAI PELA PRIMEIRA VEZ

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei-de aliviar-vos. Tomai sobre vós o Meu jugo e aprendei de Mim, porque sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para o vosso espírito. Pois o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve. (Mt 11,28-30).

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

IV ESTAÇÃO - JESUS ENCONTRA SUA MÃE

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Aquele que fizer a vontade de Deus, esse é que é meu irmão, minha irmã e minha mãe. (Mc 3,35)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

V ESTAÇÃO - JESUS É AJUDADO POR SIMÃO DE CIRENE

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Jesus perguntou: Qual [...] te parece ter sido o próximo daquele homem que caiu nas mãos dos salteadores?
Respondeu: O que usou de misericórdia para com ele.
Jesus retorquiu: Vai e faz tu também o mesmo.
(Lc 10, 36-37)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

VI ESTAÇÃO - A VERÔNICA ENXUGA O ROSTO A JESUS

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Ó vós todos que passais pelo caminho,
olhai e vede
se existe dor igual
à dor que Me atormenta. (Lm 1,12)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

VII ESTAÇÃO - JESUS CAI PELA SEGUNDA VEZ

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Se alguém quiser vir após Mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-Me. Na verdade, quem quiser salvar a sua vida, há-de perdê-la; mas, quem perder a sua vida por causa de Mim e do Evangelho, há-de salvá-la. (Mc 8,3-35)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

VIII ESTAÇÃO - JESUS CONSOLA AS PIEDOSAS MULHERES

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Jesus voltou-se para elas e disse-lhes: Filhas de Jerusalém, não choreis por Mim, chorai antes por vós mesmas e pelos vossos filhos. (Lc 23, 28)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

IX ESTAÇÃO - JESUS CAI PELA TERCEIRA VEZ

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

E disse-lhes: "A Minha alma está numa tristeza mortal; ficai aqui e vigiai". Mc 14,34)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

X ESTAÇÃO - JESUS É DESPOJADO DAS SUAS VESTES

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Assim se cumpriu a Escritura, que diz:
Repartiram entre eles as minhas vestes
e sobre a minha túnica lançaram sortes. (Jo 19,24)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

VIA SACRA

(continuação)

XI ESTAÇÃO - JESUS É CRUCIFICADO

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Então, Jesus, ao ver ali ao pé a sua mãe e o discípulo que Ele amava, disse à mãe: "Mulher, eis o teu filho!"
Depois, disse ao discípulo: Eis a tua mãe! E, desde aquela hora, o discípulo acolheu-a como sua. (Jo 19, 26-27)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

XII ESTAÇÃO - JESUS MORRE NA CRUZ

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Dando um forte grito, Jesus exclamou: "Pai, nas Tuas mãos entrego o Meu espírito". Dito isto, expirou. (Lc 23,46)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

XIII ESTAÇÃO - JESUS É DESCIDO DA CRUZ

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Uma espada trespassará a tua alma. Assim hão-de revelar-se os pensamentos de muitos corações. (Lc 2,25)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

XIV ESTAÇÃO - JESUS É SEPULTADO

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

[José de Arimateia] foi ter com Pilatos e pediu-lhe o corpo de Jesus.
Descendo-O da cruz, envolveu-O num lençol e depositou-O num sepulcro talhado na rocha, onde ainda ninguém tinha sido sepultado. (Lc 23,52)

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

XV ESTAÇÃO - JESUS RESSUSCITA COMO TINHA DITO

V. Nós Vos adoramos e Vos bendizemos, Senhor Jesus.
R. Porque pela Vossa santa cruz remistes o mundo.

Jesus disse [a Maria Madalena]: "Não Me detenhas, pois ainda não subi para o Pai; mas vai ter com os Meus irmãos e diz-lhes: Subo para o Meu Pai, que é vosso Pai, para o Meu Deus, que é vosso Deus."
Maria Madalena foi e anunciou aos discípulos: "Vi o Senhor!" E contou o que Ele lhe tinha dito. (Jo 20,17-18).

Pai Nosso, Ave Maria, Glória

LADAINHA DA HUMILDADE

Jesus, manso e humilde de coração, ouvi-me.

Do desejo de ser estimado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser amado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser conhecido, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser honrado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser louvado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser preferido, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser consultado, livrai-me, ó Jesus.

Do desejo de ser aprovado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser humilhado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser desprezado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de sofrer repulsas, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser caluniado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser esquecido, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser ridicularizado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser difamado, livrai-me, ó Jesus.

Do receio de ser objeto de suspeita, livrai-me, ó Jesus.

Que os outros sejam amados mais do que eu, Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

Que os outros sejam estimados mais do que eu,

Que os outros possam elevar-se na opinião do mundo, e que eu possa ser diminuído,

Que os outros possam ser escolhidos e eu posto de lado,

Que os outros possam ser louvados e eu desprezado,

Que os outros possam ser preferidos a mim em tudo,

Que os outros possam ser mais santos do que eu, embora

me torne o mais santo quanto me for possível,

Jesus, dai-me a graça de desejá-lo.

(Cardeal Merry del Val, secretário do Estado do Vaticano durante o pontificado de São Pio X)



Fontes:

- *Meditações Para a Quaresma - Santo Afonso Maria de Ligório;*
- *Meditações Para a Quaresma - Santo Tomás de Aquino;*
- *Site da Opus Dei;*
- *Caminho - São Josemaría Escrivá;*
- *Forja - São Josemaría Escrivá;*
- *Sulco - São Josemaría Escrivá;*
- *É Cristo que Passa - São Josemaría Escrivá;*
- *Site Pe. Paulo Ricardo;*
- *Site da Canção Nova;*
- *Pocket Terço;*
- *Site Vaticano News.*

Deo Omnis Gloria!