

# QUERO SER SANTO



## HINO EJNS

Somos jovens de Portugal  
Vivemos com alegria  
Um movimento bestial  
iluminado por Maria.

O sentido da nossa vida  
Nasce desta devoção  
Somos jovens equipistas  
E cantamos com emoção.

**Ao alto Equipas  
Bem alto equipas  
Mais alto Equipas  
Ao alto equipas.**

Nós rezamos a Maria  
P'ra podremos melhorar  
E aprender no dia-a-dia  
A maravilha de amar.

Obrigado Mãe Clemente  
Portugal em ti confia  
Seguiremos-te para sempre  
Cantando com euforia.

Refrão

Somos jovens, somos tantos  
Unidos p'la mesma fé  
Mas porque queremos ser tantos  
Nossa mãe diz como é.

As equipas são p'ra sempre  
Não perdemos a esperança  
Dizemos a toda agente  
Gritando com pujança.

Refrão



Todos somos chamados à santidade e só os santos podem renovar a humanidade.

São João Paulo II



## Quero ser Santo!

“Agora, interroguemo-nos: em que consiste esta vocação universal para sermos santos? E como a podemos realizar?”

Antes de tudo, devemos ter bem presente que a santidade não é algo que nos propomos sozinhos, que obtemos com as nossas qualidades e capacidades. A santidade é um dom, é a dádiva que o Senhor Jesus nos oferece, quando nos toma consigo e nos reveste de Si, tornando-nos como Ele é. Na Carta aos Efésios, o apóstolo Paulo afirma que «Cristo amou a Igreja e se entregou por ela para a santificar» (Ef 5, 25-26). Eis que, verdadeiramente, a santidade é o rosto mais bonito da Igreja, o aspeto mais belo: é redescobrir-se em comunhão com Deus, na plenitude da Sua vida e do Seu amor. Então, compreende-se que a santidade não é uma prerrogativa só de alguns: é um dom oferecido a todos, sem excluir ninguém, e por isso constitui o cunho distintivo de cada cristão.

Tudo isto nos leva a compreender que, para ser santo, não é preciso ser-se bispo, sacerdote ou religioso: não, todos somos chamados a ser santos! Muitas vezes somos tentados a pensar que a santidade só está reservada àqueles que têm a possibilidade de se desapegar dos afazeres normais, para se dedicar exclusivamente à oração. Mas não é assim! Alguns pensam que a santidade é fechar os olhos e fazer cara de santinho! Não, a santidade não é isto! A santidade é algo maior, mais profundo, que Deus nos dá. Aliás, somos chamados a tornarmo-nos santos precisamente vivendo com amor e oferecendo o testemunho cristão nas ocupações diárias. E cada qual nas condições e situação de vida em



que se encontra. Mas tu és consagrado? Sê santo vivendo com alegria a tua entrega e o teu ministério. És casado? Sê santo amando e cuidando do teu marido, da tua esposa, como Cristo fez com a Igreja. És batizado solteiro? Sê santo cumprindo com honestidade e competência o teu trabalho e oferecendo o teu tempo ao serviço dos irmãos. «Mas padre, trabalho numa fábrica; trabalho como contabilista, sempre com os números, ali não se pode ser santo...». «Sim, pode! Podes ser santo lá onde trabalhas. É Deus Quem te concede a graça de ser santo, comunicando-Se a ti!». Sempre, em cada lugar, é possível ser-se santo, abrir-se a esta graça que age dentro de nós e nos leva à santidade. És pai, avô? Sê santo, ensinando com paixão aos filhos ou aos netos a conhecer e a seguir Jesus. E é necessária tanta paciência para isto, para ser um bom pai, um bom avô, uma boa mãe, uma boa avó; é necessária tanta paciência, e é nesta paciência que chega a santidade: exercendo a paciência! És catequista, educador, voluntário? Sê santo tornando-te sinal visível do amor de Deus e da Sua presença ao nosso lado. Vejamos: cada condição de vida leva à santidade, sempre! Em casa, na rua, no trabalho, na igreja, naquele momento e na tua condição de vida foi aberto o caminho rumo à santidade. Não desanimeis de percorrer esta senda. É precisamente Deus Quem nos dá a graça. O Senhor só pede isto: que permaneçamos em comunhão com Ele e ao serviço dos irmãos.

Nesta altura, cada um de nós pode fazer um breve exame de consciência, podemos fazê-lo agora, e cada qual responda dentro de si, em silêncio: como respondemos até agora ao apelo do Senhor à santidade? Desejo ser um pouco melhor, mais cristão? Este é o caminho da santidade. Quando o



Senhor nos convida a sermos santos, não nos chama para algo pesado, triste... Ao contrário! É o convite a compartilhar a Sua alegria, a viver e a oferecer com júbilo cada momento da nossa vida, levando-o a tornar-se ao mesmo tempo um dom de amor pelas pessoas que estão ao nosso lado. Se entendermos isto, tudo mudará, adquirindo um significado novo, bonito, um significado que começa pelas pequenas coisas de cada dia. Um exemplo. Uma senhora vai ao mercado para fazer as compras, encontra uma vizinha, começam a falar e então chegam as bisbilhotices, e a senhora diz: «Não, não falarei mal de ninguém!». Este é um passo rumo à santidade, ajuda-nos a ser santos! Depois, em casa, o filho pede para te falar dos seus sonhos: «Oh, estou muito cansado, hoje trabalhei tanto...». «Mas acomoda-te e ouve o teu filho que precisa disto!». Acomoda-te e ouve-o com paciência: é um passo rumo à santidade. Depois, acaba o dia, todos estamos cansados, mas há a oração. Recitemos uma prece: também este é um passo para a santidade. Então, chega o domingo e vamos à Missa, recebamos a Comunhão, às vezes precedida por uma boa confissão, que nos purifica um pouco! Este é outro passo rumo à santidade. Depois, pensemos em Nossa Senhora, tão boa e bela, e recitemos o Rosário. Também este é um passo para a santidade. Então, vou pelo caminho, vejo um pobre, um necessitado, paro, faço-lhe uma pergunta, dou-lhe algo: é um passo rumo à santidade! São pequenas coisas, mas muitos pequenos passos para a santidade. Cada passo rumo à santidade fará de nós pessoas melhores, livres do egoísmo e de fecharmo-nos a nós próprios, abertos aos irmãos e às suas necessidades.



Caros amigos, a primeira Carta de São Pedro dirige-nos esta exortação: «Como bons administradores das várias graças de Deus, cada um de vós ponha ao serviço dos outros o dom que recebeu: a palavra, para anunciar as mensagens de Deus; um ministério, para o exercer com uma força divina, a fim de que em todas as coisas Deus seja glorificado por Jesus Cristo» (4, 10-11). Eis o convite à santidade! Aceitemo-lo com alegria e apoiemo-nos uns aos outros porque o caminho para a santidade não o percorremos sozinhos, cada qual por sua conta, mas juntos, no único corpo que é a Igreja, amada e santificada pelo Senhor Jesus Cristo. Vamos em frente com ânimo, neste caminho da santidade.”

Papa Francisco, (Audiência Geral 19 de Novembro 2014)



## Quero ser santo

Para crescermos na virtude e para estarmos no caminho da santidade vale a pena olharmos para a história dos que estão juntos de Jesus e que intercedem por nós. Podes encontrar, em todo o espaço do Encontro Nacional, histórias de santos que, tal como nós, nasceram, brincaram, fizeram birras, estudaram, cresceram, trabalharam e rezaram. Não te esqueças que os santos são como nós e não os distancias da natureza humana. Todos tomaram Jesus como exemplo e nós temos de fazer o mesmo. Ir e segui-Lo.

Aproveita e faz check na tua lista:

Beato Pedro Frassatti	<input type="checkbox"/>
Santa Rainha Isabel	<input type="checkbox"/>
São Padre Pio	<input type="checkbox"/>
Santa Josefina Bakhita	<input type="checkbox"/>
São Felipe Néri	<input type="checkbox"/>
São Domingos Sávio	<input type="checkbox"/>
São Thomas More	<input type="checkbox"/>
Santa Inês	<input type="checkbox"/>
Santa Faustina	<input type="checkbox"/>
São Lourenço	<input type="checkbox"/>
São Bruno	<input type="checkbox"/>
São João Maria Vianney	<input type="checkbox"/>
São José	<input type="checkbox"/>
Santa Catarina de Sena	<input type="checkbox"/>
Santa Gianna Molla	<input type="checkbox"/>
São João Paulo II	<input type="checkbox"/>
Santos Inocentes	<input type="checkbox"/>
Santo Inácio de Loyola	<input type="checkbox"/>
Beata Chiara	<input type="checkbox"/>
Guido Vidal França Schaffer	<input type="checkbox"/>





## Quero Sexta-feira

Querido equipista,

Começamos agora o nosso Encontro Nacional! Se calhar vimos com dúvidas, medos, inseguranças, afazeres “super-importantes” que não nos saem da cabeça nem nos deixam estar aqui por completo... Mas Jesus desafiou-nos para estarmos aqui estes 3 dias: todos juntos, mas cada um na sua individualidade, inteiros, com Ele. Desafia-nos, também, todos os dias, a sermos santos — alegres com uma cruz às costas.

Mas o QUERER cabe-nos a nós. No dicionário podemos ler que o verbo “querer” remete para um ato de vontade, é o que fazemos sempre que dizemos Ámen. Quero ou não ser santo? Quero ou não esta vocação que é para todos?

*«A ninguém será tão inacessível a Santidade quando o próprio Deus no-la impõe a todos. Não pedirá a todos uma santidade com formas extraordinárias de profecia e milagre, mas sim a capacidade de fazer extraordinariamente bem as coisas vulgares e correntes de cada dia. Dir-te-ei numa breve fórmula: “fazer o que se deve, e estar no que se faz”, com amor, por Amor» (URTEAGA, Jesus in O valor divino do humano).*

Com o foco do nosso coração apontado para este QUERO, rezamos no resto do dia de hoje por esta vontade. Pedimos ao Senhor, com a intercessão de Maria, a graça de querer o que Deus quer, com a certeza de que Deus me quer Santo.



## **Ação de Graças**

O tempo para Ação de Graças depois da Comunhão é o tempo mais real do amor mais íntimo com Jesus. Amor perfeitamente recíproco: não dois, mas um só, na alma e no corpo. Amor de compenetração e de fusão: Ele em mim, e eu n'Ele, para nos consumirmos na unidade e na unicidade do amor. A Ação de Graças depois da Comunhão é uma pequena experiência do amor do Céu nesta terra: no Céu, de facto, como é que vamos amar a Jesus? Não há-de ser sendo eternamente unidos a Ele?

Devemos agradecer a Jesus por entrar no nosso corpo, no nosso coração e na nossa alma. Devemos agradecer pela comunhão que Ele nos dá! Santa Gema dizia que, quando chegasse ao céu, iria agradecer pela Missa, mais do que por qualquer outra coisa. É um milagre de amor este de estar inteiramente e intimamente unido a Jesus. Por isso os Santos, quando podiam, não punham limites ao tempo de Ação de Graças, que durava até mais de uma hora. Santa Teresa do Menino Jesus recomendava às suas filhas espirituais: «Entretenhamo-nos amorosamente com Jesus, e não deixemos passar a hora que vem depois da Comunhão: é um tempo excelente para nos entretermos com Deus e para Lhe falar dos interesses da nossa alma... Devemos tomar muito cuidado para não perdermos tão bela ocasião de nos entretermos com Ele e Lhe apresentar as nossas necessidades.»

Álvaro del Portillo, que recordava o pôr-do-sol em lugares planos, onde se pode ver o astro a afundar-se lentamente no horizonte, disse: «Quando está mesmo quase a tocar



na terra, parece um incêndio: o Sol de mil cores. Trata-se de uma simples ilusão de ótica porque o Sol nunca toca a terra... Pelo contrário, quando recebemos a Comunhão na Missa, o Senhor (que é Sol dos sóis) toca no nosso corpo e na nossa alma! É o sol que vem à nossa alma, que nos toca e nos incendeia! Jesus vem a nós na Comunhão para nos transformar: aumenta em nós a fé, a esperança, a caridade e as restantes virtudes; desta maneira conseguimos que a Missa seja verdadeiramente o centro e a raiz da nossa paz interior».

São Francisco de Assis, Santa Juliana Falconieri, Santa Catarina, São Pascoal, Santa Verónica, São José de Copertino, Santa Gema e muitos outros, logo depois da Comunhão ficavam. E o tempo, então, só mesmo os Anjos é que o podiam medir! São João de Ávila, Santo Inácio de Loyola, São Luís Gonzaga davam Ações de Graças de joelhos, durante duas horas. Santa Maria Madalena de Pazzi nunca queria interromper as suas Ações de Graças, e era preciso obrigá-la a isso, para que pudesse ir comer alguma coisa. Que loucura de amor!

Neste Encontro, vamos tomar este propósito: logo depois da comunhão devemos ficar em Ação de Graças 10/15 minutos e nada venha tomar este tempo. Estes minutos nos quais Jesus está presente na nossa alma e no nosso corpo, são minutos do Céu, que não devemos desperdiçar de maneira nenhuma. Tem em conta que:

1. Jesus está dentro de ti, o que faz de ti mesmo um sacrário!



2. Por este motivo, na ação de graças é quando deves pedir as maiores graças. O que Lhe queres pedir? O que precisas para crescer na fé e para amar mais os outros e assim amar mais a Jesus? Por quem queres rezar? Por quem é que ninguém reza e tu podes rezar? Reza também pela Igreja, pelo Papa, pela tua família e amigos. Reza pelo que acontece de bom e reza também para encontrar a alegria e o caminho da cruz nas coisas más que te acontecem. Não há momento melhor do que este para expores, cheio de confiança, as tuas necessidades, as necessidades do mundo e as necessidades das pessoas que amas.

3. Lembra-te também de agradecer, sempre. O teu dia, a tua vida, a vida dos outros.

### **Oração da noite**

O caminho da conversão e santidade não é, segundo Jesus Cristo, uma “estrada larga” mas uma “estrada estreita” e, por isso mesmo, não nos devemos surpreender se aparecerem dificuldades ou mesmo perseguições.

Sobre este tema, São Cláudio La Colombière (SJ) escreveu: «É estranho a quantidade de inimigos que temos de combater desde o momento em que tomamos a resolução de nos tornarmos santos. Parece que tudo se desencadeia: o Demónio com as suas astúcias, o mundo com os seus atrativos, a natureza com sua resistência que se opõe aos nossos bons desejos; os louvores dos bons, a crítica dos maus, as pressões dos tíbios».



Ao querer seguir Jesus (= querer a santidade) não temos outro caminho senão o de nos quisermos tornar o mais semelhante a Ele. Jesus disse: «O servo não é maior que o seu senhor. Se Me perseguiram a Mim, também vos hão-de perseguir a vós» (Jo 15,20). Resta-nos querer seguir a Jesus, imitá-Lo e confiar.

«Tomai, Senhor, e recebei toda a minha liberdade, a minha memória, o meu entendimento e toda a minha vontade, tudo o que tenho e possuo; Vós mo destes; a Vós, Senhor, o restituo. Tudo é Vosso, disponde de tudo, à Vossa inteira vontade. Dai-me o Vosso amor e graça, que esta me basta.»  
Santo Inácio de Loyola.

«Para mais tarde recordar

Sê sincero naquilo que fazes ou dizes;

A mentira mata!

Nunca te fies nos teus primeiros instintos; geralmente estão errados;

Nunca estabeleças como principal objetivo de vida conquistar alguém;

Ninguém pode dar realmente tudo aquilo que precisas (só Deus);

Nunca sigas o caminho mais fácil;

A vida a favor dos outros faz sentido se conseguirmos, mesmo na traição e na mentira, ser misericordiosos;

A misericórdia é um dom que devemos pedir;

Não faças aos outros o que não gostas que te façam a ti;

Ama sem medida, mas não adores nada sem ser a Deus. Vive cada dia como fosse o primeiro e o último. Não te queixes, não te lamentes; simplesmente Ama.



Segue exemplos de Santidade: as modas são passageiras, os exemplos de Amor duram para sempre!»

Francisco de Castro Pernas



## Ser Sábado

O SER é um conceito que abrange mais do que a nossa mera existência enquanto seres pensantes: é o existir na nossa completa e verdadeira plenitude, na nossa totalidade com Jesus. Na filosofia, define-se pessoa como alguém que tem de se realizar para ser o que é. Temos aqui uma boa resposta: «“O santo deste mundo — diz Rademacher — é a realização plena da nossa verdadeira natureza, o perfeito cumprimento da eterna ideia que Deus tem do homem; é o cooperador de Deus na obra do mundo”. (...) O católico — não o esqueças — há de ser a realização plena da nossa verdadeira natureza humana: SER, antes de tudo, homem. Sem isso, não há nada a fazer. Tudo cai pela base. Repito-te: SER homem”. (URTEAGA, Jesus in O valor divino do humano). Para sermos Santos temos de ser homens. Nós vivemos no mundo e temos de saber ser homens do mundo — e não mundanos! Depois de ontem termos dito que sim, que Queremos e que queremos bem, hoje é dia de o começarmos a pôr em prática, de trazermos este conceito ao de cima e de nos abirmos ao outro. Hoje pedimos a Jesus, com a intercessão de Maria, a graça de Ser, na nossa plenitude, aquilo para que fomos criados. Ser.



## Oração da manhã

«Tudo o que fores fazer, faz com profundo amor. Na hora de rezar, reza. Na hora de estudar, estuda. Na hora de dormir, dorme. Na hora de comer, come bastante! Na hora de praticar desporto, pratica. Ou seja, meu filho, sê todo, inteiro, em tudo o que fizeres, pois cada coisa exige o teu tempo e a tua atenção. Tudo é necessário, importante e caminho para a santificação, até porque, antes de sermos santos, precisamos de Ser gente, Ser pessoa. Precisamos de Ser».

Padre Mário Tarani

## Oração da noite

«Uma alma abrasada de amor não pode ficar inactiva. Sem dúvida que, como Santa Maria Madalena, ela permanece aos pés de Jesus, e escuta a Sua palavra doce e inflamada. Parecendo não dar nada, dá muito mais do que Marta, que se aflige com muitas coisas e que queria que sua irmã a imitasse. Não são, de modo nenhum, os trabalhos de Marta que Jesus censura; a esses trabalhos se submeteu humildemente Sua Mãe durante a vida, pois tinha de preparar as refeições da Sagrada Família. Era apenas a inquietação da Sua ardente anfitriã que Ele queria corrigir.

Todos os santos o compreenderam, e mais particularmente talvez aqueles que encheram o universo com a iluminação da doutrina evangélica. Não foi acaso na oração que os Santos Paulo, Agostinho, João da Cruz, Tomás de Aquino, Francisco, Domingos e tantos outros ilustres amigos de Deus beberam desta ciência divina que arrebatava os maiores génios?





Houve um sábio que disse: “Dai-me uma alavanca, um ponto de apoio, e levantarei o mundo.” O que Arquimedes não pôde obter, porque o seu pedido não se dirigia a Deus, e por não ser feito senão sob o ponto de vista material, obtiveram-no os santos em toda a plenitude: o Todo-Poderoso deu-lhes como ponto de apoio Ele próprio e Ele só; e como alavanca a oração, que abrasa com fogo de amor. E foi assim que levantaram o mundo; é assim que os santos que ainda militam na terra o levantam e que, até ao fim do mundo, os futuros santos o levantarão também.»

Santa Teresinha do Menino Jesus e da Santa Face, in Manuscrito autobiográfico C

A oração é a ponte entre a nossa alma e Deus Nosso Senhor, entre o meu coração e o Céu. É esta “alavanca” que abrasa e que é capaz de pegar «fogo ao mundo inteiro» (Santa Catarina de Sena). É pela oração que conhecemos a Jesus, pela oração que estabelecemos uma relação verdadeira com o nosso Criador e Salvador. De facto, só podemos amar o que conhecemos. E podemos dizer que queremos ser santos, que amamos a Jesus. Mas como é isto verdade se não o conheço? Ou como é verdade se não ajo como Maria que se põe aos pés de Nosso Senhor, dado que, como Santa Teresinha nos diz, «uma alma abrasada de amor não pode ficar inativa»?

Como posso amar Jesus se não Lhe falo, nem me esforço por O conhecer? Poderei amar alguém que não conheço? Como posso dizer que quero ser santo, se não estabeleço uma relação individual, íntima, com o meu Senhor, Aquele que corresponde verdadeiramente ao meu coração? Dou tempo a tanta coisa: àquela série, ao sofá diante da televisão, às redes sociais, à saída à noite... E depois não tenho 10 min.



para parar, e elevar o meu coração a Jesus que tanto me ama e tanto sofreu por mim? Não sou capaz de Lhe dedicar 10 min. dos 1440 que tenho por dia? Se assim for, se só Lhe falo quando me deito, antes de adormecer, então algo está mal na minha vida, e devo mudar radicalmente de rumo. Ele é tão amoroso... Dá-me tanto... Como posso deixar de retribuir?

«Dai-me uma alavanca, um ponto de apoio e levantarei o mundo». Quem é esta minha alavanca, este meu ponto de apoio? Será que tenho a Jesus como ponto de apoio? E que uso a oração como alavanca? Ou se, pelo contrário, me apoio em coisas mundanas e levanto o mundo com superficialidade?

«É necessário orar sempre e recomendar-se a Deus. Todas as nossas boas resoluções e propósitos se desvanecem como o fumo, se nos descuidarmos de orar; porque, sem a oração, ficamos privados das graças necessárias para os cumprir. Devemos ter os lábios sempre abertos para orar, dizendo: Senhor, ajudai-me; Senhor, misericórdia; Senhor, tende compaixão de mim. — Assim o têm feito todos os santos, e assim se têm santificado.

Acima de tudo, não cessemos de pedir a Jesus Cristo o dom do Seu santo amor. Dizia S. Francisco de Sales que este dom encerra todos os outros; porque desde que se ama a Deus empregam-se todos os esforços para evitar quanto Lhe possa desagradar, e fazer todo o possível para Lhe agradar. Peçamos também sempre a graça de ter muita confiança na paixão de Jesus Cristo e na intercessão de Maria.»

Santo Afonso de Ligório in A Selva



«Orai sem cessar». São Paulo diz-nos isto na primeira carta aos Tessalonicenses. Santo Afonso, neste texto, também diz logo no início «É necessário orar sempre». Não só a Sagrada Escritura, mas os santos mostram-nos com palavras e com as suas vidas o quão importante é rezar, de tal modo que devemos rezar sempre. Nossa Senhora aqui em Fátima também manifestou esta tremenda importância: «Rezai, rezai muito!» A oração apresenta-se na nossa vida e no nosso caminho para a santidade como uma bússola totalmente imprescindível, sem a qual, como nos diz Santo Afonso, «todas as nossas boas resoluções e propósitos se desvanecem como o fumo». Se não houver oração, o nosso coração esfria, o amor desaparece, as portas da nossa alma fecham-se a Jesus e a Maria. O Senhor exige tão pouco de nós. Por uns minutos de oração, podemos receber Nosso Senhor dentro da nossa alma, o Rei dos reis, o Salvador da humanidade, o Criador do Céu e da Terra. Quem não faz esta troca tão fácil? «Nada se iguala ao valor da oração; ela torna possível o impossível, fácil o difícil» (São João Crisóstomo).

Apressemo-nos a começar a rezar, diariamente. A oração tem de passar a fazer parte do nosso quotidiano para podermos ser santos. São João Paulo II assim fala dos tempos de São Bento: «Era necessário que o heroico se tornasse normal, quotidiano, e que o normal, o quotidiano, se tornasse heroico». Também na nossa vida é necessário que isto aconteça! E quanto mais adiamos fazer este passo fulcral para a santidade, cada vez mais nos conformamos com o mundo e cada vez se torna mais difícil fazer oração. Basta experienciar um momento disto, como agora o estamos a fazer, para verificar o quanto a oração muda a nossa vida.



«O homem ganha num dia, pela oração, mais do que vale o mundo» (São Boaventura). E basta perseverar nesta doçura de intimidade com Cristo para alcançarmos a santidade.

«O homem ganha, num dia, pela oração, mais do que vale o mundo». Tenho consciência do poder da oração? Onde é que já o senti na minha vida? Onde vi mudanças concretas? O que me leva a não rezar e não estar em comunhão com Ele se já o experienciei e sei que é bom?

«Que perfeição queres tu encontrar porventura sem a oração? Esta é a bela escola, em que se aprende a bela ciência dos santos. (...) É necessária a bela ciência dos santos, a ciência de amar a Deus, [que] se estuda diante do Crucifixo diante do Santíssimo Sacramento.»

(Santo Afonso de Ligório)



## Santo Domingo

Quero Ser. Nos últimos dois dias tomámos esta decisão. A decisão de que queremos ser. Mas o que é que de facto queremos ser? Felizes? Jesus convida-nos a sê-lo. E, como vimos nestes dias, a Santidade é o caminho que leva à felicidade. À verdadeira felicidade e não à paz anestesiada que o mundo nos dá.

Este caminho... É difícil? Não vos vamos mentir! Como todo o caminho, faz-se ao arriscar, ao amar. É uma caminhada íngreme em situação de instabilidade, como é típico de toda a situação humana. Mas é possível, porque Deus não nos pede nada que não o seja. Se algo fosse totalmente inexecutável, não seria a vontade de Deus. Não te esqueças: é impossível apenas com as nossas forças, mas conta sempre com a graça de Deus! Porque a Ele, e ao Seu amor, nada é impossível.

Cada um de nós leva uma cruz que muitas vezes nos pode deixar tristes, mas não desanimes porque Ele carrega a cruz contigo, Ele morre por ti. O teu sofrimento entregue a Jesus, leva-te, assim, mais perto da santidade. É esta a felicidade que tanto queremos! Quando Deus nos convida a ser santos, não nos chama para algo triste. Pelo contrário! É o convite para partilhar a Sua alegria, a viver e a oferecer cada momento da nossa vida, seja ele bom ou mau. Quando percebemos isto, tudo muda. Tudo adquire um novo significado! A começar pelas pequenas coisas do dia-a-dia.



O Papa Francisco explica-nos que somos chamados a tornarmo-nos santos precisamente vivendo com amor as ocupações diárias, cada qual nas condições e situação de vida em que se encontra. É possível ser santo sempre e em qualquer lugar, é possível sempre abrir-se a esta graça! Em casa, na escola, no trabalho, no desporto que pratico, na biblioteca e por aí fora. As escadas do meu prédio podem ser as escadas para a santidade, por exemplo. Vamos a isso ou não?

Seguros do caminho que percorremos até agora falta-nos dizer que queremos ser SANTOS.

Hoje pedimos a Jesus, com a intercessão de Maria, a graça de ser santos, de querer responder à vontade de Deus, ao que Ele quer de mim. Vamos em frente com ânimo, neste caminho da santidade.

### **Oração da manhã**

Carta de um tio demónio para um sobrinho demónio do livro Vorazmente Teu de C.S. Lewis

Caro sobrinho: colocas-me diante de uma questão essencial do combate à fé cristã. De facto, há que evitar por todos os meios possíveis que os humanos tomem para si o exemplo de outros que passaram, antes deles, por esta terra. Não há nada mais abominável que um santo que ilumina essa gentalha, ajudando-a a atravessar as dificuldades da vida. Por isso gostava de partilhar contigo quatro estratégias



para destruir a imagem de todos os santos. Se as aplicares bem, terás resultados imediatos e duradouros. Aliás, basta aproveitar os exageros desses miseráveis humanos para os afastar do nosso grande Inimigo.

### **1ª Estratégia: OS SANTOS MILAGREIROS**

Esta estratégia talvez seja das mais fáceis de aplicar uma vez que, mesmo sem a nossa ajuda, já toma proporções escabrosamente saborosas. Há humanos cuja formação cristã é tão rudimentar que tomam os santos como uma espécie de deuses aos quais devem adorar. Levam consigo dinheiro, fotografias, velas, papelinhos, depositando neles a secreta esperança de que tudo mude no dia seguinte. É bom acalentar essa esperança e fazer-lhes crer que podem ficar à espera de braços cruzados. É que, conforme constatam que, uma e outra vez, nada muda, acabam por ganhar uma tal frustração que, mudarão de santo em santo até à exaustão; e, se tudo correr em nosso favor, irritar-se-ão com as coisas de Deus e acabarão por se afastar definitivamente do caminho de fé. Os que me preocupam são aqueles que, fazendo exatamente os mesmos gestos, se limitam a pedir a intercessão desses santos para que Deus lhes dê a luz e a força para que ultrapassem as suas dificuldades. E o mais assustador é quando sabem que tudo depende também do próprio esforço. Esses são obstinados; muito difíceis de enganar.



## **2ª Estratégia: OS SANTOS PÁLIDOS**

Algo que me diverte é constatar como alguns humanos representam os santos. Uns, num estilo excessivo cheio de dourados e brilhantes. Outros, no estilo muito despojado, de cabeça caída, cara pálida e olhar ausente. Uns e outros, fazendo uma muito pálida ideia do que seriam os próprios santos, como pessoas, no dia-a-dia. Quando os humanos, através das imagens, são induzidos a crer que os santos pertencem a um tempo muito antigo — ou melhor ainda, mítico — ou que, simplesmente, não parecem deste mundo, e que, se passaram por cá, foi quase por acaso, esse é um grande contributo para a nossa missão. Um outro extremo com o qual me regozijo é quando eles representam os santos nos materiais e na dimensão dos brinquedos das crianças. Não há nada mais agradável que ver os humanos a acreditar em talismãs que levam na carteira ou no carro. Os que nos dão verdadeiras dores de cabeça são aqueles que param a rezar nas igrejas e sabem que aquela imagem é apenas uma representação; ou aqueles que levam uma medalhinha consigo e sabem que ela não tem poder mágicos, mas — algo muito mais insidioso — aproveitam-se dela para abrir o coração. Àquele que nós queremos que eles esqueçam.

## **3ª Estratégia: OS SUPER SANTOS**

Sempre que os humanos — com as suas projeções — idealizam os santos, isso deve deixar-nos verdadeiramente satisfeitos. Sempre que, em pinturas ou esculturas, em filmes ou biografias, exageram as qualidades humanas e espirituais dos santos e omitem todo o tipo de sombras, lutas e dificuldades que tiveram, isso dá um efeito espantoso! A





ingenuidade dos humanos é tal que, ao representar os santos dessa maneira, não percebem que, em vez de embelezar e oferecer um modelo a si próprios, estão a inventar alguém que nunca existiu; e essa é a melhor forma de criar dois mundos aparentemente afastados: o dos santos e o dos humanos. Não é preciso um esforço imenso para que os humanos se convençam de que nada têm a ver com aquela gente. Aliás, o supra-sumo disto é quando os mantemos na ilusão de que os santos nasceram santos, ou tiveram uma conversão repentina e nunca tiveram que subir a longa escada da santidade! Isso é hilariante; e tem efeitos admiráveis. Qualquer humano fica esmagado pela frustração e pela culpa, ao pensar que é o único que se bate com aquelas tentações ou limitações; e que nunca será capaz de chegar a Deus. Pelo contrário, se condescendermos em que seja mostrada qualquer debilidade ou fragilidade que seja dos santos, é dar oportunidade a que essa gentinha humana se identifique e encontre neles alguma pista para o seu crescimento. Isso é arriscado demais: seria catastrófico para nós!

#### **4ª Estratégia: OS SANTOS-A-EVITAR-A-TODO-O-CUSTO**

Independentemente do sucesso das estratégias anteriores, vale tudo para fazer com que os humanos acreditem em santos irreais, santos que nada tenham a ver com as suas vidas. O pior que nos poderia acontecer era que eles descobrissem os santos que acordam a meio da noite — várias vezes — para acudir um filho e, de manhã, agarram em si e ainda vão trabalhar; os santos que passam o dia sentados à secretária, entregando-se a um trabalho monótono mas que sabem beneficiar tanta gente; os santos que ninguém vê,



porque não têm condições físicas para sair de casa, ou do hospital, ou do lar; os santos que adormecem no autocarro, apertados e aquecidos pelo respirar de todos, em dia de chuva, e ainda oferecem o lugar; os santos que sujaram as mãos no mundo da droga, da miséria ou da política, para limpar a alma da sociedade; os santos, enfim, que arriscam a vida na luta pela justiça e pelo bem comum. Todos esses são os mais ameaçadores para a nossa missão. Neste ponto, é impreterível que persuadamos os cristãos a continuar a declarar santos apenas a padres e religiosos, esquecendo esses outros humanos, que vivem inseridos no mundo. O pior que nos poderia acontecer era que qualquer pessoa na rua considerasse a santidade como algo que tem a ver consigo. Esperemos que isso nunca aconteça. Seria o fim da nossa espécie.

[Casa do Enxofre, no insuportável Dia de Todos Eles]

Vorazmente Teu,

Tio Escritorpe





## **10 DICAS DE SANTIDADE NO CAMINHO ESPIRITUAL**

### **1.DEDICAR UM TEMPO DE ORAÇÃO PESSOAL TODOS OS DIAS.**

Temos que falar com Jesus para descobrirmos a Sua santíssima vontade. Na oração, conhecemos melhor a Deus e a nós próprios. Devemos ser generosos com Deus e dedicar 15/30 min. de diálogo, contemplação ou meditação. A oração bem-feita ajuda-nos a começar o dia alegres e dispostos a reavivar a fé e o amor.

### **2.ESCOLHER UMA INTENÇÃO PARA CADA DIA.**

Oferecer as nossas orações, esforços e trabalhos do dia. Podem ser intenções particulares ou gerais. Quando nos concentramos numa intenção concreta, torna-se mais fácil rezar.

### **3.REZAR O ROSÁRIO OU O TERÇO TODOS OS DIAS.**

Ao rezarmos o rosário ou o terço todos os dias, confiamos mais directamente na presença e no auxílio de Nossa Senhora nas nossas vidas, decisões, problemas e desafios de cada dia. Assim, no rosário rezamos os principais mistérios da nossa fé. Não só passamos pela vida de Jesus, como temos a oportunidade que Ele passe pela nossa, que faça parte dela e que O descubramos em cada mistério, em cada etapa da nossa vida. Os frutos das nossas orações: a alegria espiritual, a paz, a iluminação da nossa mente, dependem do modo como rezamos. Devemos rezar bem. Por detrás desta dica está um dos grandes truques dos Santos: a devoção a Nossa Senhora. Santa Jacinta Marto dizia «Diz a toda gente: Deus concede-nos as graças por meio do Coração Imaculado



de Maria; peçam-Lhe a Ela! O Coração de Jesus quer que ao Seu lado se venere o Coração Imaculado de Maria.»

#### **4. LER A BÍBLIA TODOS OS DIAS.**

A palavra de Deus deve ser o alimento principal da nossa vida de oração. É a luz da palavra de Deus que nos guia pela estrada da felicidade verdadeira. Se não tomarmos cuidado corremos o risco de sabermos mais sobre novelas do que sobre Jesus, filho de Deus.

#### **5. CONHECER OS MANDAMENTOS E PROMESSAS QUE JESUS FEZ AO SEU POVO.**

Isso é o mínimo para um discípulo de Cristo. Seria uma vergonha dizermos que somos Cristãos e não sabermos nem mesmo os 10 mandamentos. Quem conhece e medita os mandamentos e as promessas do Senhor, evita decisões que conduzem ao pecado, que é grande inimigo da nossa salvação. É de grande proveito e de grande paz interior saber discernir bem entre o que agrada e ofende a Deus.

#### **6. CONFISSÃO MENSAL.**

Ajuda-nos a manter pura e limpa a nossa alma e a não relaxar no nosso combate contra o pecado. Ajuda-nos a vencer os nossos vícios mais enraizados e a formar melhor a nossa consciência. Se percebêssemos o grandioso valor da confissão, na qual são perdoados os nossos pecados, seríamos mais fortes na fé e mais penitentes. Quanto a este ponto, será ainda mais enriquecedor se nos confessarmos sempre aos mesmo sacerdote, isto é, se tivermos um confessor ou director espiritual que nos vai conhecendo e guiando no caminho da santidade, como a grande maioria



dos Santos tinha. É também um ato de humildade este de nos obrigarmos a ouvir uma segunda opinião de alguém que nos vai conhecendo bem.

### **7.FAZER RENÚNCIAS.**

É necessário porque nos ajuda a dominar os nossos instintos humanos, que tantas vezes nos arrastam para o pecado. É preciso observar as ocasiões que temos durante o dia para fazermos alguma renúncia. Todos os sacrifícios que suportamos durante o dia, devem estar unidos aos sacrifícios de Cristo na cruz, pois assim se transforma em salvação para muitas almas.

### **8.A CARIDADE PARA COM O PRÓXIMO.**

O que nos torna mais semelhantes a Jesus é o amor que temos a Deus e aos nossos irmãos. «A caridade de Cristo nos impele». Devemos estar atentos para ajudar os que nos rodeiam, seja nas suas necessidades materiais, quer espirituais, com uma presença amiga, orante e solidária. Se não pusermos em prática o novo mandamento do amor, não seremos verdadeiros discípulos de Deus.

### **9.FAZER PEQUENOS ACTOS DE HUMILDADE.**

Todos temos em nós a tendência do orgulho, a tendência de nos vermos «os mais e melhores», cheios de direitos e de razões perante os outros. A humildade é uma virtude, pois sempre que nos humilhamos em ações concretas, conhecemos o nada que somos, e o muito que Deus é.

Não podemos esquecer o exemplo que Jesus deixou quando lavou os pés dos discípulos. Ensinou-nos a repetir sempre este gesto de humildade, que expressa o nosso serviço aos irmãos.



## **10. EXAME DE CONSCIÊNCIA DIÁRIO.**

Através deste, vamo-nos conhecendo melhor. Quais os nossos vícios, defeitos, em que atitudes nos falta o amor, respeito, humildade. É importante terminá-lo com o ato de contrição, pedindo a Deus o Seu perdão e a Sua misericórdia pelas faltas que cometemos ao longo do dia.

São Vicente Palotti (adaptado)



## Orações para melhor viver a Santa Missa

### **Ato penitencial**

Pai Misericordioso, Tu que me conheces e me amas mais do que ninguém, perdoa-me.

Perdoa-me por todas as vezes em que não Te amei como devia.

Por todas as vezes em que Te magoei.

Por todas as vezes em que cedi à tentação.

Por todas as vezes em que escolhi o caminho mais fácil, e não o Teu caminho.

Por todas as vezes em que não amei o meu próximo e não lhe estendi a mão.

Por todas as vezes em que fui inundado de indiferença ou de ódio.

Meu Deus, que és tão bom, tenho muita pena de Te ter ofendido. Ajuda-me a não voltar a pecar.

### **Pós- Homilia**

Que Assim Seja.

Que eu saiba guardar estes ensinamentos que agora ouvi no meu coração, como Nossa Senhora fazia.

Que eu saiba vivê-los livremente e verdadeiramente, e que os saiba pôr em prática todos os dias, para o resto da minha vida.





## **(Pós) Oração dos Fiéis**

Querido Jesus, peço-Te por tudo isto, pela Igreja, por todos os Teus fiéis, e peço-Te também por mim, que também tento ser Teu fiel. Peço-Te por todas as intenções que trago no meu coração: pela minha família, os meus amigos, os meus projetos, os meus estudos, a minha Santidade.

## **Ofertório**

Tudo o que levo em mim,  
o que suporto, o que digo e o que arrisco,  
o que penso e o que amo,  
os méritos que obtenho,  
o que dirijo e conquisto,  
o que me causa sofrimento e alegria,  
o que sou e o que tenho,  
Te ofereço como dom de Amor.

Em silêncio, em Tuas mãos devolvo como oferenda, tudo isto:  
usa-o como queiras.

Como o pão e o vinho se transformam na vida e no ser de Cristo, Pai, assim eleva-me, também a mim, para Ti, rumo ao Céu.

## **(Pós) Consagração**

«Isto é o Meu corpo, que será entregue por vós»

«Isto é o Meu sangue, que será derramado por vós e por todos para a remissão dos pecados»

Jesus, Tu que morreste na Cruz por mim, Tu que ofereceste o Teu corpo, em sacrifício, por mim, e que derramaste o Teu sangue pela remissão dos meus pecados, estás agora aqui, em corpo e alma, diante de mim no Altar.



## **Pré—Comunhão**

Senhor, eu não sou digno de que entreis em minha morada, mas disse uma só palavra e eu serei salvo. Quem sou eu, Senhor, para me atrever a aproximar-me de Ti? Como Te receberei em minha casa, eu que tantas vezes Te ofendo? Que merecimentos tenho, para vires a mim? Quem sou eu para Te dares a mim? Não sou digno e não Te mereço, mas mesmo assim, mesmo com todas as minhas falhas, dizes-me «Vinde a mim». Fazes isto porque és infinitamente bom, porque me amas incondicionalmente, porque me queres libertar das minhas fraquezas, proteger-me, fortificar-me e salvar-me com o Teu amor. Concede-Me, meu Deus e meu Salvador, que, com a minha comunhão, cresça o meu Amor por Ti.

## **Ação de Graças**

Oração de Santo Inácio de Loyola.

Alma de Cristo, santificai-me. Corpo de Cristo, salvai-me. Sangue de Cristo, inebriai-me. Água do lado de Cristo, lavai-me. Paixão de Cristo, confortai-me. Ó bom Jesus, ouvi-me. Dentro das Vossas chagas, escondi-me. Não permitais que eu me separe de Vós. Do espírito maligno, defendei-me. Na hora da minha morte, chamai-me. E mandai-me ir para Vós, para que Vos louve com os Vossos Santos, pelos séculos dos séculos. Amen.



Oração de Santo Tomás de Aquino

Eu Vos dou graças, ó Senhor, Pai Santo, Deus eterno e todopoderoso, porque, sem mérito algum de minha parte, mas somente pela condescendência de Vossa misericórdia, Vos dignastes saciar-me, a mim pecador, Vosso indigno servo, com o sagrado Corpo e o precioso Sangue do Vosso Filho, nosso Senhor Jesus Cristo.

E peço que esta santa comunhão não me seja motivo de castigo, mas salutar garantia de perdão.

Seja para mim armadura da fé, escudo de boa vontade e libertação dos meus vícios.

Extinga em mim a concupiscência e os maus desejos, aumente a caridade e a paciência, a humildade e a obediência, e todas as virtudes.

Defenda-me eficazmente contra as ciladas dos inimigos, tanto visíveis como invisíveis.

Pacificque inteiramente todas as minhas paixões, unindo-me firmemente a Vós, Deus uno e verdadeiro, feliz consumação de meu destino.

E peço que Vos digneis conduzir-me a mim pecador àquele inefável convívio em que Vós com Vosso Filho e o Espírito Santo sois para os Vossos Santos a luz verdadeira, a plena saciedade e a eterna alegria, a ventura completa e a felicidade perfeita.

Por Cristo, nosso Senhor.

Ámen.



## **Final**

Senhor, parto do altar para dar a Tua forma à vida do dia-a-dia. Por todos os meios, quero arrebatrar o mundo e os corações rumo ao Céu, rumo a Ti. Envia-me para o mundo, mas sei que vens comigo, no meu coração, para onde quer que vá. *Ámen.*



## A importância do Terço

«Aos que dizem que o Terço é uma oração antiquada e monótona, devido à repetição das orações que o compõem, eu pergunto-lhes se há alguma coisa que viva sem ser pela repetição continuada dos mesmos atos.

Deus criou tudo o que existe de modo a conservar-se pela repetição continuada e ininterrupta dos mesmos atos. Assim, para conservarmos a vida natural, inspiramos e expiramos sempre do mesmo modo; o coração bate continuamente seguindo sempre o mesmo ritmo. Os astros, como o Sol, a lua, os planetas, a Terra, seguem sempre a mesma rota que Deus lhes marcou. O dia sucede à noite, ano após anos, sempre do mesmo modo. A luz do Sol alumia-nos e aquece-nos na Primavera, vestem-se depois de flores, dão frutos e voltam a perder as folhas no Outono ou Inverno.

E, assim, tudo o mais segue a lei que Deus lhe marcou, e ainda ninguém lhe ocorreu dizer que era monótono, por isso prescinde-se; é que precisamos disso para viver! Pois bem, na vida espiritual temos a mesma necessidade de repetir continuamente as mesmas orações, os mesmos atos de fé, de esperança e de caridade, para termos vida, visto que a nossa vida é uma participação continuada da vida de Deus. Quando os discípulos pediram a Jesus Cristo que os ensinasse a orar, Ele ensinou-lhes, como vimos atrás, a bela fórmula do “Pai-Nosso”, dizendo: “Quando orardes dizei: ‘Pai...’” (Lc 11,4). O Senhor mandou-nos rezar assim, sem nos dizer que, passado um certo número de anos, buscássemos nova fórmula de oração, porque esta teria passado a ser antiga e monótona.



Quando os namorados se encontram, passam horas seguidas a repetirem a mesma coisa: “amo-te!”. O que falta aos que acham a oração do Terço monótona é o Amor; e tudo o que não é feito por amor não tem valor. Por isso, nos diz o Catecismo que os dez Mandamentos da Lei de Deus se encerram num só, que é amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós próprios.

Os que rezam diariamente o Seu Terço são como os filhos que todos os dias dispõem de alguns momentos para ir até junto de Seu pai, para Lhe fazer companhia, manifestar-Lhe o seu agradecimento, prestar-Lhe os seus serviços, receber os seus conselhos e a sua bênção. É o intercâmbio e a troca do amor, do pai para com o filho e deste para com o pai, é a dádiva mútua.»

Irmã Lúcia, in Apelos da Mensagem de Fátima

«Rezai o terço todos os dias». Foi este o apelo que Nossa Senhora nos deixou precisamente aqui, em Fátima. Tantas vezes nos queixamos de não conseguir ouvir o que Deus nos pede, que é muito difícil descobrir a nossa vocação, que Jesus fala por parábolas e sinais difíceis. Pois aqui está de modo mais claro possível: «Rezai o terço todos os dias». Nossa Senhora assim expressa a vontade de Nosso Senhor para nós, dado que a Sua vontade e a de Maria são uma só. A seguir, voltarei a reler este texto que a Irmã Lúcia nos deixou, e depois, diante de Maria, agora, mas também mais especialmente amanhã diante do Santuário, irei expor à minha querida Mãe as razões porque não rezo o terço todos os dias, se não o estou a fazer já. Ou então, em vez dessa conversa um pouco triste, proponho-me sim a finalmente responder que sim, mostrando que quero verdadeiramente ser santo. E



se já rezo o terço, proponho-me a perseverar nesta oração, rezando-o com ainda mais devoção e meditando com mais profundidade nos mistérios da vida de Jesus, sempre de mãos dadas à minha querida Mãe do Céu.



## MISTÉRIOS E MEDITAÇÕES TERÇO (FOGO POSTO)

### Mistérios Gozosos (2ª feira e sábado)

#### 1. A Anunciação a Nossa Senhora

No sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré. Foi a uma virgem, prometida em casamento a um homem chamado José, que era descendente de David. E o nome da virgem era Maria. O anjo entrou onde Ela estava, e disse: «Alegra-te, cheia de graça! O Senhor está contigo!... Eis que vais ficar grávida, terás um Filho e dar-Lhe-ás o nome de Jesus...» Maria perguntou ao anjo: «Como vai acontecer isso, se não vivo com nenhum homem?» O anjo respondeu: «O Espírito Santo virá sobre Ti e o poder do Altíssimo Te cobrirá com a Sua sombra. Por isso, o Santo que vai nascer de Ti será chamado Filho de Deus... Para Deus nada é impossível.» Maria disse: «Eis a escrava do Senhor. Faça-se em Mim segundo a Tua palavra.» (Lc 1, 26-38)

Tal como aconteceu com Nossa Senhora, todos os dias Deus nos fala, seja diretamente ao coração, na oração, seja através dos nossos irmãos ou das circunstâncias da nossa vida.

Será que eu estou a ouvi-Lo? O que me pediu Ele hoje? E quando O ouço, qual é a minha disponibilidade real para Lhe dizer «sim»? Quando foi a última vez que aceitei mudar os meus planos para fazer a Sua vontade? E será que acredito mesmo que nada é impossível para Deus e mesmo em mim, com tantas fragilidades, Ele pode fazer maravilhas? Ou será que me desculpo numa falsa humildade dizendo: «Isto não é para mim, eu não sou capaz...?» Mãe, ajuda-me a dizer





sempre «sim», como Tu fizeste, com a confiança de quem sabe que não está sozinho.

2. A visitação de Nossa Senhora à sua prima Santa Isabel Maria, partiu para a região montanhosa, dirigindo-Se à pressa para uma cidade da Judeia. Entrou na casa de Zacarias, e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, a criança agitou-Se no Seu ventre e Isabel ficou cheia do Espírito Santo. Com um grande grito, exclamou: «Bendita és Tu entre as mulheres, e bendito é o Fruto do Teu ventre! Como posso merecer que a Mãe do meu Senhor me venha visitar?... Bem-aventurada Aquela que acreditou, porque vai acontecer o que o Senhor lhe prometeu.» Então Maria disse: «A Minha alma proclama a grandeza do Senhor, e o Meu espírito se alegra em Deus, Meu Salvador, porque olhou para a humilhação da Sua serva. Doravante todas as gerações Me felicitarão, porque o Todo-poderoso realizou grandes obras em Meu favor.» (Lc 1, 39-49)

Maria era uma jovem, estava à espera de bebé sem ser casada e segundo a Lei podia ser apedrejada até à morte. Mas em vez de ficar paralisada, centrada em Si e na situação, Esta jovem pôs-Se a caminho ao encontro da Sua prima que, de esperanças também e já de idade avançada, precisava de ajuda. Partiu para lhe levar a Sua amiga, mas sobretudo para partilhar com ela a enorme alegria de Deus que levava com Ela. E eu? Perante as necessidades dos meus irmãos, será que parto, me desinstalo e estendo a mão, ou fico preso aos meus medos, ou ao meu comodismo?



E neste mundo em que Deus não está na moda, será que O levo aos outros no meu dia-a-dia e transmito a alegria da minha fé sem vergonha? Ou calo e guardo as minhas convicções para quando não me podem prejudicar? Mãe, dá-me a tua coragem e generosidade.

### 3.O nascimento do Menino Jesus em Belém

Maria deu à luz o Seu filho primogénito. Ela enfaixou-O e colocou-O numa manjedoura, pois não havia lugar para Eles na hospedaria. Naquela região havia pastores, que passavam a noite nos campos, e guardavam, tomando conta do rebanho. Um anjo do Senhor apareceu aos pastores; a glória do Senhor envolveu-os em luz e eles ficaram com muito medo. Mas o anjo disse aos pastores: «Não tenhais medo!, Eu anuncio-vos a Boa Notícia, que será uma grande alegria para todo o povo: hoje, na cidade de David, nasceu-vos um Salvador, que é o Messias, o Senhor. Isto vos servirá de sinal: encontrareis um recém-nascido, envolto em faixas e deitado numa manjedoura.» De repente, juntou-se ao anjo uma grande multidão de anjos. Cantavam louvores a Deus, dizendo: «Glória a Deus no mais alto dos Céus e Paz na terra aos homens por Ele amados!» (Lc 2, 7-14)

Deus fez-Se Homem! Maravilha de amor e humildade que ultrapassa a nossa compreensão. E Deus encarnou sem fingimentos, não veio à Terra com superpoderes, foi verdadeiro homem como nós, uma criança pobre nos braços de Sua mãe, que aprendeu a andar e a ler, que brincou, cresceu e foi um jovem vulnerável à dor e sofrimento. E eu, quando sofro, onde vou buscar consolo? A este Jesus que me compreende e me abraça como Maria abraçava o Seu



Filho, ou refugio-me em falsos confortos que me alienam da realidade? Que situações ou pessoas me puxam para essas soluções ilusórias? O que devo largar? Mãe, ajuda-me a ver claramente o que é ou não de Deus e a procurar refúgio sempre em Ti e no Teu Filho.

#### 4. A apresentação do Menino Jesus no Templo e a purificação de Nossa Senhora

Terminados os dias da purificação deles, conforme a lei de Moisés, levaram o Menino a Jerusalém, a fim de O apresentarem ao Senhor, conforme está escrito na Lei do Senhor: «Todo o primogénito de sexo masculino será consagrado ao Senhor...» Havia em Jerusalém um homem chamado Simeão. Era justo e piedoso... Movido pelo Espírito, Simeão foi ao Templo... tomou o Menino nos braços e louvou a Deus, dizendo: «Agora, Senhor, conforme a Tua promessa, podes deixar o Teu servo partir em Paz. Porque os meus olhos viram a Tua salvação, que preparaste diante de todos os povos: Luz para iluminar as nações...» O pai e a Mãe estavam maravilhados com o que se dizia do Menino. Simeão abençoou-os, e disse a Maria, Mãe do Menino: «Quanto a Ti, uma espada há-de atravessar-te a alma...» (Lc 2, 22-35)

Nossa Senhora não precisava de ser purificada porque já era pura, e Jesus não precisava de ser consagrado a Deus, pois a Ele próprio era Deus; no entanto, Maria e José fizeram este gesto: foram entregar o seu bem mais precioso, a sua alegria, a Deus Pai. E nesse gesto, ouviram surpreendentes palavras de louvor, mas também uma profecia de dor. E eu? Será que me lembro de Deus só nas dificuldades ou também Lhe agradeço as alegrias? Qual é o meu bem mais precioso?



Será que também isso Lhe ofereço? O que guardo para mim? Como reajo quando me anunciam um sofrimento? Mãe, ajuda-me a entregar-me inteiro a Deus, com tudo o que sou e o que tenho.

5. A perda e o encontro do Menino Jesus no Templo  
Passados os dias da Páscoa, voltaram, mas o Menino Jesus ficou em Jerusalém, sem que os Seus pais notassem. Pensando que o Menino estivesse na caravana, caminharam um dia inteiro. Depois começaram a procurá-Lo entre seus parentes e conhecidos. Não O tendo encontrado, voltaram a Jerusalém à procura d'Ele. Três dias depois, encontraram o Menino no templo. Estava sentado no meio dos doutores, a ouvi-los e a fazer-lhes perguntas... Sua mãe disse-Lhe: «Filho, porque fizeste isto connosco?» Jesus respondeu: «Porque Me procuráveis? Não sabíeis que Eu devo estar na casa de Meu Pai?» Jesus desceu com os Seus pais para Nazaré e obedecia-lhes. E Sua mãe, porém, conservava no coração todas essas coisas. E Jesus crescia em sabedoria, em estatura e graça, diante de Deus e dos homens. (Lc 2, 43-52)

Maria e José perderam o seu Filho. Podemos imaginar a sua aflição e angústia. Mas não descansaram enquanto não O encontraram — e Ele estava onde devia estar: no Templo, a falar do Pai. Nossa Senhora nem sempre entendia o Seu Filho, tão especial, fazia, mas guardava tudo no Seu coração. E eu? Quantas vezes perdi Jesus na minha vida? Quantas vezes andei distraidamente na caravana, no meio da multidão, afastando-me insensivelmente do meu Deus? Será que depois O procurei sem descanso? E será que O procurei no sítio certo?



E quantas pessoas perdi, de quantos me afastei ou deixei que se afastassem? Estou disposto a fazer o que for preciso — a perdoar ou a pedir perdão — para as reencontrar? Mãe, ajude-me a nunca perder Jesus e a reconhecer a Sua presença em todos os que me rodeiam.

## **Mistérios Luminosos (5ª feira)**

### 1. O Batismo de Jesus no Jordão

João Baptista apareceu no deserto, a pregar um baptismo de conversão para o perdão dos pecados. Toda a região da Judeia e todos os moradores de Jerusalém iam ao encontro de João. Confessavam os seus pecados, e João batizava-os no rio Jordão... E pregava: «Depois de mim, vai chegar Alguém mais forte do que eu. E eu não sou digno nem sequer de me abaixar para desatar as Suas sandálias. Eu batizei-vos com água, mas Ele batizar-vos-á com o Espírito Santo.» Por aqueles dias Jesus veio de Nazaré, uma pequena cidade da região da Galileia, e foi batizado por João no rio Jordão. Logo que Jesus saiu da água, viu os Céus abertos, e Espírito, como uma pomba, descer sobre Ele. E do Céu veio uma voz: «Tu és o Meu Filho muito amado, em Ti encontro o Meu agrado.» (Mc 1, 4-11)

João preparava os corações para a chegada do Messias. Os fariseus, muito cumpridores das obrigações religiosas, consideravam-se superiores aos “impuros”, e os seus gestos de arrependimento eram uma hipocrisia. Já Jesus, o sem-pecado, partilhava a vida de todos, pondo-Se na fila dos pecadores. E este foi o primeiro momento em que Se revelou a Sua divindade com as palavras do Pai: «Tu és o Meu Filho



muito amado». Também eu tive pessoas que ao longo da minha vida me abriram caminho para o encontro com Deus. Quais foram? Agradeço por elas? Quando vou à Missa, rezo ou faço um trabalho de solidariedade, assemelho-me aos fariseus tirando daí um sentimento de superioridade, ou faço tudo como Jesus, com sentido de serviço e humildade? Tenho a noção de que com o meu Batismo me tornei verdadeiramente filho de Deus e que Ele me diz todos os dias: «Tu és o Meu filho muito amado?» Como Lhe respondo? Mãe, ajuda-me a responder ao amor do Pai amando-O de todo o coração.

## 2. As bodas de Caná

Celebrava-se bodas em Caná da Galileia, e estava lá a Mãe de Jesus. Jesus e os Seus discípulos também foram convidados para a boda. Como viesse a faltar o vinho, a mãe de Jesus disse-Lhe: «Não têm vinho». Jesus respondeu-Lhe: «Mulher, que tem isso que ver conTigo e coMigo? Ainda não chegou a Minha hora.» Disse a Mãe aos serventes: «Fazei o que Ele vos disser...!» Disse-lhes Jesus: «Enchei as vasilhas de água.» Eles encheram-nas até cima... O chefe de mesa provou a água transformada em vinho... Chamou o noivo e disse-lhe: «Toda a gente serve primeiro o vinho melhor... Tu guardaste o vinho melhor até agora!...» Assim, em Caná da Galileia, Jesus; realizou o primeiro dos Seus sinais miraculosos... E os seus discípulos creram n'Ele. (Jo 2, 1-11)

Num casamento, faltar o vinho seria uma enorme vergonha para quem dava a festa. Maria, sempre atenta, reparou na situação e disse a Jesus. Não Lhe disse o que queria que Ele fizesse, e muito menos como queria que o fizesse —



chamou-Lhe simplesmente à atenção... E como poderia Jesus ignorar um pedido, mesmo tão discreto da Sua amada Mãe? Foi assim que a pedido de Nossa Senhora, Jesus fez o Seu primeiro milagre público, transformando, como sempre, a aflição em alegria, e fortalecendo a fé dos discípulos. E eu? Acredito na intercessão de Nossa Senhora? Peço a sua ajuda? Quando rezo, entrego as minhas preocupações a Deus ou digo-Lhe o que quero e como quero? E quando as coisas não acontecem segundo os meus desejos, mantenho-me firme na fé? Acredito que Deus me ama e sabe o que é melhor para mim, e que tudo o que permite que me aconteça pode ser semente de crescimento interior? Quantas vezes Ele já fez esse milagre na minha vida? Mãe, ajuda-me a rezar como Tu.

3. O anúncio do Reino de Deus e a proclamação do Evangelho  
Depois de João ter sido preso, Jesus foi para a Galileia, e proclamava o Evangelho de Deus, dizendo: «Completo-se o tempo, e o Reino de Deus está próximo: Arrependei-vos, e acreditai no evangelho.» Passando ao longo do mar da Galileia, viu Simão, e André, seu irmão, que lançavam as redes ao mar, pois eram pescadores. E disse-lhes Jesus: «Vinde comigo, e farei de vós pescadores de homens.» E, deixando logo as suas redes, seguiram-n'O. (Mc 1,14-18)

Jesus começou a anunciar o Reino de Deus, um Reino que também somos chamados a anunciar e a construir, seguindo-O não só pelas palavras mas sobretudo pelas ações. O Reino de Deus é um Reino de amor que passa pelo desprendimento, a humildade, o serviço aos outros.



E eu? Digo-me cristão, mas será que vivo realmente segundo os critérios de Cristo? Ou no meu dia-a-dia as minhas opções são ditadas pelo desejo de bens e prazeres materiais, pela vaidade, pela preocupação com as aparências, pela ambição do poder e prestígio, pelo egoísmo que sobrepõe os meus interesses aos dos outros?... Em qual destas áreas caio mais facilmente em tentação e devo trabalhar para me fortalecer espiritualmente? Será que anuncio o Reino de Deus? Só por palavras ou também com o testemunho da minha vida? Mãe, ajuda-me a ver-me com verdade, para também eu me arrepender e acreditar no Evangelho.

#### 4. A transfiguração de Jesus no monte Tabor

Jesus tomou consigo a Pedro, os irmãos Tiago e João, e levou-os a um lugar à parte, sobre uma alta montanha. E transfigurou-Se diante deles: o Seu rosto brilhou como o Sol, e as Suas roupas ficaram brancas como a luz. Nisto apareceram-lhes Moisés e Elias, a conversar com Jesus. Então Pedro, tomou a palavra e disse a Jesus: «Senhor, é bom ficarmos aqui. Se queres, vou fazer aqui três tendas, uma para Ti, outra para Moisés, e outra para Elias.» Pedro ainda estava a falar, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra, e da nuvem saiu uma voz que dizia: «Este é o Meu Filho amado, que muito Me agrada; escutai-O.» Ao descerem da montanha Jesus ordenou-lhes: «Não conteis a ninguém esta visão, até que o Filho do homem tenha ressuscitado.» (Mt17, 1-27)

Há momentos em que sentimos claramente a presença de Deus, em que nos sentimos escolhidos e abençoados, de tal forma que, como Pedro, nos apetece ficar assim para sempre.





Mas não é possível, também nós temos de «descer o monte» e no dia-a-dia muitas vezes passamos tempos de aridez ou até de deserto espiritual, em que Deus parece desaparecer. No entanto, a partir do momento em que nos encontramos intimamente com Jesus, a nossa vida transfigura-se, e pela fé enche-se da beleza de Deus, que mesmo nas horas difíceis nos dá a capacidade de ver tudo com olhos novos. Será que para mim Jesus ainda é apenas um grande homem ou um guru que gostaria de seguir e imitar, ou é de facto o meu Deus e Senhor da minha vida? Se sim, quando e como O encontrei? Guardo a alegria profunda desse encontro para permanecer fiel nos momentos em que Ele parece esconder-Se? Ou quando tudo se torna difícil deixo de rezar e perco-me nas coisas mundanas? O que me ajuda a permanecer em Deus mesmo na agitação do dia-a-dia?

Mãe, ajuda-me a ser fiel como Tu.

#### 5. A última ceia e a instituição da Eucaristia

Chegou o dia dos ázimos, em que se matavam cordeiros para a Páscoa. Jesus mandou Pedro e João, dizendo: «Ide e preparai tudo para comermos a Páscoa». Quando chegou a hora, Jesus pôs-Se à mesa com os Apóstolos. E disse-lhes: «Desejei muito comer convosco esta ceia pascal, antes de sofrer...» A seguir, Jesus tomou um pão, agradeceu a Deus, partiu-o e distribuiu-lho, dizendo:

«Isto é o Meu corpo, que é dado por vós. Fazei isto em memória de Mim.» Depois da ceia, Jesus fez o mesmo com o cálice, dizendo: «Este cálice é a nova aliança do Meu sangue, que é derramado por vós.» (Lc 22, 7-20)



Jesus, com plena consciência de que a morte e o regresso ao Pai se aproximavam, quis estar com os Seus amigos mais íntimos e nas Suas últimas palavras e atos deixa-lhes o mais importante: o Seu próprio Corpo e Sangue, no Pão e no Vinho da Eucaristia, e o Seu exemplo de entrega total. Seguir Jesus é fazer como Ele, e em cada Missa Ele entrega-Se de novo por cada um de nós, fazendo-nos o mesmo convite: «Dá-te, como eu Me dou!» Tenho a noção de que este convite é para mim? De que o Senhor deseja ardentemente celebrar aquele momento comigo? E aceito esse convite ou dou desculpas a mim próprio para adiar? Tenho consciência de que ao comungar é a Sua própria vida que recebo e que aí posso receber as forças necessárias para O imitar? Quantas vezes falto à Missa ou comungo distraidamente? Mãe, ajuda-me a viver intensamente o milagre da Eucaristia.

### **Mistérios Dolorosos (3ª feira e 6ª feira)**

#### 1. A agonia de Jesus no jardim das Oliveiras

Jesus saiu e, como de costume, foi para o Monte das Oliveiras. Os discípulos acompanharam-n'O. Chegando ao lugar, Jesus disse-lhes: «Rezai, para não cairdes em tentação.» Então afastou-Se deles uns trinta metros; e, de joelhos, começou a rezar: «Pai, se queres, afasta de Mim este cálice. Contudo, não se faça a Minha vontade, mas a Tua!» Apareceu-Lhe um anjo do céu, que O confortava. Tomado de agonia, Jesus rezava com mais insistência. O Seu suor tornou-se como gotas de sangue, que caíam no chão. Levantando-Se da oração, Jesus foi para junto dos Seus discípulos, e encontrou-os a dormir... (Lc 22, 39-46)



Jesus, perante o sofrimento que O esperava, teve um medo terrível, a Sua angústia era tal que São Lucas diz que «suava sangue». Ele era o próprio Deus, podia ter recusado passar por tudo o que se avizinhava... Mas não. Rezou. Implorou ao Pai que O poupasse àquela hora, mas, enquanto pedia, logo acrescentava: «Mas seja feita a Tua vontade.» Ter medo é natural e humano, todo o nosso instinto se revolta contra o sofrimento, mas a dor faz parte da vida.

Que medos tenho eu? E como é que os vivo: fujo ou tento enfrentá-los? Confio-os a Deus? Com que amigos posso contar? Quem, à minha volta, pode estar a passar um momento de angústia? Estou atento ou “durmo”, como os discípulos, deixando talvez um amigo ou um familiar na solidão? Mãe, ajuda-me a enfrentar os meus medos como Jesus, rezando e confiando.

## 2. A flagelação de Jesus

Enquanto Jesus ainda falava, chegou uma multidão. Na frente vinha Judas, um dos Doze. Ele aproximou-se de Jesus e saudou-O com um beijo. Jesus disse: «Judas é com um beijo que atraíças o Filho do Homem?» (Lc 22, 47-48). De manhã cedo, todos os sumos sacerdotes e anciãos do povo convocaram um conselho contra Jesus, para O condenarem à morte... Amarraram-n’O e levaram-n’O a Pilatos, o governador... Pilatos bem sabia que eles haviam entregado Jesus por inveja... Vivamente impressionado... Insistiu: «Mas que mal fez Ele?» Eles, porém, gritaram com mais força: «Seja crucificado!» Pilatos viu que nada conseguia e que poderia haver uma revolta. Então mandou trazer água, lavou as mãos diante da multidão e disse: «Eu não sou responsável



pelo sangue d'Este homem. É um problema vosso...» Soltou Barrabás, mandou flagelar Jesus e entregou-O para ser crucificado. (Mt 27, 1-26)

Jesus traído por um amigo e depois de um falso julgamento das autoridades religiosas do Seu próprio povo, é agora levado para ser julgado por Pilatos. Este sabendo-O inocente, cede à pressão da maioria e, contra a sua consciência, condena-O a ser chicoteado — um suplício que nem conseguimos imaginar. À sua terrível dor física juntava-se a dor ainda maior pelos pecados daqueles que tanto amava. Maria assiste, impotente, à tortura do Seu Filho, mas não Se revolta contra Deus nem odeia os homens. Dá o seu Sim juntando a Sua obra à dor de Jesus. E certamente o Seu amor e a Sua atitude foram o maior consolo para Ele. E eu, como reajo quando me sinto injustiçado? Com ódio e desejo de vingança, ou tento perdoar e manter um coração aberto? Já cometi alguma injustiça que ainda não corrigi? Perante o sofrimento, físico ou moral, revolto-me, ou tento aceitar oferecendo as minhas dores a Cristo? E face à dor dos que amo, tantas vezes mais difícil ainda de suportar, ajudo-os a encontrar Deus na sua e minha dor, e a pôr n'Ele a nossa esperança?

Mãe, ajuda-me a não julgar, a perdoar as injustiças, e a viver sofrimentos como Tu.

### 3. A coroação de Espinhos

Então os soldados do governador, conduziram Jesus para o Pretório, e reuniram toda a corte diante d'Ele. Tendo-O despido, envolveram-n'O com um manto escarlate; depois, tecendo uma coroa de espinhos, puseram-Lh'a sobre a



cabeça, bem como uma cana na mão direita. E dobrando o joelho diante d'Ele, escarneciam-n'O, dizendo: «Salve, Rei dos judeus!» E, cuspido-Lhe, tomavam a cana, e batiam-Lhe na cabeça.

Depois de O terem escarnecido, tiraram-Lhe o manto, vestiram-Lhe as Suas roupas e levaram-n'O para ser crucificado. (Mt 27, 27-31)

A coroação de espinhos já não era o cumprimento de uma pena ordenada por Pilatos; foi um ato de pura crueldade daqueles soldados que, vendo Aquele farrapo humano, ensanguentado e espancado quase até à morte, em vez de sentirem compaixão cederam à tentação do poder: o poder de pontapear Quem está no chão, de gozar com Quem não Se pode defender.

E Jesus, na Sua humilhação amava. Tudo isto nos revolta, e, no entanto, sem violência física, é tão fácil coroar de espinhos os que estão à nossa volta. Quantas vezes humilhei eu um colega, um amigo ou namorado, o sem-abrigo da esquina que pedia uma moeda, com um simples olhar de desprezo, um riso trocista, uma piada que destrói a autoestima? E se fui humilhado, será que perdoei? Mãe, ajuda-me a sentir sobre mim o olhar de amor de Jesus e a envergonhar-me por todas as vezes em que O coroei de espinhos, humilhando-O nos meus irmãos.

#### 4. Jesus levando a cruz ao Calvário

Jesus levando a cruz às costas, saiu para um lugar chamado «lugar da Caveira», que em hebraico se diz «Gólgota» (Jo 19,17). Enquanto levavam Jesus para ser crucificado, pegaram



em certo Simão, da cidade de Cirene, que voltava do campo, e forçaram-no a levar a cruz atrás de Jesus. Uma grande multidão do povo seguia Jesus. E mulheres que batiam no peito e choravam... Com Ele levaram também outros dois criminosos, para serem mortos. (Lc 23, 26-32)

Jesus, nosso Deus e nosso Rei, flagelado, humilhado e condenado injustamente, foi ainda obrigado a levar às costas o instrumento da Sua morte. O Seu estado era tal que foi necessário chamar um homem para O ajudar, não um amigo voluntário, mas alguém «que passava por ali».

Todos temos cruces na nossa vida, mas, se o permitirmos, Jesus leva-as sempre connosco, e põe no nosso caminho um Cireneu para nos apoiar, às vezes um simples desconhecido que nos diz a palavra certa que precisamos de ouvir. Qual é a minha maior cruz? Abraço-a ou rejeito-a? Tento levá-la sozinho ou partilho-a com Deus? No meu dia-a-dia, quem me ajuda? Ou serei demasiado orgulhoso para me deixar ajudar? Talvez ao meu lado alguém carregue uma grande cruz em silêncio... Quando nos deixamos tocar, as cruces dos outros tornam-se pesadas também para nós. Estarei atento, ou olho para o lado e finjo que não vejo? Quantas vezes trabalhamos longe e é na família que mais precisam de nós! Mãe, dá-me forças para levar a minha cruz e ajudar quem caminha ao meu lado.

## 5. A morte de Jesus na cruz

Quando chegaram ao chamado «lugar da Caveira», ali crucificaram Jesus, e os criminosos, um à Sua direita e outro à Sua esquerda. E Jesus, dizia: «Pai, perdoa-lhes! Eles não



sabem o que fazem.» Deitaram sortes para repartir as Suas vestes. O povo permanecia ali a observar. Os chefes, porém, riam-se de Jesus, dizendo: «Salvou os outros. Que Se salve a Si mesmo.» Os soldados também escarneciam... Por cima d'Ele havia um leiteiro: «Este é o Rei dos judeus»... Já era mais ou menos meio-dia, e uma escuridão cobriu toda a região até às três horas da tarde, pois o Sol deixou de brilhar. A cortina do santuário rasgou-se ao meio. Então Jesus deu um forte grito: «Pai, em Tuas mãos entrego o Meu espírito.» Dizendo isto, expirou. (Lc 22, 33-46)

Jesus veio ao mundo para anunciar a Boa Nova do Amor infinito de Deus. O Pai não O enviou para morrer, mas a incredulidade dos homens assim o exigiu. E Jesus vai até ao fim, prova a verdade do Seu amor não com palavras mas com atos, dando a Sua vida por cada um de nós. E no meio do sofrimento mais atroz, todo Ele é só amor e perdão.

Como é que eu encaro esta verdade? Este coração totalmente humano, mas cheio de amor divino, parou por mim; teria morrido na cruz mesmo que só existisse eu ao cimo da Terra a necessitar de salvação. Ele morreu por mim... E eu, o que faço por Ele? Eu também O mato cada vez que não amo. Será que amei hoje? O quê? Como o demonstrei? Mãe, nunca serei digno do sacrifício do Teu Filho, mas ajuda-me a fazer HOJE um gesto de amor verdadeiro para Lhe oferecer.



## Mistérios Gloriosos (4ª feira e domingo)

### 1. A ressurreição de Jesus

No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi ao túmulo de Jesus bem de madrugada, quando ainda estava escuro. Ela viu que a pedra tinha sido retirada.

Enquanto ainda chorava, inclinou-se e olhou para dentro do túmulo. Viu então dois anjos que perguntaram: «Mulher, porque choras?» Ela respondeu: «Porque levaram o meu Senhor, e não sei onde O colocaram.» Depois de dizer isto, Maria virou-se e viu Jesus de pé, mas não sabia que era Ele... Então Jesus disse: «Maria.» Ela, virou-se e exclamou: «Rabuni!» (que quer dizer: Mestre). Jesus disse-lhe: «Vai dizer aos Meus irmãos: Subo para junto de Meu Pai, que é vosso Pai, de Meu Deus, que é vosso Deus.» Então Maria Madalena foi e anunciou aos discípulos. (Jo 20, 1-18)

Maria Madalena estava desolada, o seu Senhor tinha morrido e tudo o que dava sentido à sua vida parecia desmoronar-se. Procurava Jesus no túmulo, mas um Jesus morto, uma recordação.

Perdera de tal modo a esperança que não conseguia ver os sinais da Ressurreição: o túmulo vazio, os anjos e até o próprio Jesus — não conseguia sair da sua escuridão interior. Até que Jesus a chamou pelo nome e tudo mudou: Jesus estava vivo! Tudo voltava a ter sentido, e agora um sentido de eternidade. A alegria inundou-a e, obedecendo, foi a correr anunciar a Boa Nova.





E eu? Nos momentos mais difíceis desacredito de tudo ou mantenho viva a esperança? Jesus chama-me todos os dias pelo nome. O que me impede de O reconhecer? Já O ouvi e me deixei tocar? Quando? Acredito realmente na vida eterna e que um dia vou reencontrar os que já partiram? Fiz as pazes com essas perdas? Mãe, ajuda-me a anunciar a alegria de Jesus ressuscitado e a descoberta da eternidade que dá sentido à vida.

## 2. A ascensão de Jesus aos Céus

Onze discípulos partiram para a Galileia, para o monte que Jesus lhes tinha indicado. Quando viram Jesus, ajoelharam-se diante d'Ele. Mesmo assim, alguns duvidaram.

Então Jesus aproximou-Se e disse: «Toda a autoridade Me foi dada no Céu sobre a Terra. Portanto ide e fazei com que todos os povos se tornem Meus discípulos, batizando-os em nome do Pai, do Filho, e do Espírito Santo; e ensinando-os a observar tudo o que Eu vos ordenei. Eis que Eu estarei convosco todos os dias, até ao fim do Mundo.» (Mt 28,16-20). Ergueu as mãos e abençoou-os. Enquanto os abençoava, afastou-Se deles e foi levado ao Céu. Então eles adoraram-n'O e depois voltaram para Jerusalém, com grande alegria. E estavam sempre no templo, bendizendo a Deus. (Lc 24, 50-53)

Depois da tristeza da Sua paixão e morte, depois da indescritível alegria da Ressurreição e de ter Jesus de novo junto deles, os Apóstolos vêem-n'O partir. Seria natural uma reação de tristeza e saudade, vazio. Mas não! Eles voltam para a cidade cheios de alegria, porque sabem que a sua vida



tem sentido, que têm uma missão — Jesus estará sempre com eles, e a esperança do reencontro com o Senhor no Céu ilumina as suas vidas. Também nós estamos nesta situação: pela fé acreditamos que Jesus continua connosco, mas não O vemos e por vezes nem O sentimos. Como vivo esta realidade? Nos tempos de maior aridez espiritual, quando Jesus parece esconder-Se e não sinto a Sua presença, mantenho-me fiel na oração ou deixo de rezar, de ir à Missa, porque se torna demasiado difícil? Perante a dureza da realidade à minha volta, deixo-me desanimar e contribuo com queixas para uma visão negativa do mundo, ou consigo manter e transmitir a grande virtude da esperança? A minha vida tem uma missão, vivo-a com alegria? Mãe, ajuda-me a descobrir a minha missão pessoal e a realizar-me cumprindo o que Deus idealizou para mim.

### 3. A descida do Espírito Santo sobre Nossa Senhora e os Apóstolos

Então Jesus abriu-lhes a mente para entenderem as Escrituras. E continuou: «Vós sois testemunhas disso. Agora vou enviar-vos Aquele que Meu Pai prometeu. Por isso, esperais na cidade, até que sejais revestidos da força do alto.» (Lc 24, 45-49) Quando chegou o dia de Pentecostes, todos eles estavam reunidos no mesmo lugar... Apareceram então uma espécie de línguas de fogo, que se espalharam e foram poisar sobre cada um deles. Todos ficaram cheios do Espírito Santo, e começaram a falar noutras línguas... Em Jerusalém moravam judeus, devotos de todas as nações... Todos se reuniram e ficaram confusos, pois cada um ouvia os discípulos falar a sua própria língua. (At 2, -6)



Jesus tinha dito aos Apóstolos: «Ide pelo mundo inteiro, e anunciai a Boa Notícia a toda a humanidade» (Mt 16,15) Avisara-os que por isso seriam perseguidos, mas disseram-lhes também: «Não vos preocupeis com aquilo que devereis dizer... Porque não sereis vós a falar, mas o Espírito Santo.» (Mc 13, 10-11) E eles, um punhado de homens antes fracos e amedrontados — na sua maioria pescadores inculto — partiram cheios de entusiasmo e coragem, dispostos a dar a vida para «pregar por toda a parte».

Pela força do Espírito Santo tornaram-se homens novos, vivendo no amor de Deus e na comunhão que é a Igreja — e o fogo da sua fé incendiou o mundo inteiro, até aos nossos dias.

Tenho a noção de que este pedido e esta promessa são também para mim? Acredito que no mais íntimo do meu ser brilha a centelha divina do Espírito Santo, que tantas vezes escondo tornando-me opaco pelo meu pecado? Acredito que, tal como aos Apóstolos, Ele me dá forças que não são minhas para ser missionário na vida do dia-a-dia? Mãe, ajuda-me a tornar-me transparente para que no meu olhar, nas minhas palavras, no meu agir, todos encontrem Deus.

#### 4. A assunção de Nossa Senhora ao Céu

Jesus, para glorificar a Sua Mãe Santíssima, que terminara o curso da sua vida terrena, elevou a Santíssima Virgem Maria em corpo e alma para a glória do Céu (Catecismo da Igreja Católica, nº974). A Virgem Maria, que sempre viveu para o Seu divino Filho, também O seguiu na morte, ressurreição e ascensão, até à glória eterna.



Maria foi Aquela que disse sempre «Sim!» a Deus, toda Ela simplicidade e transparência. Disse «Sim!» a ser Mãe de Deus não para O ver ser coroado e honrado neste mundo, mas para O ver coroado de espinhos, torturado e morto numa cruz. E em plena cruz, Jesus pede-Lhe que receba no Seu coração todos os Homens — e mais uma vez, numa situação de dor inimaginável, Ela diz «Sim!», acolhe aqueles que ali à Sua frente matavam o Seu Filho, tornando-Se assim Mãe amorosa de toda a humanidade. Tornando-Se minha Mãe! Tenho eu a verdadeira consciência do dom incomensurável que Jesus me deu, ao dar-me a Sua própria Mãe? Rezo a Maria? Sinto-me Seu filho? Acredito que posso confiar sempre que preciso, e me abraça como abraçava a Jesus? Que me educa, se eu A deixar agir na minha vida, ajudando-me «a crescer com estatura e graça» como ajudou a Jesus? E que é Ela a grande missionária que me acompanha em tudo na minha própria missão? Mãe, obrigado pelo Teu amor!

5. A coroação de Nossa Senhora no Céu como Rainha e Mãe  
Depois apareceu um grande sinal no Céu: uma mulher revestida de Sol, tendo a Lua debaixo dos Seus pés e uma coroa de doze estrelas sobre a cabeça. Cristo Rei, no Céu, sentou a Mãe à Sua direita e, no meio dos Anjos e Santos, proclamou-a Rainha do Universo. A humilde serva do Senhor foi então «exaltada acima de todas as criaturas» (Ap 12, 1)

Nossa Senhora, sendo totalmente humana, é o exemplo mais perfeito do que é ser feito «à imagem e semelhança de Deus». Ela — que foi coroada Rainha de Portugal em 1646 por D. João IV, e que, pelo Seu amor puro, já Deus a tinha feito Rainha do Céu e da Terra — é também nossa Mãe.



Cheia de ternura, intercede por nós a cada instante para que, ultrapassando todas as fraquezas e crescendo com cada queda, nos tornemos santos, realizando assim o sonho do Pai que nos criou para a felicidade plena. E eu? Acredito que a Santidade é também para mim, ou julgo que só uns estranhos predestinados a podem alcançar? Faço esta caminhada em direcção ao Céu, a que todos somos chamados, pela mão de Maria, sabendo que com Ela nunca perderei o norte, ou esqueço-a, desdenhando esta Mãe que Jesus me ofereceu? A Rainha do Céu e da Terra veio a Fátima deixando a simples pastorinhos uma mensagem para o Mundo inteiro. Agradeço essa honra imensa? Já me dei ao trabalho de conhecer essa mensagem? Tento vivê-la?

Mãe, entrego-me nas Tuas mãos. Sê a Rainha da minha vida!  
«Arrependei-vos e convertei-vos»



## CONFISSÃO

Para fazer uma confissão bem feita é preciso:

- 1.º Fazer o exame de consciência: pensar nos pecados feitos depois da última confissão
- 2.º Confissão de boca: declarar ao Padre confessor os pecados graves
- 3.º Dor de coração: ter pena de ter ofendido a Deus e desobedecido aos seus mandamentos
- 4.º Propósito de emenda: vontade de não voltar a pecar
- 5.º Cumprir a penitência: imposta pelo Padre confessor

### Exame de consciência

«O exame não é apenas trabalho nosso, mas uma parceria entre nós e Jesus. Não devemos desperdiçar o nosso tempo a olhar inutilmente para as nossas próprias misérias, devemos antes elevar os nossos corações a Deus e deixar que a Sua nos ilumine»

(Madre Teresa)

### I. ORAÇÃO E VIDA ESPIRITUAL

1. Como tenho vivido a Missa ao Domingo? Estou atento/a ao Evangelho? Aproveito para ouvir e falar com Jesus depois da Comunhão?
2. Paro para agradecer a Deus, tudo o que Ele me dá, e se preocupa comigo, o «pão nosso de cada dia»?
3. Tenho-me preocupado por rezar? Quanto tempo dedico a Deus no dia-a-dia?
4. Consigo parar, a sério, uma vez por semana para rezar? Consigo, ser tão fiel na oração como sou com tantas outras tarefas na minha vida?



5. «Venha a nós o Vosso Reino» Quem é o Rei da minha vida? Deus ou Eu? «Seja feita a Vossa vontade» Estou realmente preocupado por descobrir e realizar a vontade de Deus na minha vida?

6. Quando foi a última vez que me confessei? Gostava de fazê-lo mais frequentemente?

## II. AUTO-EDUCAÇÃO E AUTODOMÍNIO

7. Tem sentido para mim o acompanhamento espiritual? Tenho-o aproveitado para me conhecer, trabalhar a mim próprio e agarrar a vida nas mãos?

8. Sou capaz de desligar o computador ou o telemóvel e não estar sempre on line? Sou livre ou sou escravo da internet, facebook, sms , etc..?

9. Tenho pouca disciplina e controlo pessoal? Levanto-me tarde? Chego sempre atrasada/o?

10. Com a minha/meu namorada/o estou decidido a deixar para o casamento tudo o que implica uma relação sexual ou estou sempre a experimentar os limites?

11. Quando saio à noite fico bêbado/a? Já sei o que vai acontecer?

12. Guio em excesso de velocidade e irresponsavelmente?

13. Sou consumista? Nunca chega tudo o que tenho? Tento viver com sobriedade e com especial sensibilidade para com aqueles que têm dificuldades económicas?

14. Como reajo quando o sofrimento bate à porta?

## III. ESCOLA

15. Reconheço os meus estudos como uma missão especialmente encomendada por Deus?

16. Luto pela excelência escolar?



17. Sou competitivo? Se sim, porquê?
18. Como lido com os nervos nos exames? Sei confiar?
19. O que faço quando não me apetece estudar ou não me interesse por uma disciplina?
20. Costumo copiar nos exames? Costumo copiar textos para trabalhos sem referir o autor?

#### IV. AMOR AO PRÓXIMO: FAMÍLIA, AMIGOS, NAMORADO/A, MISSÃO

21. Como está a minha relação com a minha família: pais, irmãos, avós...?
22. Estou envolvido nalgum projeto ou Apostolado? Estou realmente comprometido?
23. Se tenho namorado/a, como estou a viver o namoro? Faz de mim uma pessoa melhor, insisto no diálogo?
24. «Perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido» Soube perdoar os outros como Deus me perdoa a mim?
25. Reconheço os meus erros e sei perdoar-me a mim próprio e pedir perdão com humildade? Ou estou sempre a justificar-me?
26. Como lido com as críticas que os outros me fazem? Sei ouvir? Assumo a minha responsabilidade? Permito que outras pessoas me corrijam?
27. Sou demasiado crítico, impaciente, por vezes indelicado e agressivo nas minhas atitudes e comentários?
28. Deixo-me levar pela inveja porque no fundo não aceito ou gosto de ser quem sou?
29. Costumo julgar os outros e as suas intenções?
30. Falo mal dos outros e alimento rumores e «fofocas»? Falo mal deles na sua ausência?





31. Aceito os outros como são e valorizo a sua originalidade e maneira de ser ou exijo deles aquilo que não são ou não podem dar?
32. Sou capaz de ouvir os outros com atenção para compreender as suas necessidades, dúvidas, projetos?
33. Estou disposto a emprestar as minhas coisas e ajudar os que precisam com generosidade?
34. Dou testemunho público da minha fé quando é necessário ou sou cobarde?

## ACTO DE CONTRIÇÃO

I. «Meu Deus, porque sois infinitamente bom, eu Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de ter-Vos ofendido, e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho-Vos firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender; peço e espero o perdão das minhas culpas, pela Vossa infinita misericórdia

Ámen»

II. «Meu Deus, porque Sois tão bom, tenho muita pena de Vos ter ofendido. Por favor ajudai-me a não voltar a pecar. Ámen»

«Orai e oferecei»

«Rezai, rezai muito e fazei sacrifícios pelos pecadores»

«O fruto do Silêncio é a Oração,

O fruto da Oração é a Fé,

O fruto da Fé é o Amor,

O fruto do Amor é o Serviço,

O fruto do Serviço é a Paz.»

Madre Teresa de Calcutá



Nada te perturbe, nada te espante;  
tudo passa; Deus nunca muda.  
A paciência tudo alcança,  
Quem a Deus tem, nada lhe falta.  
Só Deus basta.  
Oração de Sta. Teresa de Ávila

Inspirai-me sempre,  
O que devo pensar,  
O que devo dizer,  
Como devo dizer.  
O que devo calar,  
O que devo escrever,  
Como devo agir.  
O que devo fazer  
Para obter a Vossa Glória,  
O bem das almas  
E a minha própria santificação!  
Oração de S. Tomás de Aquino

**«Oração do amigo», Pe. Tolentino Mendonça**

«Obrigado, Senhor, pelos amigos que nos deste.  
Os amigos que nos fazem sentir amados sem porquê.  
Que têm o jeito especial de nos fazer sorrir.  
Que sabem tudo de nós, perguntando pouco.  
Que conhecem o segredo das pequenas coisas que nos  
deixam felizes.  
Obrigado, Senhor, por essas e esses,  
sem os quais caminhar pela vida não seria o mesmo.  
Que nos aguentam quando o mundo parece um sítio  
incerto.



Que nos incitam à coragem só com a sua presença.  
Que nos surpreendem, de propósito, porque acham mal tanta rotina.  
Que nos dão a ver um outro lado das coisas (...).  
Obrigado pelos amigos incondicionais.  
Que discordam de nós, permanecendo connosco.  
Que esperam o tempo que for preciso.  
Que perdoam antes das desculpas.  
Essas e esses são os irmãos que escolhemos.  
Os que colocas a nosso lado para nos devolverem a luz aérea da alegria.  
Os que trazem até nós o imprevisível do teu coração, Senhor.»

### **«Angelus» (Oração do meio-dia)**

V. O Anjo do Senhor anunciou a Maria.

R. E Ela concebeu do Espírito Santo.

Ave Maria...

V. Eis aqui a escrava do Senhor.

R. Faça-se em mim segundo a Vossa Palavra.

Ave Maria...

V. E o Verbo divino encarnou.

R. E habitou entre nós.

Ave Maria...

V. Rogai por nós Santa Mãe de Deus.

R. Para que sejamos dignos de alcançar as promessas de Cristo.

Oremos.

Infundi, Senhor, como Vos pedimos, a Vossa graça nas nossas almas, para que nós, que pela Anunciação do Anjo



conhecemos a Encarnação de Cristo, Vosso Filho, pela Sua Paixão e Morte na Cruz sejamos conduzidos à glória da Ressurreição. Por Nosso Senhor Jesus Cristo Vosso Filho que é Deus conVosco na unidade do Espírito Santo. Ámen.  
Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo — 3x

Durante o tempo pascal, que vai do Domingo de Páscoa até ao Pentecostes, em vez da Oração do Anjo (Angelus) reza-se o Regina Caeli, para sublinhar a alegria cristã pela ressurreição de Nosso Senhor.

### **Regina Caeli**

V. Rainha do Céu, alegrai-Vos, Aleluia!

R. Porque Aquele que merecestes trazer em Vosso ventre, Aleluia!

V. Ressuscitou como disse, Aleluia!

R. Rogai por nós a Deus, Aleluia!

V. Alegrai-Vos e exultai, ó Virgem Maria, Aleluia!

R. Porque o Senhor ressuscitou verdadeiramente, Aleluia!

Oremos. Ó Deus, que Vos dignastes alegrar o mundo com a Ressurreição do Vosso Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo, concedei-nos, Vos suplicamos, a graça de alcançarmos pela proteção da Virgem Maria, Sua Mãe, a glória da vida eterna. Pelo mesmo Cristo, Nosso Senhor. Ámen.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo — 3x

### **Anjo da Guarda**

Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, pois a ti me confiou, a piedade divina, hoje e sempre me governa, rege, guarda e ilumina. Ámen.



## **Consagração a Nossa Senhora**

Ó Senhora minha, ó minha Mãe, eu me ofereço todo(a) a Vós, e em prova da minha devoção para conVosco, Vos consagro neste dia e para sempre, os meus olhos, os meus ouvidos, a minha boca, o meu coração e inteiramente todo o meu ser.

E porque assim sou Vosso(a), ó incomparável Mãe, guardai-me e defendei-me como propriedade Vossa. Lembrai-vos que vos pertença, terna Mãe, Senhora nossa. Ah, guardai-me e defendei-me como coisa própria Vossa.

## **Salve Rainha**

Salve Rainha, mãe de misericórdia, vida, doçura, esperança nossa, salve!

A Vós bradamos os degredados filhos de Eva. A Vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas.

Eia, pois, Advogada nossa, esses Vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e depois deste desterro mostrai-nos Jesus, bendito fruto do Vosso ventre.

Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria Rogai por nós Santa Mãe de Deus para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amen

## **Orações às refeições:**

Antes: Abençoi Senhor o alimento que vamos tomar; que ele repare as nossas forças para melhor Vos servir e amar.

Depois: Agradeço-Vos, Senhor, o alimento que recebi. Abençoi e recompensai os que prepararam e serviram esta refeição. Dai pão aos que têm fome, e dai fome de justiça aos que têm pão. Glória ao Pai...





# Magnificat

A minha alma glorifica o Senhor \*  
E o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.

Porque pôs os olhos na humildade da sua Serva: \*  
De hoje em diante me chamarão bem aventurada todas as  
gerações.

O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas: \*  
Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração em geração \*  
Sobre aqueles que o temem.  
Manifestou o poder do seu braço \*  
E dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos \*  
E exaltou os humildes.  
Aos famintos encheu de bens \*  
E aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo, \*  
Lembrado da sua misericórdia,  
Como tinha prometido a nossos pais, \*  
A Abraão e à sua descendência para sempre

Glória ao Pai e ao Filho \*  
E ao Espírito Santo,  
Como era no princípio, \*  
Agora e sempre. Amen.



Eu sei bem o que foi  
E já estava na idade  
E não é tarde  
Para defender a Verdade  
Porque é ela que indica o caminho  
E Ele é o caminho  
E eu não estou sozinho

Não estar sentado  
No sofá  
Saber que Jesus  
É Quem tudo dá  
Minha Mãe  
Ouve o meu canto  
Eu quero ser Santo  
Eu quero ser Santo

Ser equipista  
Ser bom cristão  
Ir à Missa e vivê-la  
Com toda a devoção

Se discernirmos  
A vocação  
A Santidade é pra todos  
Não lhe digas que não