

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

DE VOLTA ÀS RAÍZES! | **O SILÊNCIO AJUDA-TE A OUVIR QUEM ÉS!**

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | 2º CICLO





2ª feira, 27 de outubro de 2025

HÁ BARULHO A MAIS À TUA VOLTA?

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



Bom Dia! Vivemos rodeados de ruídos, distrações, opiniões e pressas. Esta semana, somos convidados a parar, escutar e fazer silêncio. Desperta! O silêncio ajuda-te a ouvir quem és e o que sentes.

Uma vez, no lugar mais belo do mundo, vivia uma criança chamada Sonho. Este menino ansiava por crescer e conhecer outros mundos.

Um dia, foi ter com ele um sábio que trazia consigo um cesto e disse-lhe:

— Trago aqui o que precisas para crescer.

O Sonho começou a ser alimentado com paciência, força de vontade, trabalho e decisão.

Foi crescendo tanto que passou a chamar-se Meta. Já não vivia nas nuvens, mas com os pés na terra, conhecendo novos mundos e concretizando os seus desejos.

Depois de muito esforço e escolhas certas, mudou de nome uma última vez: passou a chamar-se Realidade.

Agora, aquilo que começou como um sonho, feito de silêncio e desejo profundo, era vida verdadeira, feliz e concreta — não só para ele, mas também para os que o rodeavam.



Desperta! À nossa volta há tanto barulho — ruídos, pressas, distrações, redes, conversas, comparações. E às vezes, no meio de tudo isso, esquecemo-nos de parar e escutar o que vai cá dentro.

Sonhar é importante, mas para crescer por dentro, é preciso silêncio. É no silêncio que escutamos o que Deus nos pede e onde os sonhos se transformam em metas... e as metas em realidade. Costumas

parar em silêncio para escutar o que sentes e o que desejas de verdade?



Reza! Senhor, no meio do barulho do dia, ajuda-me a parar e escutar. Que eu saiba fazer silêncio para Te ouvir e crescer com verdade. Amén.

| Oração para decorar e dizer todos juntos:



Senhor Deus,
queremos agradecer-Te
pela vida, pela nossa casa, pela família e pelos amigos,
por Dom Bosco, nosso pai e mestre,
e por Maria Auxiliadora, nossa mãe e guia.

Queremos louvar-Te
porque em Cristo ressuscitado
encontramos a razão da nossa alegria.
Ensina-nos a viver com otimismo e esperança,
a ser bons cristãos e honestos cidadãos.

Queremos pedir-Te, Senhor,
dá-nos um coração humilde e generoso,
força para o trabalho e amor à temperança,
gosto pela oração e vida em serviço.
Faz de nós pessoas alegres,
que transformam o mundo com o bem. Ámen.

| São João Bosco, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 28 de outubro de 2025

APRENDE A PARAR PARA TE ESCUTARES

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Ámen.



Bom Dia! Um dia, as palavras aborreceram-se com as pessoas e decidiram fazer greve. Estavam fartas de não serem escutadas. As pessoas falavam muito, mas raramente ouviam o que os outros diziam.

E como uma palavra que não é escutada acaba por se partir, começaram a aparecer pedaços de palavras por todo o lado: nas famílias, nos grupos, nas escolas, até nas igrejas.

Quando chegou o dia da greve, todos ficaram mudos. Não havia palavras para ninguém. Tentaram comunicar por gestos, mas não se entendiam, porque não estavam habituados a escutar.

Com o tempo, foram obrigados a prestar atenção ao outro — com paciência, com olhos, com silêncio.

Quando as palavras perceberam que as pessoas tinham sentido a sua falta, regressaram. Foi um dia de alegria. Todos perceberam como é importante escutar... antes de falar.



Desperta! Escutar é essencial para entender os outros, para nos conhecermos melhor e para perceber o que Deus nos diz.

Parar e escutar pode ser difícil, mas é aí que nasce o que mais importa.

Hoje, tenta estar 5 minutos em silêncio para perceberes como te sentes realmente?



Reza! Senhor, ensina-me a parar, a escutar com o coração e a não ter medo do silêncio. Fala comigo, mesmo sem palavras. Ámen. | Ave Maria... | São Carlo Acutis, *rogai por nós*. |

† Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 29 de outubro de 2025

A ORAÇÃO NÃO É UM RITUAL, É UM ENCONTRO

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Ámen.



Bom Dia! Num país longínquo havia um pequeno castelo num oásis, rodeado de deserto. Um dia, o rei recebeu uma mensagem:

“Estai preparados. Deus virá visitar o nosso país. Não se sabe o dia nem a hora.”

O rei mandou então uma sentinela subir à torre mais alta e ficar de olhos postos no horizonte, à espera da chegada de Deus.

Dias, meses e anos passaram. A sentinela, já velha e cansada, nunca deixou de vigiar.

Certo dia, murmurou:

— Esperei uma vida inteira... e nunca O vi!

Nesse instante, uma voz respondeu:

— Então, não Me conheces?

Virou-se e viu Deus.

— Como chegaste sem que eu visse?

E Deus respondeu:

— Estive sempre contigo, desde o dia em que começaste a esperar-Me. Só Me vê quem Me espera com o coração desperto.



Desperta! Às vezes achamos que rezar é só repetir palavras ou cumprir um dever. Mas a oração é muito mais do que isso — é um encontro com Deus que já está perto, à espera que lhe abramos espaço.

Não é preciso falar muito. Basta parar, escutar e desejar estar com Ele. Consegues lembrar-te hoje de Deus e parar para falares com Ele?



Reza! Senhor, ensina-me a encontrar-Te no silêncio e na espera. Que a minha oração seja encontro, escuta e presença contigo. Ámen. | Todos: *Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso amor. Enviai, Senhor, o Vosso Espírito, e tudo será criado, e renovareis a face da terra.* | São Domingos Sávio, rogai por nós.

| † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 30 de outubro de 2025

QUEM SE ESCUTA, DESCOBRE O ESSENCIAL

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Ámen.



Bom Dia! O menino que queria escutar o coração de Deus

Havia um menino que tinha um desejo muito especial: ouvir o coração de Deus.

Perguntava aos pais, aos professores, aos amigos:

— Onde posso ouvir o coração de Deus a bater?

Disseram-lhe que Deus estava no céu, nas igrejas, nas estrelas, na música...

Então o menino decidiu procurar. Correu para a montanha, esperou no cimo das árvores, ouviu o vento, tentou ouvir o som das nuvens. Correu pelos campos, entrou nas igrejas, gritou bem alto — mas só ouvia o som do seu próprio cansaço.

Um dia, depois de tanto correr, sentou-se à beira do caminho, ofegante, sem forças. Fechou os olhos. E no silêncio da sua respiração lenta... escutou algo novo. Um bater suave, tranquilo, firme.

Era o seu próprio coração. E nesse momento, como se algo se iluminasse dentro dele, percebeu: Deus não falava apenas de fora. O coração de Deus batia dentro dele desde o início. Só precisava de parar para escutar.



Desperta! Estamos muitas vezes à procura de respostas fora de nós. Mas o essencial está muitas vezes no silêncio e dentro do nosso coração.

Escutar Deus é escutar o que sentimos com verdade. É dar atenção ao que nos inquieta, nos alegra, nos move. Hoje, faz silêncio e escuta o teu coração? O que Deus te pode estar a dizer?



Reza! Senhor, ensina-me a escutar-Te no silêncio do meu coração. Que eu não tenha medo de parar e encontrar-Te dentro de mim. Ámen. | *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades; mas livrai-nos de todos os perigos, é Virgem gloriosa e bendita.* | Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 31 de outubro de 2025

DIA DE TODOS OS SANTOS

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



Bom Dia! Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus (Mt 5, 1-12a)

Naquele tempo, ao ver as multidões, Jesus subiu ao monte e sentou-Se.

Rodearam-n'O os discípulos e Ele começou a ensiná-los, dizendo:

«Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o reino dos Céus.

Bem-aventurados os humildes, porque possuirão a terra.

Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados.

Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados.

Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia.

Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus.

Bem-aventurados os que promovem a paz, porque serão chamados filhos de Deus.

Bem-aventurados os que sofrem perseguição por amor da justiça, porque deles é o reino dos Céus.

Bem-aventurados sereis, quando, por minha causa, vos insultarem, vos perseguirem e, mentindo, disserem todo o mal contra vós. Alegrai-vos e exultai, porque é grande nos Céus a vossa recompensa».



Desperta! Bem-aventurados significa “felizes”. Felizes não são os mais fortes ou populares, mas os simples, os justos, os que têm bom coração. As Bem-Aventuranças mostram-nos o caminho de quem quer viver como Jesus. Nem sempre é fácil, mas vale a pena. Quem ama, perdoa, procura a paz e confia em Deus está a construir um mundo novo.



Reza! Jesus, ajuda-me a viver como Tu ensinas: com humildade, paz, justiça e amor. Que a minha alegria venha de Ti. Amén. | *Pai nosso...* | Santa Maria Mazzarello, *rogai por nós.* | †
Em nome do Pai e do Filho...