

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

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 | 3º 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. Ámen.



Bom Dia! Vivemos rodeados de barulho: músicas, notificações, conversas, ruído constante. Às vezes, este barulho fora de nós não nos deixa ouvir o que se passa dentro de nós. O silêncio não é vazio, é espaço onde Deus fala.

Há pessoas que conseguem mudar o mundo sem “fazer barulho”. **Maria Troncatti**, declarada santa na semana passada, foi uma delas. Era uma irmã missionária salesiana, nasceu em Itália e começou por ser enfermeira durante a Primeira Guerra Mundial. Entre feridos e sofrimento, aprendeu que **amar é servir**, mesmo quando custa. Depois foi para o Equador, onde viveu entre os indígenas Shuar que a chamavam de mãe. Centenas de famílias indígenas converteram-se à fé cristã.



Desperta! O silêncio pode assustar-te mas ajuda-te a reencontrar-te. É nele que ouves o que realmente importa, longe da confusão. Estamos sempre rodeados de distrações. Vídeos, imagens, música. Ouvimos o que pedem os amigos, ouvimos os *influencers*, mas será que ouvimos o que pede Deus? Tenta guardar hoje alguns minutos de silêncio. Escuta-te, escuta Deus, e descobrirás paz e luz para o teu dia.

Hoje encontra um momento de silêncio para escutares Deus teu coração!



Reza! Senhor, ensina-me a amar o silêncio e a encontrar-Te no meio do silêncio e do ruído. Ámen | Ave Maria... | **Santa Maria Troncatti, 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. Amén.



Bom Dia! Vivemos sempre apressados: escola, mensagens, redes, estudos, jogos, preocupações. Mas quem não pára, não se escuta, nem escuta Deus.

O silêncio é o lugar onde se escuta Deus. Escutar-te é perceber o que sentes e onde Deus te fala através disso. Deus não fala só por palavras na Bíblia. Pode falar também através do que sentes no coração e na tua consciência. Uma consciência bem formada ajuda-te a tomar boas decisões e a seguir o caminho que agrada a Deus: aprender a distinguir o que é certo do que é errado, conhecendo o que Deus quer para ti.



Desperta! Escutar Deus é também ouvir a tua consciência. Quando algo te dá alegria, paz interior, entusiasmo: pode ser um sinal do Espírito Santo. Quando sentes culpa, vazio, confusão, talvez Deus te esteja a dizer: “Por aí não é o caminho.” Aprender a rezar é aprender a escutar o coração com Deus.

Hoje, reserva um tempo sozinho. Pára, respira e pergunta-te:

Como estou? Estou a fazer tudo bem? O que me preocupa? Que queres que eu faça Jesus?



Reza! Senhor, ajuda-me a parar e a ouvir-Te dentro de mim com atenção e calma. Amén. | *Pai Nosso...* | **São Francisco de Sales, 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! Rezar não é só repetir frases decoradas. É abrir o coração a Deus e conversar com Ele como conversas com um amigo.

Santa Teresa de Ávila dizia:

“Orar é tratar de amizade com Aquele que sabemos que nos ama.”

Deus quer escutar-te, não quer discursos, mas a tua verdade: o que se passa contigo, o que te preocupa, o que desejas e o que te alegra e estás agradecido.



Desperta! Quando rezas com sinceridade, encontras paz. Deus não espera palavras bonitas, espera o teu coração. Ler a Bíblia como os Evangelhos, ler a vida de um santo ou ir a uma Adoração pode ajudar e a saber o que Deus quer te dizer. **Quando rezas, falas com Deus ou apenas repetes palavras?**

Hoje, fala-Lhe do teu dia: alegrias, cansaços, medos. Ele escuta tudo e transforma o teu coração.



Reza! Senhor, ensina-me a rezar com simplicidade e verdade, como quem fala a um amigo. Ámen. | Ave-Maria... | **Beato Miguel Rua, sucessor de Dom Bosco, 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! Vivemos distraídos, mas o essencial passa pelo silêncio. Deus dá-nos muitas pistas todos os dias. Mas como estamos tão distraídos com tanta coisa nem O vemos. Estamos sempre à espera de que Deus nos dê grandes sinais. Mas não. É preciso estarmos atentos e pararmos.

Santa Teresinha do Menino Jesus descobria Deus nas pequenas coisas: um sorriso de alguém, um pôr-do-sol, um gesto, uma música, uma palavra de um amigo, um dever cumprido com amor, uma leitura da bíblia escutada com atenção.



Desperta! Escutar-te ajuda-te a distinguir o que é passageiro do que é verdadeiro.

Hoje, antes de dormir, pensa: **“O que foi realmente importante no meu dia?”**
A resposta mostrará o caminho para Deus.



Reza! Todos: Senhor, ajuda-me a escutar-Te no meu coração e a ver o essencial com os Teus olhos. 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. | **Santa Teresinha do Menino Jesus, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 31 de outubro de 2025

TODOS OS SANTOS E TODOS OS DEFUNTOS

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



Bom Dia! Amanhã celebramos o **Dia de Todos os Santos**, e no Domingo o **Dia de Todos os Fiéis Defuntos**. São dois dias muito importantes para a nossa fé cristã católica. No Dia de Todos os Santos, recordamos todos os que viveram unidos a Deus e que agora estão no Céu, incluindo os santos desconhecidos que só Ele conhece. É uma festa de alegria e esperança. No Dia de Todos os Fiéis Defuntos, rezamos por todos os que já partiram, especialmente familiares e amigos, pedindo a Deus que os acolha e lhes dê a vida eterna. É um dia de memória e oração, mas também de fé: acreditamos que a morte não é o fim mas uma passagem. Neste dia muitas pessoas vão aos cemitérios visitar os seus familiares.

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

Naquele tempo, Jesus subiu ao monte e começou a ensinar às multidões 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 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! A santidade não é apenas para os santos das imagens ou dos livros ou para padres e freiras. É para todos nós. Jesus chama “bem-aventurados” os que vivem com coração puro, justo, pacífico e misericordioso. Cada bem-aventurança é um convite a viver de modo diferente, mesmo quando custa. Ser santo não é ser perfeito. Ser santo é deixar Deus transformar o nosso coração e o nosso agir.

Que bem-aventurança achas que Deus te convida a viver hoje?



Reza! Senhor, dá-me um coração simples, justo e cheio de amor. Faz de mim um sinal do Teu amor no Mundo. Ámen. | **Todos:** *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizemos. Ámen.* | **São Francisco Xavier, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**