

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

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

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





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 notificações, música, conversas, barulho — e muitas vezes, nem reparamos. O silêncio parece estranho, até desconfortável. Mas talvez esse desconforto venha do medo de estarmos connosco mesmos. Pablo d’Ors escreve em *A Biografia do Silêncio*:

O homem contemporâneo teme o silêncio porque teme encontrar-se consigo mesmo. Fugimos de nós próprios porque o que somos nos assusta. A distração converteu-se na nossa forma de fuga. Estamos rodeados de ruído, de imagens e de estímulos, porque é mais fácil viver para fora do que para dentro.

O silêncio, porém, não é um vazio: é um espaço habitado. Quando nos atrevemos a parar, começamos a descobrir um mundo interior que desconhecíamos. É aí, no silêncio, que as coisas começam a ter sentido e que a vida ganha profundidade.

Talvez o silêncio não seja o problema, mas o convite. Um convite a parar, a respirar, e a ouvir o que se passa cá dentro.



Desperta! | **Que barulhos tens deixado ocupar o teu tempo e a tua cabeça?**

Hoje, experimenta viver um **momento em silêncio** — sem música, sem telemóvel, sem distrações. Podes descobrir aí uma parte de ti que tinhas deixado adormecer.



Reza! | Senhor, ensina-me a parar, a escutar o que se passa dentro de mim. Que o silêncio não me assuste, mas me revele quem sou. | **Ave-maria...** | **Nossa Senhora Auxiliadora, 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 a correr: escola, compromissos, atividades, preocupações... e raramente paramos. Mas há um momento em que o corpo e o coração pedem pausa — não apenas para descansar, mas para *escutar*. Escutar o que sentimos, o que sonhamos, o que Deus nos quer dizer.

Christian Bobin, no seu pequeno livro *O Homem que Caminha*, escreve:

A lentidão é o segredo de todas as presenças. Quando paro, o mundo aproxima-se. As coisas voltam a ter rosto, o tempo volta a ter alma.

Aquele que não sabe parar, não saberá nunca escutar — nem a si, nem aos outros, nem a Deus.

Aprender a parar é uma arte — e um gesto de amor. Quando paras para te escutares, não estás a perder tempo, estás a **dar-te tempo**.



Desperta! | Quantas vezes corres de uma tarefa para outra sem te dares conta do que sentes? Parar não é perder tempo. Parar é criar espaço para escutares o que se passa no teu interior. Essa escuta permite-te descobrir o que realmente importa, o que te move, o que te preocupa.

Hoje, propõe-te um desafio simples: **Fica dois ou três minutos parado e sem ruídos. Senta-te, respira fundo e pergunta a ti mesmo: O que estou a sentir agora? O que me preocupa? O que me dá alento?**



Reza! | Senhor, ensina-me a parar. Que no meio das pressas e barulhos, eu encontre o Teu olhar sereno que me chama à vida. | *Vinde Espírito Santo, enchei o coração 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. | **Santos Simão e Judas, apóstolos, rogai por nós.** | † *Em nome do Pai e do Filho...*



4ª feira, 29 de outubro de 2025

BEATO MIGUEL RUA

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



Bom Dia! | Hoje celebramos a memória de Miguel Rua, o primeiro sucessor de Dom Bosco. Nasceu em Turim em 1837, último de nove filhos, e desde cedo enfrentou dificuldades — entre as quais, a perda do pai aos oito anos. No meio de todas estas dificuldades, Dom Bosco viu nele algo especial e convidou-o a continuar os estudos, prometendo que a Providência cuidaria das despesas.

Um dia, no oratório, Dom Bosco distribuía medalhas aos seus rapazes. Miguel chegou atrasado e viu que não havia mais medalhas. Dom Bosco fez um gesto, como que a dar-lhe uma parte da mão, e disse: *"Toma, Miguel! Nós os dois faremos tudo a meias"*.

Miguel era um jovem como tantos outros, mas **decidido a viver a viver o carisma salesiano com uma dedicação impressionante**: ensinava matemática e religião; acompanhava os mais novos no refeitório, no pátio, na capela; e, de noite, copiava as cartas e as publicações de Dom Bosco. Com apenas 17 anos, decide fazer os primeiros votos como Salesiano.

Acompanhou Dom Bosco em quase todas as decisões importantes, assumiu a direção do primeiro oratório fora de Turim e, quando Dom Bosco morreu, assumiu a responsabilidade de liderar os Salesianos. Com ele, os Salesianos passaram de **773 para 4000 membros**, e chegaram a 33 países. Como disse o Papa Paulo VI: *"Ele fez da fonte um rio"*.



Desperta! | Miguel Rua marcou muito a congregação salesiana pela forma como quis transmitir fielmente o carisma e todos os ensinamentos que Dom Bosco lhe deixou.

Pensa em alguém que te tenha servido de modelo: como podes transmitir o que aprendeste dessa pessoa?



Reza! | Senhor, obrigado por me dares pessoas que me inspiram e ensinam. Ajuda-me a aprender com elas e a partilhar com os outros o que recebi. | *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades,*



mas livrai-nos de todos os perigos ó Virgem gloriosa e bendita | Beato Miguel Rua, 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. Amén.



Bom Dia! | Erling Kagge, no livro *Silêncio na Era do Ruído*, diz que:

Isolar-se do mundo não significa virar as costas ao que está à volta, mas sim o contrário: é ver o mundo com um pouco mais de clareza, manter o rumo e tentar amar a vida. O silêncio em si é rico. É exclusivo e luxuoso. É a chave para descobrir novas formas de pensar. Não o considero uma renúncia, mas sim um recurso prático para viver uma vida melhor.

O silêncio é o espaço que nos permite deixar de reagir automaticamente e tentar perceber o que realmente importa. Quando calamos o barulho exterior, o mundo não desaparece: torna-se mais nítido. A verdade é que ignorar o barulho exterior, e até o barulho interior, é cada vez mais difícil. Por isso, este autor considera que o silêncio pode ser um luxo.



Desperta! | Hoje, faz uma pausa: caminha até casa sem auscultadores, ou entra na capela e permanece algum tempo em silêncio. Nesse tempo, talvez possas pensar ou reparar em algo que nunca tinhas percebido.



Reza! | Senhor, ensina-me a parar e a escutar. No silêncio, mostra-me o essencial, para que eu aprenda a amar mais e a viver melhor. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizermos.* | **S. João Bosco**, 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! | Amanhã celebramos a solenidade de todos os Santos. A santidade, que é a presença de Deus recebida no batismo, leva-nos a orientar a vida de acordo com os seus critérios, muito diferentes dos do mundo. É desses critérios, vividos de forma extraordinária pelos santos que amanhã celebramos, que Jesus nos fala no Evangelho.

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'Os 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 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! | Ser santo não é ser perfeito, é viver de coração limpo, mesmo quando o mundo parece não valorizar a simplicidade e a bondade. As Bem-aventuranças são como um mapa da felicidade “invertido”: mostram que **a felicidade não está no sucesso, mas no amor; não está no poder, mas na misericórdia; não está no dizer ou fazer muitas coisas, mas em saber escutar.** Hoje, lembra-te de alguém que vive assim — alguém simples, que faz o bem sem se exhibir, mesmo quando os outros criticam — e agradece a Deus por esse testemunho.



Reza! | Senhor, ensina-me a viver com um coração simples e livre, a construir a justiça e a paz, a ser misericordioso e a espalhar o Teu amor em gestos silenciosos. | *Pai Nosso...* | **Todos os Santos e Santas de Deus, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**