QUARESMA 2021

em família

PARÓQUIA DE PALHAIS - SANTO ANTÓNIO

Bem-vindo à Quaresma!

Falar de Páscoa é, para muita gente, falar de ovos de chocolate. O que é uma pena, porque significa muito mais do que isso – é a celebração da nossa libertação por meio da morte e da ressurreição de Jesus Cristo.

Para entendermos a Quaresma e a Páscoa, temos de entender o Amor de Deus por nós. Desde o início, Ele ama-nos tanto que enviou o seu único Filho para ser um connosco, para viver na nossa humanidade e levar cada ser humano a uma amizade plena e alegre com Deus. Por causa do pecado do Homem, quando o Filho de Deus veio para estar connosco, participou no sofrimento e na morte – e numa morte de cruz. Mas, isso serviu para revelar a imensidão desse Amor Divino. É disso que falamos na Quaresma e na Páscoa.

A Quaresma dura 40 dias – faz-nos recordar o povo de Deus que caminhou 40 anos no deserto e os 40 dias de Jesus no deserto, em oração e jejum. Na contagem dos 40 dias, ignoramos os domingos, porque cada domingo é uma "pequena Páscoa".

Começamos a quaresma recebendo cinzas: um antigo símbolo de penitência e luto, pois as cinzas são o que sobra quando algo é consumido pelo fogo. Na quarta-feira de cinzas, recebemos cinzas na testa e é-nos recordado que devemos acreditar no Evangelho e mudar de vida.

40 páginas deste ebook estão preenchidas com extraordinárias imagens, um texto bíblico e reflexão associada à série que vivemos na Quaresma. "Sem Ofensa", porque a nossa vida está em Cristo Jesus, onde encontramos toda a liberdade de filhos de Deus.

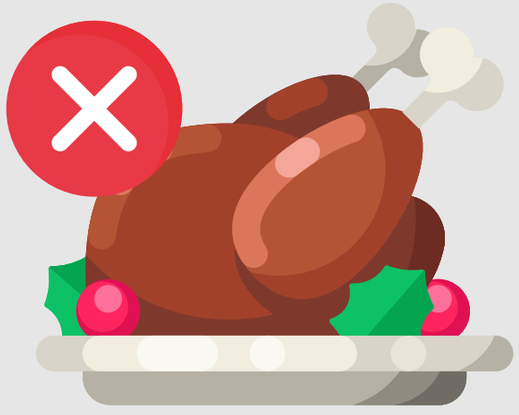
Todas as quartas estaremos em direto no Zoom (zoom.us/j/81826809061), no Facebook (fb.com/paroquia.pt) e no site **direto.paroquia.pt**.
E continuamos a encontrar-nos todas as quintas às 7h em zoom.us/j/88413854618. **Siga-nos em paroquia.pt.**

Votos de Boa Quaresma.

Um Guia Ilustrado para o JEJUM e ABSTINÊNCIA em tempos de QUARESMA

Criado por Jonathan Teixeira para o Focus Blog
e traduzido para a Paróquia de Palhais/Santo António (Portugal)

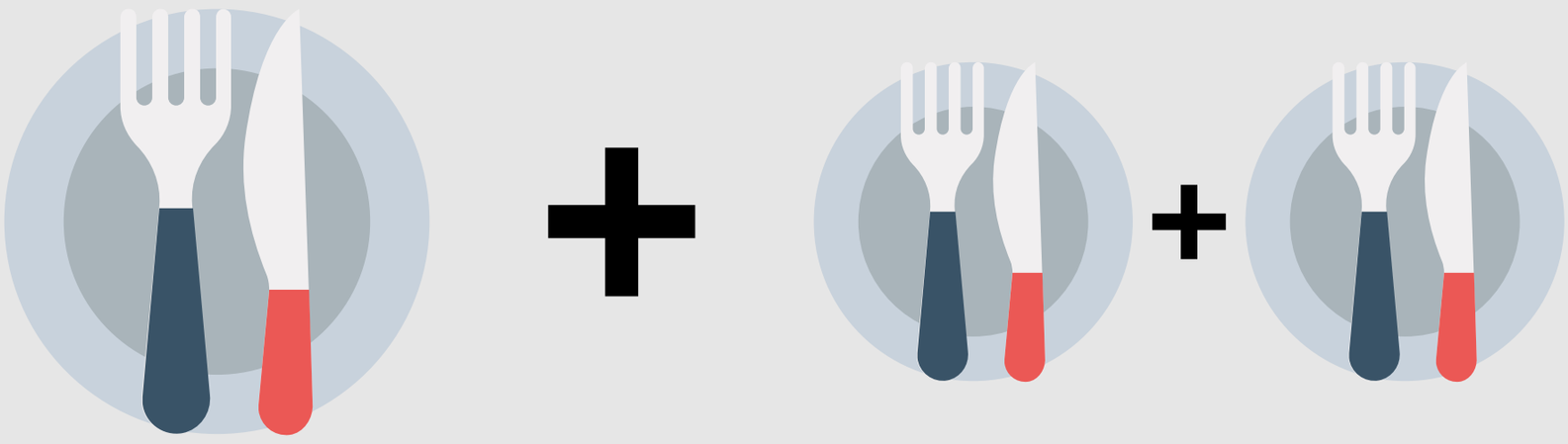
(what) O QUE É **ABSTINÊNCIA**



NADA DE CARNE
(nem frango, nem bifes!)

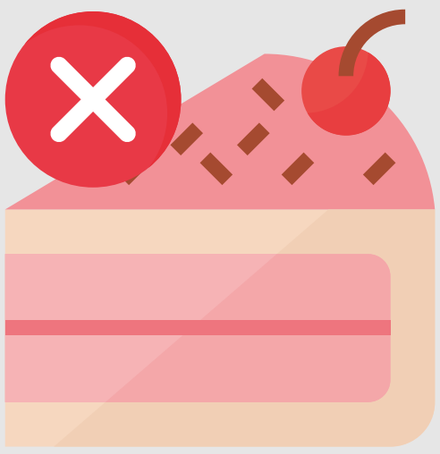
PEIXE ESTÁ BEM
(bem como anfíbios e répteis)

JEJUM



1 REFEIÇÃO NORMAL

2 PEQUENAS REFEIÇÕES
que juntas não sejam mais que
a refeição normal!



**SEM DOCES, BATATAS FRITAS
OU CHOCOLATES**

(when) QUANDO

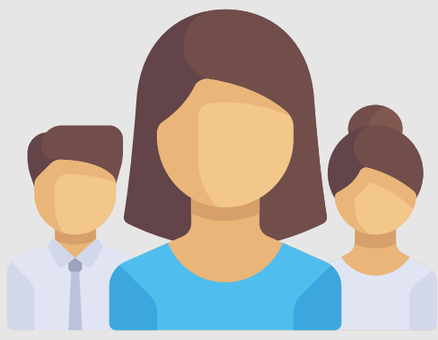
Quarta-feira de cinzas (17 fevereiro)
Sexta-feira Santa (2 abril)
JEJUM E ABSTINÊNCIA

Sextas-feiras da Quaresma (19 fev a 26 mar)
ABSTINÊNCIA

CURIOSIDADE
Todas as sextas-feiras do ano são dias de penitência e devem ser marcados com algum tipo de penitência e sacrifício em união com a Paixão do Senhor. A abstinência da carne é um sacrifício tradicional, mas podem ser feitos outros sacrifícios como deixar de lado as redes sociais, os doces, fazer uma obra de misericórdia por outra pessoa... A abstinência da carne apenas é obrigatória no tempo da Quaresma.

(who) QUEM

Católicos
+ 14 ANOS
estão obrigados à abstinência



Católicos
18-58 ANOS
estão obrigados ao jejum

Quem está fora destes limites de idade e todos os que estão impedidos por diversos motivos (ex. grávidas, trabalhadores, doentes) **podem substituir o jejum e a abstinência por uma obra de caridade ou piedade.**

ATENÇÃO A ISTO

Todos somos chamados à conversão, à mudança de vida. Estes gestos quaresmais pretendem ajudar as pessoas a dar passos na vida espiritual.
De nada vale fazer sacrifícios pesados se não falamos com os vizinhos ou algum familiar.

Na Paróquia de Palhais/Santo António propomos que as pessoas façam o caminho do Game Plan para crescerem no seguimento de Jesus.

Mais informações em paroquia.pt

Verbos para a Quaresma

Acalmar

Arranja 10 minutos por dia para oração em silêncio ou meditação. (são só menos 10 minutos de telemóvel, não custa nada e faz bem à saúde espiritual, psicológica e física!);

Ler um bom livro

Pode ser a biografia de um santo, um dos novos textos do Papa Francisco (recomendamos a Evangelii Gaudium), o livro "Renovação Divina" do P. James Mallon, um livro espiritual (há tantas opções nas livrarias… Paulinas… Paulus…);

Sorrir

Faz algo simpático pelos outros, como um sorriso através do olhar;

Aprender

Existem tantas opções online, na Paróquia de Palhais/Santo António, na Diocese de Setúbal, noutras paróquias;

Servir

Pode ser dentro do edifício da Igreja, na decoração, na limpeza, na liturgia, na comunicação. Pode ser fora, no apoio alimentar, num telefonema, no voluntariado social;

Convidar

Convida um católico adormecido para ir contigo à igreja, ou para acompanhar a Paróquia online. Desafia a experimentar o Alpha (e tu? Já passaste pelo Alpha?);

Rezar

Especialmente pelas pessoas que não gostas e pelas pessoas que não gostam de ti;

Desligar

Desliga a televisão e dedica tempo ao diálogo com a família e amigos;

Limpar o armário

Doa as tuas roupas à Paróquia, à Cáritas, a outra instituição da tua preferência;

Doar

Investe na tua Paróquia local com a certeza de que estás a fazer parte de um projeto divino.

JESUS

SEMANA 1

Domingo I da Quaresma 21 de fevereiro

Vivemos num tempo em que as pessoas ficam ofendidas com muita facilidade, seja pelo modo como são tratadas no supermercado, seja por diferenças de pensamento, ou porque há feridas causadas por palavras ou ações.

As ofensas são inevitáveis. Se não estivermos atentos, podem ser armadilhas que nos deixam mergulhados na mágoa, na raiva, na indignação, no ciúme, no ressentimento, no ódio, na amargura.

Viver ofendidos impede-nos de viver com alegria a vida que queremos viver. Para viver a vida que Deus deseja que vivamos, devemos aprender a evitar a armadilha de sermos ofendidos.

A fazer: Pede a Deus para ajudar-te a identificar o quanto precisas crescer nesta área e como podes aprender a lidar com as ofensas de maneira saudável.

Segunda-feira 22 de fevereiro

O Espírito conduziu Jesus para o deserto. Ficou no deserto quarenta dias sendo tentado por Satanás. (Marcos 1,12-13)

Jesus foi levado ao deserto pelo Espírito Santo. No deserto foi tentado. Não foi tentado por estar a pecar, mas porque era obediente ao projeto de Deus. Nós devemos evitar as situações que nos levem a tentações desnecessárias, mas temos de saber que nunca seremos capazes de evitá-las completamente.

Inevitavelmente, seremos ofendidos por outros e tentados a responder. Se permitirmos, corremos o risco de nos tornarmos pessoas amargas e egocêntricas. O fruto de viver com o coração ofendido nunca é bom.

A fazer: Hoje reza pela graça de reconhecer a tentação de responder. Pede um coração humilde que não seja tão sensível às ofensas.

Terça-feira
23 de fevereiro

«É chegada a hora! O reino de Deus está próximo. Arrependam-se dos pecados e creiam nesta boa nova.» (Marcos 1,15)

Depois de Jesus ser tentado no deserto, ele começou a anunciar uma importante mensagem: “O reino de Deus está próximo". O reino não está distante, está próximo! O reino de Deus acontece onde Deus governa o coração e a vida das pessoas. Para entrar no reino, nós simplesmente precisamos arrepender-nos da vida que levamos e acreditar no Evangelho, na boa nova.

Arrepender-se significa abandonar quaisquer hábitos maus e prejudiciais que temos e voltar para Deus. Arrepender-se significa abandonar os comportamentos autodestrutivos e voltar para a bondade e graça de Deus. Podemos arrepender-nos do tempo que perdemos a pensar nas ofensas que nos fizeram, e colocar o foco no amor de Deus por nós!

A fazer: Reserva um momento para te arrependeres das vezes em que te prendeste a uma ofensa. Conta a Deus o quanto confias nEle!

Quarta-feira
24 de fevereiro

«É chegada a hora! O reino de Deus está próximo. Arrependam-se dos pecados e creiam nesta boa nova.» (Marcos 1,15)

Arrepende-te por teres ficado preso em ofensas e acredita na boa nova: Jesus morreu por ti!

Arrepende-te e acredita na boa nova: Deus é por ti, mesmo quando todos estão contra ti!

Arrepende-te e acredita na boa nova: mesmo que todos te tratem mal, Deus ama-te e trata-te melhor do que o que mereces. Ele nem se fixa nas tuas ofensas cometidas contra Ele!

Arrependa-se das vezes em que ficaste ofendido por o mundo não girar à tua volta. E acredita que o plano de Deus é muito superior a tudo o que sonhas.

A fazer: Olha para esta reflexão e pensa onde tens de mudar.

Quinta-feira
25 de fevereiro

Se porventura se irritarem contra alguém, não lhe façam mal. Não devem deixar que o Sol se ponha sem terem dominado a vossa irritação. Não se deixem apanhar pelo Diabo. (Efésios 4,26-27)

Paulo escreve aos efésios para ensiná-los a viver em comunidade. Ele diz que pode surgir um momento em que aparece a irritação. Mas, mesmo com irritação, podemos escolher evitar o pecado. Por isso, é importante deixar que a raiva desapareça rapidamente, porque a raiva vai trazer espaço para a ação do Diabo.

Quando ficamos ofendidos, a dor transforma-se em raiva. Se não soubermos lidar com essa raiva, vamos permitir que o coração fique ocupado com o Mal, ficaremos amargos, egocêntricos e cegos.

A fazer: Algum dia deixaste que viesse a noite sem teres resolvido uma ofensa? Pede a Deus a graça e a cura.

Sexta-feira
26 de fevereiro

Qualquer espécie de ressentimento, ira, irritação, indignação ou injúria deve desaparecer do vosso meio, bem como toda a espécie de maldade. Sejam delicados e prestáveis e perdoem-se uns aos outros, como Deus vos perdoou em Cristo. (Efésios 4,31-32)

Paulo continua a transmitir bons conselhos para a construção de uma comunidade saudável. Ele diz aos efésios para se livrarem dos ressentimentos, da ira, da indignação, dos insultos… Essas são reações naturais que surgem nas ofensas. Paulo diz para substituir estas reações pela compaixão e pelo perdão, tal como Jesus fez.

A fazer: Quando somos ofendidos, podemos escolher para ser gentis, compassivos, perdoar. Hoje pede a Deus a graça da bondade, da compaixão e do perdão.

Sábado
27 de fevereiro

Felizes os que andam na lei do Senhor!
Felizes os que andam no caminho da retidão,
que vivem segundo a lei do Senhor.
Felizes os que cumprem os seus preceitos,
que o procuram com todo o coração,
que não praticam o mal
e que andam nos caminhos do Senhor.

Felizes os que andam na lei do Senhor!
Senhor, tu deste-nos as tuas instruções
e disseste-nos para as cumprirmos fielmente.
Como eu desejo manter-me fiel
no cumprimento das tuas leis!

Felizes os que andam na lei do Senhor!
Poderei louvar-te de coração sincero,
quando tiver aprendido os teus justos decretos.
Quero obedecer às tuas leis!
Não me abandones mais!
(Salmo 119)

SEMANA 2

Domingo II da Quaresma
28 de fevereiro

Estamos na segunda semana de série “Sem ofensa". Embora as ofensas sejam inevitáveis e uma armadilha, podemos escolher como lidar com elas. Em vez de alimentarmos uma ofensa, podemos lidar com ela de maneira saudável.

Uma maneira saudável de lidar com as ofensas é colocá-las na perspetiva correta. Nesta semana, teremos as palavras de São Paulo que nos vão ajudar a colocar as ofensas no devido lugar.

A fazer: Hoje reza pela graça de ver as ofensas da forma correta.

Segunda-feira
1 de março

Nós sabemos que tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus, dos que são chamados segundo o seu plano. (Romanos 8,28)

Paulo diz que em tudo o que nos acontece, Deus trabalha para o bem. Em tudo o que nos acontece, Deus está a trabalhar para o bem. Atenção: Paulo não diz que tudo o que acontece na vida é bom. Nós sabemos que existe o mal!

Portanto, Paulo não está a dizer que tudo o que acontece é bom, mas que em todas as situações Deus está a trabalhar em nosso favor para realizar algo bom. Mas temos de cooperar com Ele. Temos de trabalhar com ele. Ou seja, temos de estar atentos para saber como trabalhar com Deus para que Ele possa tirar o bem das ofensas que sofremos.

A fazer: Reza para aprenderes a tirar o bem de qualquer ofensa recebida.

Terça-feira
2 de março

Nós sabemos que tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus, dos que são chamados segundo o seu plano. Pois aqueles que Deus de antemão conheceu também os predestinou para serem semelhantes ao seu Filho. Desse modo, o Filho é o primeiro entre muitos irmãos. (Romanos 8,28-29)

Deus tira o bem das situações más das nossas vidas. Às vezes não conseguimos o que queremos, ou os nossos planos não funcionam e então percebemos que Deus nos protegeu de um relacionamento complicado, de um negócio mau. Deus protegeu-nos e afastou-nos de estarmos num lugar errado à hora errada. Quantas vezes!

Em todas as situações, Deus está a trabalhar para nos tornar mais semelhantes ao seu Filho. As nossas circunstâncias não são melhores, mas Deus está a usar a situação para nos fazer crescer e nos assemelharmos mais a Jesus. É disso que São Paulo escreve.

Quando o assunto são as ofensas, Deus quer usá-las para que nos tornemos mais semelhantes a Jesus. Ele está a usá-las para nos ajudar a crescer na paciência, na bondade e na compreensão dos outros.

A fazer: Reza para veres as ofensas como oportunidade de crescimento.

Quarta-feira
3 de março

Nós sabemos que tudo contribui para o bem daqueles que amam a Deus, dos que são chamados segundo o seu plano. Pois aqueles que Deus de antemão conheceu também os predestinou para serem semelhantes ao seu Filho. Desse modo, o Filho é o primeiro entre muitos irmãos. Que mais diremos sobre isto? Se Deus está por nós, quem poderá estar contra nós? (Romanos 8,28-29.31)

Paulo diz que Deus pode fazer todas as coisas funcionarem para o nosso bem. Deus tira o bem do mal e em todas as situações, se trabalharmos com Ele, podemos crescer e ficar mais parecidos com Jesus. Em seguida, Paulo faz uma pergunta retórica: Se Deus está por nós, quem poderá estar contra nós?

Se Deus é por nós, então as pessoas que estão contra nós ou a agir contra nós não têm valor. Quando os nos ofendem, a ofensa nada é em comparação com a bondade de Deus e a sua capacidade de tirar o bem de uma situação má. A graça e o poder de Deus são maiores do que qualquer ofensa que outros possam fazer. Mesmo que alguém fale mal de ti, critique ou insulte, Deus é por ti! Deus trabalha para o teu bem. E nada do que outros te façam pode impedir a ação de Deus na tua vida, Ele que quer tirar o bem de tudo. Só tu podes impedir Deus!

A fazer: Reza pela graça de saber que em cada situação, Deus está por ti. Agradece a Deus a sua fidelidade.

Quinta-feira 4 de março

Que mais diremos sobre isto? Se Deus está por nós, quem poderá estar contra nós? Ele que não nos recusou o seu próprio Filho, mas o ofereceu por todos nós, não nos concederá com ele todos os dons? (Romanos 8,31-32)

Deus nada reteve quando enviou Jesus para morrer pelos nossos pecados. Ele deu-nos o seu melhor. Ele desistiu do que mais amava para limpar os nossos pecados e as nossas ofensas, para que pudéssemos ter um relacionamento com Ele. Por isso, podemos confiar nEle.

Sempre que permitimos que uma ofensa tome conta dos nossos pensamentos, palavras e ações, precisamos recuar e dizer: "Espera um pouco! Acabou o tempo!" A ofensa não tem a palavra final. A tua ofensa não me define. A ofensa deles não precisa controlar a minha vida. Mesmo que a outra pessoa me tenha ignorado ou tratado mal, Deus não me ignora. Deus trata-me sempre com dignidade e respeito e está sempre, sempre, sempre a trabalhar para o meu bem.

A fazer: Reza para que, quando a mentira da ofensa te fizer pensar que estás no fim do mundo, lembra-te que pertences a Deus e Ele faz tudo para o bem!

Sexta-feira 5 de março

«Não tenham medo. Será que eu estou no lugar de Deus? Pensaram em fazer-me mal e Deus permitiu, por saber que isso ia contribuir para salvar a vida a muita gente, como hoje vemos.» (Génesis 50,19-20)

Deus faz todas as coisas funcionarem para o nosso bem. A história de José é um exemplo que nos mostra isso.

José foi traído pelos irmãos e vendido como escravo. Em vez de alimentar a ofensa, ele fez o melhor em todas as situações. Mais tarde, José foi feito número 2 do Egito.

Um dia, chegaram os irmãos à procura de comida, mas não o reconheceram. José podia ter usado o seu poder para se vingar, mas reconheceu que Deus tirou o bem do seu complicado passado para salvar muitas pessoas. Os irmãos fizeram o mal, Deus usou esse mal para o bem.

A fazer: Deus pode usar qualquer ofensa que tenhas recebido para algo maior. Mas não deixes que a ofensa pese no teu coração! Olha para José e pede a Deus um coração semelhante.

Sábado
6 de março

Andarei na presença do Senhor no mundo dos vivos.

Eu continuava a ter fé, mesmo quando disse:

«A minha aflição é muito grande.»

É preciosa para o Senhor

a morte dos seus fiéis.

Andarei na presença do Senhor no mundo dos vivos.

Por favor, Senhor, eu sou teu servo,

teu servo e filho da tua serva!

Desfizeste os laços que me prendem.

Oferecer-te-ei sacrifícios de louvor

e invocarei o nome do Senhor.

Andarei na presença do Senhor no mundo dos vivos.

Cumprirei as promessas que fiz ao Senhor,

na presença de todo o seu povo,

nos átrios da casa do Senhor,

no meio de ti, Jerusalém!

(Salmo 116)

SEMANA 3

Domingo III da Quaresma
7 de março

Estamos na terceira semana da nossa série “Sem ofensa". Embora as ofensas sejam inevitáveis e uma armadilha, podemos escolher como lidar com elas. Em vez de alimentar uma ofensa, podemos lidar com ela de maneira saudável.

Esta semana, olhamos para os momentos em que somos ofendidos pela verdade. Para ter sucesso na vida, devemos aprender a aceitar a verdade sem ficarmos ofendidos com ela. Os acontecimentos são nossos amigos. A verdade é nossa aliada. Se as pessoas não nos derem um feedback verdadeiro porque não têm medo de nos ofender, estaremos a ficar limitados nas possibilidades de crescermos.

A fazer: Reza para ultrapassares qualquer ofensa que guardaste no coração ao ser confrontado com a verdade.

Segunda-feira
8 de março

Como se aproximava a festa da Páscoa dos judeus, Jesus foi a Jerusalém. No templo encontrou homens a vender bois, ovelhas, pombas, e os cambistas sentados às suas bancas. (João 2,13-14)

O povo judeu piedoso e praticante daquela época ia todos os anos a Jerusalém para a festa da Páscoa. Eram milhares os peregrinos que subiam à cidade santa para adorar a Deus e oferecer sacrifícios. Jesus foi um desses judeus que foi a Jerusalém para a festa da Páscoa (celebravam a saída do Egito).

Quando Jesus chegou aos pátios externos do Templo, viu animais à venda e cambistas a trocar moedas romanas por moedas do Templo. Esta parte do Templo era conhecida como Pórtico de Salomão, o lado oriental do Pátio dos Gentios. Era o único lugar onde os gentios (não judeus) podiam ir e rezar. Mas, o espaço estava ocupado com o comércio.

A fazer: O que tens na tua vida que não lhe pertence? Reza pela graça de identificares o que está a mais e pede humildade para ouvires os outros quando te desafiarem a expulsar as coisas más da vida.

Terça-feira
9 de março

Jesus fez um chicote com umas cordas e expulsou do templo toda aquela gente com as ovelhas e os bois. Deitou por terra o dinheiro dos cambistas e virou-lhes as mesas. 16Depois disse aos que vendiam pombas: «Tirem tudo isto daqui! Não façam da casa de meu Pai uma casa de negócio!». (João 2,15-16)

Jesus chegou ao Templo e viu o comércio a acontecer: ovelhas e bois para o sacrifício a preços exorbitantes. As pessoas eram exploradas! Como se não bastasse, o negócio estava a acontecer numa área reservada para a oração dos não judeus.

Jesus virou as mesas e gritou com os mercadores e cambistas para saírem da casa do seu Pai, porque devia ser um local de oração e não de comércio. Aquelas pessoas estavam a usar Deus para obter lucro e atrapalhar a oração das pessoas. A reação de Jesus foi muito forte e pensada (pois Ele já conhecia o espaço de peregrinações anteriores).

A fazer: Quando estamos a fazer algo errado, os comentários dos amigos podem parecer indesejados - como se alguém estivesse a magoar-nos. Reza pela graça de saber escutar a ajuda que os outros querem dar e superar esses sentimentos.

Quarta-feira 10 de março

Então os chefes dos judeus perguntaram-lhe: «Que sinal nos mostras para poderes fazer isto?» Jesus respondeu: «Destruam este santuário e eu em três dias o hei de levantar.» (João 2,18-19)

Os líderes judeus tinham transformado a casa de oração numa casa de comércio. Toda a gente sabia, toda a gente via. No entanto, em vez de reconhecerem a verdade da situação, os líderes religiosos ficaram ofendidos com o que Jesus disse. E exigiram um sinal dele.

Isto é interessante porque o Profeta Malaquias, cinco séculos antes, previu que o Messias entraria no Templo e o limparia da corrupção (Malaquias 3,1). Os líderes religiosos sabiam que o que faziam no Templo não era correto; mas, em vez de admiti-lo, desafiaram Jesus e a sua autoridade.

Quando ficamos ofendidos com a verdade, frequentemente rejeitamos as críticas construtivas. Vamos apontar o dedo, dar desculpas ou desafiar a pessoa que aponta a verdade, como os líderes religiosos fizeram.

A fazer: Reza pela graça de aceitares as críticas construtivas, em vez de rejeitá-las. O feedback que recebes ajudar-te-á a crescer.

Quinta-feira
11 de março

Mas agora não há condenação para os que estão unidos a Jesus Cristo. (Romanos 8,1)

O feedback honesto é um presente que nos ajuda a crescer. É a melhor ferramenta para o crescimento pessoal e profissional.
A crítica construtiva é para nos ajudar a crescer, não é para nos destruir. Não é um comentário negativo sobre quem somos, mas sobre o que fazemos. Não é uma condenação! Não devemos ter medo de ouvir!

Quando te sentires condenado por comentários, recorda-te do versículo acima. Não há condenação para aqueles que estão em Jesus. Nada nem ninguém de pode alterar a identidade que tens em Cristo.

A fazer: Dedica um tempo para memorizar Romanos 8,1. Pede a Deus que te lembre dessa frase sempre que receberes um comentário desagradável.

Sexta-feira 12 de março

O insensato pensa que tudo o que faz está certo, mas o sábio ouve os conselhos. (Provérbios 12,15)

O livro bíblico dos Provérbios diz-nos que os insensatos estão certos aos seus próprios olhos. Por outras palavras, eles pensam que tudo o que fazem está certo. Os insensatos nem consideram que pode haver outra visão. Por isso, eles não crescem.

Do outro lado temos as pessoas sábias. Os sábios ouvem os conselhos. O livro dos Provérbios não diz que os sábios seguem os conselhos, mas que os ouvem. Nós podemos fazer o mesmo na vida, podemos ouvir as críticas e os comentários e ver se é verdade e se se aplica a nós. Só o facto de escutar, ajuda a crescer.

A fazer: Hoje reza pela graça de saberes ouvir conselhos e sugestões de outras pessoas e não ficares ofendido.

Sábado
13 de março

Eu desejo misericórdia e não sacrifícios.

Ó Deus, pelo teu amor, tem compaixão de mim;

apaga os meus pecados, pela tua grande misericórdia!

Lava-me completamente da minha maldade;

purifica-me dos meus delitos.

Eu desejo misericórdia e não sacrifícios.

Tu não queres sacrifícios; se não eu oferecia-tos;

e não aprecias ofertas de animais.

O sacrifício que agrada a Deus é o arrependimento.

Ó Deus, tu não desprezas um coração arrependido e humilde.

Eu desejo misericórdia e não sacrifícios.

Trata Sião com bondade e ajuda-a;

reedifica os muros de Jerusalém.

Então aceitarás com prazer os sacrifícios apropriados,

os holocaustos e as ofertas inteiramente consumidas pelo fogo.

Eu desejo misericórdia e não sacrifícios.

(Salmo 51)

SEMANA 4

Domingo IV da Quaresma 14 de março

Esta é a quarta semana da série “Sem ofensa”. Nesta semana, olhamos para ofensas reais que recebemos de outras pessoas. Neste mundo manchado pelo pecado, as pessoas enganam-nos, roubam-nos e prejudicam-nos. Ninguém escapa deste mundo sem ser prejudicado e ofendido pelos outros.

Para tirar as ofensas do nosso coração, teremos de aprender a perdoar os outros. Nós podemos perdoar as ofensas porque Jesus perdoou as nossas. O perdão não é dizer que não importa. Não é dizer que confiamos na pessoa que nos magoou. O perdão significa simplesmente cancelar uma dívida. A pessoa que te ofendeu não te deve nada.

A fazer: Reza pela graça de perdoares os outros como Jesus te perdoou.

Segunda-feira 15 de março

Outrora estavam mortos, por causa dos vossos delitos e pecados. O espírito deste mundo levava-vos a viverem dessa maneira. Andavam sujeitos ao chefe das forças do mal, àquele que ainda agora atua nos que são desobedientes a Deus. (Efésios 2,1-2)

Paulo escreve aos Efésios para ajudá-los a compreender a realidade da condição espiritual em que estavam antes de conhecerem Jesus. Ele diz-lhes que estavam mortos nos seus delitos, por viverem em desobediência a Deus.

Como os Efésios, também nós morremos nos delitos e pecados. O pecado não faz de ti uma pessoa má. O pecado faz de ti uma pessoa morta! O pecado mata a tua alma. O pecado mata a tua relação com as outras pessoas. O pecado mata a tua relação com Deus e desliga-te dEle.

Temos a necessidade de ser salvos e perdoados por desobedecermos a Deus.

A fazer: Reza pela graça de perdoares os outros como Jesus te perdoou.

Terça-feira
16 de março

Todos nós estávamos na mesma condição, dominados pelos nossos maus desejos. Obedecíamos a esses maus desejos e pensamentos, e estávamos naturalmente destinados, como os outros, a receber o castigo de Deus. (Efésios 2,3)

Paulo continua a falar da nossa condição espiritual separada de Cristo. Ele escreve que todos nós vivemos de acordo com os desejos da nossa carne. Quando Paulo fala em carne não fala no corpo ou nos alimentos, fala sim da inclinação para o mal que há em nós. Sem Jesus, queremos fazer o que achamos que é bom para nós, sem ter em consideração os ensinamentos de Deus. Sentimos a tentação de mentir, enganar, roubar, criticar, alimentar mexericos ou falar mal dos outros e cedemos essas tentações.

Imagina que deste a um amigo que estava a passar muitas necessidades uma grande quantia em dinheiro ou um emprego e ele deixou de falar contigo, e nem agradeceu. Ligas para ele, envias mensagens, e és ignorado. Como te sentirias?

Esta é a nossa realidade. Quando prejudicamos ou ferimos as outras pessoas e ignoramos Deus, estamos a ofendê-lo. Deus poderia responder com raiva, com ira. Isso é o que nós merecemos de Deus!

A fazer: Hoje arrepende-te de todas as vezes que ofendeste Deus por ignorá-lo ou simplesmente fazeres o que querias. Agradece a Deus por Ele cuidar de ti e te amar não por aquilo que fazes, mas por aquilo que o seu Filho fez por ti na cruz.

Quarta-feira
17 de março

Todos nós estávamos na mesma condição, dominados pelos nossos maus desejos. Obedecíamos a esses maus desejos e pensamentos, e estávamos naturalmente destinados, como os outros, a receber o castigo de Deus. Mas Deus, que é rico em misericórdia, mostrou por nós um grande amor. Estando nós mortos, por causa dos nossos delitos, ele deu-nos a vida juntamente com Cristo. (Efésios 2,3-5)

Paulo escreve: nós merecíamos um castigo de Deus. Devíamos pagar pelos nossos pecados e pelas ofensas feitas a Deus. Isso seria o normal. No entanto, Paulo muda completamente de direção com estas duas simples palavras: “Mas Deus".

Nós pecamos, nós desobedecemos, nós somos infiéis. Mas Deus age de forma diferente. Quando ofendemos Deus, Deus não paga com a mesma moeda. Ele mostra por nós um grande amor e traz-nos de volta à vida por meio da morte e ressurreição do seu Filho.

A fazer: Hoje é um dia para agradecer a Deus, porque Ele não te trata como mereces, mas, em vez disso, traz-te de volta à vida por meio de Cristo.

Quinta-feira 18 de março

Porque é pela graça que estão salvos, mediante a fé. E isto não é mérito vosso, é dom de Deus. Não vem das obras para que ninguém se glorie. (Efésios 2,8-9)

Deus perdoou os nossos pecados e trouxe-nos de volta à vida. O pecado destruiu as nossas almas e arruinou o nosso relacionamento com Deus. Não havia nada que pudéssemos fazer por nós próprios para nos salvarmos. Mas Deus decidiu trazer-nos de volta à vida. É um presente. É tudo graça. É dom. Não é mérito nosso.

Paulo quer que entendamos muito claramente isto: é tudo obra de Deus. Tu não podes gabar-te, gloriar-te, de algo que tenhas feito para estar com Deus. Não é mérito nosso!

E quanto à vida eterna, à entrada no Céu, não podemos continuar com a imagem de um Deus que está à porta a somar as coisas boas que fizeste na vida a avaliar se podes ou não entrar.

A fazer: Agradece a Deus o dom gratuito da salvação recebida em Jesus Cristo.

Sexta-feira 19 de março

Qualquer espécie de ressentimento, ira, irritação, indignação ou injúria deve desaparecer do vosso meio, bem como toda a espécie de maldade. Sejam delicados e prestáveis e perdoem-se uns aos outros, como Deus vos perdoou em Cristo. (Efésios 4,31-32)

Deus perdoou-nos em Jesus Cristo. Agora, temos de fazer a nossa parte! Se quisermos livrar-nos do ressentimento, da ira, da irritação, da indignação ou da injúria temos de nos perdoar uns aos outros, como Cristo nos perdoou. Quem precisas perdoar como Cristo te perdoou?

A fazer: Pensa em quem te ofendeu e de que maneira te ofendeu. Agora, cancela a dívida! A pessoa já não te deve nada pela ofensa. Pede a Jesus para vir e curar o teu coração.

Sábado
20 de março

Senhor, meu Deus, em ti confio.

Senhor, meu Deus, em ti confio;

salva-me e livra-me de todos os que me perseguem!

Doutro modo, eles destroçam-me como um leão,

despedaçam-me, sem que ninguém me valha.

Senhor, meu Deus, em ti confio.

Julga-me, Senhor, segundo a minha justiça

e segundo a minha inocência, ó Altíssimo.

Põe fim à malícia dos maus e fortalece os justos,

tu que examinas os pensamentos e sentimentos,

tu que és justo, ó Deus.

Senhor, meu Deus, em ti confio.

O Deus altíssimo é o meu protetor,

Ele que salva os de coração sincero.

Deus é um juiz justo,

um Deus que condena sempre a maldade.

Senhor, meu Deus, em ti confio.

(Salmo 7)

SEMANA 5

Domingo V da Quaresma
21 de março

Esta é a quinta e última semana da série “Sem Ofensa”. Ao terminarmos esta série, nesta semana vamos ver como seguir em frente para que as ofensas não tenham mais poder sobre nós ou, pelo menos, diminuam o seu poder. Queremos ser mudados, como resultado da caminhada que fizemos nesta Quaresma, com o apoio desta série. Não queremos uma mudança apenas superficial, mas profunda no nosso coração. Porque, é do nosso coração que toda a vida flui.

Queremos um coração saudável. Um coração que sabe resistir às ofensas e humilhações. Um coração que é forte no Senhor.

A fazer: Reza para que sejas mais capaz de lidar com as ofensas, como resultado da série “Sem Ofensa”. Pede a Deus que te dê a conhecer os passos que tens de dar para superar as ofensas.

Segunda-feira 22 de março

Diz o Senhor: “Vem aí o tempo em que farei uma nova aliança com o povo de Israel e com os habitantes de Judá. Não será como a aliança que fiz com os seus antepassados quando os agarrei pela mão, para os tirar do Egito. Mas eles não guardaram essa aliança embora eu fosse como um marido para eles." (Jeremias 31,31-32)

Por meio do profeta Jeremias, Deus fala de um futuro no qual fará uma nova aliança com o seu povo. A aliança será diferente daquela feita com os israelitas após a libertação do Egito. Os israelitas não conseguiram cumprir as exigências da aliança. Eles romperam a aliança uma e outra vez; deixaram de ver Deus como Alguém com quem se pode ter um intenso relacionamento.

Deus quer que vivamos livres do pecado da ofensa que nos escraviza. No entanto, tal como aconteceu com os israelitas, podemos voltar à escravidão do pecado quando deixamos de viver a sua Lei.

A fazer: Reza pela graça de não seres escravizado pela ofensa, mas de viver na liberdade que Deus deseja para ti.

Terça-feira 23 de março

"A nova aliança que nessa altura farei com o povo de Israel será assim: vou gravar a minha lei dentro deles, vou escrevê-la nos seus corações. Serei o seu Deus e eles serão o meu povo." (Jeremias 31,33)

Por meio do profeta Jeremias, Deus fala de uma nova aliança que fará com o seu povo. A lei não estará apenas fora das pessoas a parecer um peso. Deus escreverá a lei nos seus corações. Na nova aliança, o povo desejará fazer a sua vontade. Desejarão fazer a vontade de Deus porque terão um relacionamento pessoal com Ele.

Deus quer dar-nos um coração livre de ofensas. Quando Deus governa e reina nos corações, deixamos de ser facilmente ofendidos pelas ações dos outros. Deixamos de estar preocupados em manter a reputação, porque será Deus a mover-se dentro de nós e não o nosso ego. Não precisaremos de andar preocupados, porque sabemos que Deus está no comando da vida.

A fazer: Pede um novo coração que tenha Deus no centro.

Quarta-feira
24 de março

“Não sabem que todos nós, os que fomos batizados para estarmos unidos a Jesus Cristo, ficámos unidos com ele na sua morte? Pelo batismo, fomos sepultados com Cristo e tomámos parte na sua morte. Assim podemos viver também uma nova vida à semelhança dele que ressuscitou da morte pelo poder divino do Pai. Se estamos unidos a Ele por uma morte como a sua, também havemos de estar unidos a Ele na passagem da morte à vida. Sabemos que aquilo que nós éramos antes morreu com Cristo na cruz, para ser destruído o que em nós havia de mal e para não sermos mais escravos do pecado." (Romanos 6,3-6)

No batismo somos unidos a Jesus. A sua vida torna-se a nossa vida. Mas não apenas a sua vida, mas também a sua morte se torna a nossa morte. Fomos enterrados com Ele para que pudéssemos ser elevados a uma nova vida. É por isso que em algumas igrejas evangélicas as pessoas são mergulhadas na água no momento do batismo. Simboliza o afogamento, a morte, e da água sai um novo ser em Jesus.

Portanto, fomos unidos a Cristo na sua morte e estamos unidos a Ele na sua ressurreição. O nosso antigo “eu” foi crucificado para que não sejamos mais escravos. O pecado é como esse organismo, esse parasita que vive em nós e se alimenta de nós. Mas, quando morremos, o parasita deixa de se alimentar do corpo. Portanto, uma vez que somos novas criações em Cristo, o pecado já não pode alimentar-se de nós.

A fazer: Não temos de ser escravos do pecado da ofensa porque agora somos novas criações em Cristo. Reserva um momento para recordar isso: o teu antigo eu foi sepultado! Agora és nova criação em Cristo.

Quinta-feira 25 de março

Aquele que morreu está livre do pecado. Se nós morremos com Cristo, acreditamos que também viveremos com ele. Sabemos que Cristo, por ter passado da morte à vida, já não morrerá. A morte nunca mais terá poder sobre ele. Pela sua morte, Cristo morreu para o pecado duma vez para sempre e a vida nova que recebeu é vida para Deus. Do mesmo modo, considerem-se também como mortos para o pecado, mas vivos para Deus em união com Cristo Jesus. (Romanos 6,7-11)

Paulo continua a enfatizar esta verdade de que estamos mortos para o pecado, mas vivos em Cristo Jesus. Assim como Jesus ressuscitou dos mortos e vive para sempre com Deus, nós também devemos considerar-nos mortos para todos os pecados, incluindo o pecado de guardar ofensas no interior do coração.

Pensa nisto… a pessoa que ficava ofendida quando os outros não faziam o que ela queria, já está morta e agora vive em Cristo Jesus. A pessoa que se agarrava a feridas do passado, já está morta e agora vive em Cristo Jesus. A pessoa que se ofendia quando os outros a criticavam, já está morta e vive em Cristo Jesus.

A fazer: Hoje diz pensa numa ofensa e reza "Ofensa, estou morto para ti! Já não vives em mim, nem tens poder sobre mim. Eu estou vivo em Cristo Jesus!"

Sexta-feira 26 de março

Não entreguem os membros do vosso corpo ao pecado como instrumentos de injustiça. Pelo contrário, entreguem-se a Deus como pessoas que passaram da morte à vida e façam do vosso corpo um instrumento de justiça. O pecado já não vos poderá dominar, pois não estão sujeitos à lei mas à graça de Deus. (Romanos 6,13-14)

Paulo diz-nos que estamos mortos para o pecado. Esta é a nossa realidade espiritual. No entanto, ainda temos de escolher viver fora dessa realidade. Paulo exorta-nos a não nos entregarmos ao pecado, mas, ao invés, a rendermo-nos a Deus e a agir como Ele deseja. Isso é possível porque temos o poder da graça de Deus.

Já não estamos sujeitos à lei, mas à graça. Quando vivemos sujeitos à lei, exigimos os nossos direitos. Exigimos ser compensados por aqueles que nos ofendem. Quando estamos sujeitos à lei, somos mais facilmente ofendidos. Pelo contrário, quando vivemos sob a graça, percebemos que Deus nos tratou melhor do que merecemos. Quando vivemos sob a graça, reconhecemos que temos o poder de viver unidos a Deus em vez de reagir ao que nos foi feito.

A fazer: Agradece a Deus porque Ele te dá generosamente a sua graça.

Sábado
27 de março

O Senhor nos guardará, como um pastor guarda o seu rebanho.

Escutem as minhas palavras, ó povos,

e levem-nas até às praias longínquas.

Eu dispersei o meu povo, mas vou reuni-lo de novo;

vou guardá-lo como um pastor guarda o rebanho.

O Senhor nos guardará, como um pastor guarda o seu rebanho.

Libertei o povo de Israel

e salvei-o de uma nação mais forte do que ele.

Virão e cantarão de alegria no monte Sião

e ficarão radiantes com os bens que lhes dou:

trigo, vinho, azeite, cordeiros e bezerros.

O Senhor nos guardará, como um pastor guarda o seu rebanho.

As jovens começam a dançar de alegria,

e juntam-se-lhes os novos e os velhos.

Mudarei a sua tristeza em alegria,

confortando-os das angústias que passaram.

O Senhor nos guardará, como um pastor guarda o seu rebanho.

(Jeremias 31,10-13)

I.N
RI

SEMANA SANTA

Domingo de Ramos na Paixão do Senhor 28 de março

Hoje entramos na Semana Santa e completamos o nosso caminho quaresmal. Este caminho leva-nos à cruz onde nos lembramos de Jesus que deu a sua vida para que nós tivéssemos vida. Esta semana vamos refletir um bocadinho sobre a cruz de Cristo e o que Jesus fez por nós.

A fazer: Pede a Jesus para ajudar-te a crescer nesta semana no teu amor à sua cruz.

Segunda-feira da Semana Santa 29 de março

Jesus, porém, tornou a clamar e deu o último suspiro. Naquele momento, a cortina do templo rasgou-se ao meio, de alto a baixo. (Mateus 27,50-51)

No Templo, havia um lugar chamado Santo dos Santos. Era o local onde Deus habitava com o povo de Israel. Somente o sumo sacerdote podia entrar nesse lugar e só uma vez por ano. Uma enorme cortina separava o Santo dos Santos do resto do Templo. Era um símbolo da grande divisão existente entre Deus e o Homem por causa da dívida que tínhamos com Deus causada pelo pecado.

Quando Jesus morreu, esta cortina rasgou-se em duas partes, de alto a baixo. Deus rasgou o véu do Templo para mostrar que a divisão deixou de existir. A dívida foi cancelada com a morte de Jesus na cruz.

A fazer: Agradece a Jesus por ter pago a tua dívida para que possas entrar livremente em relação com Deus Pai.

Terça-feira da Semana Santa 30 de março

A partir do meio-dia toda a terra ficou às escuras até às três horas da tarde. Foi então que Jesus exclamou com voz forte: «Eloí, Eloí, lemá sabactáni?» que traduzido quer dizer: «Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?». (Marcos 15,33-34)

O pecado separa-nos de nós mesmos, pois deixamos de nos sentir confortáveis na nossa própria pele. O pecado desliga-nos das outras pessoas, pois entramos em conflito. E o pecado afasta-nos de Deus. Na cruz, Jesus sentiu estas separações que o pecado traz à vida. Foi abandonado pelos amigos e, no final, sentiu o abandono do Pai.

A fazer: Jesus, que nunca pecou, experimentou a dor do pecado para que nós pudéssemos ter um relacionamento com o nosso Pai. Hoje, agradece a Jesus por ter vivido isso, para que tu possas viver em harmonia com os outros e num profundo relacionamento com Deus Pai.

Quarta-feira da Semana Santa 31 de março

Um dos criminosos crucificados insultava-o assim: «Então não és o Messias? Salva-te a ti mesmo e a nós!» Mas o outro repreendia-o: «Não tens temor a Deus, tu que estás a sofrer a mesma condenação? Nós estamos aqui a pagar o justo castigo pelos atos que temos praticado, mas este não fez nada de mal.» E pediu a Jesus: «Lembra-te de mim quando chegares ao teu reino.» Jesus respondeu-lhe: «Podes ter a certeza que hoje mesmo estarás comigo no paraíso.» (Lucas 23,39-43)

Na cruz, as pessoas morriam sufocadas. Os crucificados tinham dificuldade em respirar, e falar cansava-os rapidamente. Tinham de se esforçar para recuperar o fôlego.

Os ladrões na cruz eram perigosos criminosos. Um deles reconhece que merecia a morte! Mas, pediu a Jesus que o recebesse na vida eterna.

A vida deste ladrão deve ter sido horrível. Mas, mostra-nos que nada podemos fazer para ganhar a vida eterna. Não podemos ganhar o Paraíso! Não temos mérito para isso. Mas, podemos recebê-lo graças ao que Jesus fez na cruz.

A fazer: Junta-te ao ladrão e reza como ele: “Jesus, lembra-te de mim quando chegares ao teu reino.”

Quinta-feira da Semana Santa 1 de abril

Foi ali que o pregaram na cruz. E crucificaram com ele outros dois homens, um à esquerda e outro à direita de Jesus. Pilatos mandou escrever e colocar sobre a cruz um letreiro que dizia: Jesus o Nazareno, Rei dos judeus. (João 19,18-19)

Quando os romanos crucificavam as pessoas, colocavam uma placa a indicar a causa da condenação. Pilatos escreve que Jesus é o Rei dos judeus. Durante toda a sua vida, Jesus resistiu a este título. É na cruz que Jesus é oficialmente proclamado rei!

É proclamado rei na cruz quando está a realizar o seu último ato de serviço por nós. Ele não usa a realeza para controlar e manipular os outros, mas para nos servir e levar-nos a um encontro com o Pai.

A fazer: Dedica um tempo a olhar para Jesus e reconhece-O como Rei, como teu Rei. Agradece a Ele o que fez na cruz, por ti. Acompanha as celebrações na Paróquia e partilha as publicações que temos nas redes sociais, para que mais pessoas olhem para Jesus, Rei do Universo.

Sexta-feira da Semana Santa 2 de abril

Jesus provou o vinagre e disse então: «Tudo está cumprido.» Depois inclinou a cabeça e morreu. (João 19,30)

Antes de Jesus morrer, Jesus disse: “Tudo está cumprido”. Toda a Escritura se cumpriu nEle. Mas, não significa que as coisas tenham acabado! Entregou totalmente a sua vida para pagar a nossa dívida.

A fazer: Agradece a Jesus por entregar a sua vida por ti, para que possas ter vida. Se possível, acompanha a Celebração da Paixão do Senhor e contempla a cruz salvadora.

Sábado Santo
3 de abril

Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?

Por que te manténs distante, quando eu grito por socorro?

Meu Deus, clamo por ti durante o dia e não me respondes; durante a noite, e não tenho sossego.

Tu porém és santo; habitas entre os louvores de Israel.

Os nossos antepassados confiaram em ti; confiaram em ti e tu os livraste.

Pediram-te ajuda e escaparam do perigo; confiaram em ti e não ficaram desiludidos.

Mas eu já não sou um homem: sou um verme, desprezado por todos e escarnecido.

Os que me veem zombam de mim; fazem troça e abanam a cabeça, dizendo:

«Entregou-se ao Senhor, ele que o livre; que o salve, já que o ama.»

Tu cuidaste de mim desde o ventre de minha mãe e puseste-me em segurança nos seus braços.

Antes de eu nascer fui entregue aos teus cuidados; desde o ventre de minha mãe, tu és o meu Deus.

Não te afastes de mim, porque a angústia vai chegar e não tenho quem me ajude.

Muitos inimigos rodeiam-me como touros; cercam-me como touros ferozes da terra de Basã.

Como leões que rugem abrem as suas bocas para me despedaçar.

Sou como água que se derrama; todos os meus ossos se desconjuntam.

O meu coração, tal como cera, derrete-se dentro de mim.

A minha garganta secou-se como barro cozido e a minha língua pegou-se ao céu da boca.

Tu abandonaste-me à beira da sepultura.

Um bando de malfeitores me cercou como cães; rasgaram-me as mãos e os pés.

Poderia contar todos os meus ossos; os meus inimigos olham para mim e pasmam.

Repartem entre si a minha roupa e lançam sortes sobre ela.

Mas tu, Senhor, não te afastes de mim!

És a minha força! Vem depressa em meu auxílio!

Livra-me de morrer à espada; não deixes que os cães me matem.

Livra-me da boca desses leões; defende-me dos chifres desses touros.

Contarei, então, ao meu povo o que fizeste e louvar-te-ei assim no meio da assembleia:

«Louvem o Senhor, todos os que o temem!

Glorifiquem-no todos os descendentes de Jacob!

Respeitem-no todos os descendentes de Israel!

Porque ele não despreza nem desdenha dos sofrimentos dos pobres; nem desvia deles o olhar.

Ele ouve-os quando lhe pedem auxílio.»

Sem cessar te repetirei o meu louvor, no meio da grande assembleia.

Na presença daqueles que te adoram, cumprirei as promessas que te fiz.

Os pobres comerão até se fartarem; os que buscam
o Senhor louvá-lo-ão.

Que eles vivam sempre bem!

Todas as nações se lembrarão do Senhor; de toda a parte do mundo se voltarão para ele.

Todas as raças o adorarão.

De facto, o Senhor é rei, é ele que governa as nações.

Diante dele se inclinem os que já desceram à sepultura;

todos os mortais se curvem na sua presença, pois ele é quem dá a vida.

As gerações futuras servirão o Senhor e falarão dele à geração seguinte;

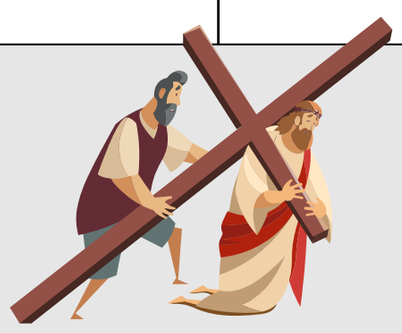
irão contar aos vindouros o que o Senhor fez pelo seu povo.

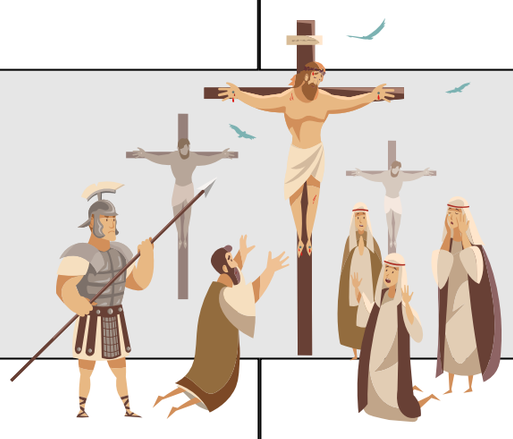
(Salmo 22)

40 dias de Quaresma

para os mais novos

QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Compromete-te a rezar todos os dias, antes das refeições, em família				Coloca um mealheiro em casa e recolhe donativos para a tua Paróquia
					A Quaresma é um tempo em que olhamos para as necessidades dos outros
					I DOMINGO DE QUARESMA
Reza pelos governantes	Fala sobre Jesus a um amigo	Segue Jesus!	Reza pelas pessoas que não conhecem Jesus, para que possam conhecer o Seu amor	Envia um postal para um amigo que esteja a passar mal	Faz uma caminhada e contempla a natureza, obra de Deus
II DOMINGO DE QUARESMA	**DEUS, PEÇO DESCULPA POR...**				
Agradece aos teus professores tudo o que fazem por ti	Jesus deu a Sua vida por ti. E tu? O que fazes?	Ao jantar, partilhem entre todos as coisas boas que aconteceram	Olha para a tua vida e pede desculpa a Deus pelas tuas infidelidades	Arruma o teu armário e faz uma doação de roupas e brinquedos	Faz uma caminhada com a tua família
					III DOMINGO DE QUARESMA
Envia um SMS a um amigo a dizer o quanto ele é importante para ti	Reza pela paz no mundo	Convida um amigo a rezar contigo, à distância	Lembra-te que Deus está sempre contigo	Pede a Jesus que te ajude a ser um bom amigo	Reza pelos sem-abrigo
IV DOMINGO DE QUARESMA	**AGRADEÇO POR...**				
Lê Marcos 12,30-31. O que diz à tua vida?	Hoje sorri mais	Faz um postal e envia a um familiar ou amigo	Agradece a Deus a existência do familiar/amigo do dia de ontem	Hoje diz "bom dia!" mais vezes	O que podes fazer para ser melhor cristão?
					V DOMINGO DE QUARESMA
Pinta ovos de páscoa!	O que podes fazer para ajudar quem tem fome?	Diz aos teus pais o quanto gostas deles	Lê Mateus 4,1-11. Experimenta fazer 2 dias com menos doces ou sem fazer algo que gostes muito	Deus escuta-te sempre!	Faz uma refeição saudável
SEMANA SANTA / Domingo de Ramos			Quinta-feira santa	Sexta-feira santa	Sábado santo
A Páscoa lembra-nos que Jesus nos trouxe uma nova vida. Que sinais de nova vida vês à tua volta?	Lê João 3,16. Fala sobre isso com a tua família.	Ajuda os pais nas limpezas da casa			





FELIZ PÁSCOA!

Produção

MINHAPARÓQUIA
Comunicação e Tecnologia

Citações da Bíblia Sagrada extraídas de A BÍBLIA PARA TODOS, Tradução Interconfessional. Copyright © 1993, 2009 Sociedade Bíblica de Portugal. Usado com permissão.

Reflexões traduzidas e adaptadas para a Paróquia de Palhais/Santo António (Portugal) desde o original da Church of Nativity, Baltimore (EUA). © Rebuilt Parish Association. Todos os direitos reservados. Usado com permissão.

Imagens e Ilustrações: Unsplash e Freepik

PARÓQUIA DE PALHAIS
//SANTO ANTÓNIO

UMA PARÓQUIA EM RENOVAÇÃO DIVINA

www.paroquia.pt