



Caminhada de
Quaresma 2025

05 de Março - Quarta-feira de Cinzas

EVANGELHO de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Tende cuidado em não praticar as vossas boas obras diante dos homens, para serdes vistos por eles. Aliás, não tereis nenhuma recompensa do vosso Pai que está nos Céus. Assim, quando deres esmola, não toques a trombeta diante de ti, como fazem os hipócritas, nas sinagogas e nas ruas, para serem louvados pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Quando deres esmola, não saiba a tua mão esquerda o que faz a direita, para que a tua esmola fique em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa. Quando rezardes, não sejais como os hipócritas, porque eles gostam de orar de pé, nas sinagogas e nas esquinas das ruas, para serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando rezares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa. Quando jejuardes, não tomeis um ar sombrio, como os hipócritas, que desfiguram o rosto, para mostrarem aos homens que jejuam. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, perfuma a cabeça e lava o rosto, para que os homens não percebam que jejuas, mas apenas o teu Pai, que está presente em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa».

MEDITAÇÃO

Começamos hoje este caminho até à Páscoa. Pode ser um caminho feliz. Começa por ler com calma, o evangelho de hoje. Jesus dá-nos três pistas para uma vida mais cheia: esmola, jejum, oração. Solidariedade, equilíbrio interior, intimidade com Deus.

ORAÇÃO

Aqui estou, Senhor, de coração aberto.
Disponível para confiar em Ti e deixar-me guiar.

Senhor, quero voltar ao teu abraço.
Sentir de novo o coração entusiasmado com a tua presença na minha vida.
Aceitar com energia o teu apelo a mudar, a crescer.
Estas cinzas na minha cabeça
são o sinal do meu arrependimento,
mas também da minha alegria:
obrigado por me chamares de novo à paz Contigo!

Pai nosso, que estais nos Céus, santificado...

PONTO DE ESFORÇO

Façamos da nossa **Oração Pessoal** um diálogo com Deus e uma expressão da nossa necessidade da sua graça.



Equipas de Nossa Senhora
Supra-Região Portugal
Província Norte | Região Porto

