

## 22 de Fevereiro – 1º Domingo da Quaresma



**EVANGELHO** de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Lucas

Naquele tempo, Jesus, cheio do Espírito Santo, retirou-Se das margens do Jordão. Durante quarenta dias, esteve no deserto, conduzido pelo Espírito, e foi tentado pelo Diabo. Nesses dias não comeu nada e, passado esse tempo, sentiu fome. O Diabo disse-lhe: «Se és Filho de Deus, manda a esta pedra que se transforme em pão». Jesus respondeu-lhe: «Está escrito: ‘Nem só de pão vive o homem’». O Diabo levou-O a um lugar alto e mostrou-Lhe num instante todos os reinos da terra e disse-Lhe: «Eu Te darei todo este poder e a glória destes reinos, porque me foram confiados e os dou a quem eu quiser. Se Te prostrares diante de mim, tudo será teu». Jesus respondeu-lhe: «Está escrito: ‘Ao Senhor teu Deus adorarás, só a Ele prestarás culto’». Então o Diabo levou-O a Jerusalém, colocou-O sobre o pináculo do templo e disse-Lhe: «Se és Filho de Deus, atira-Te daqui abaixo, porque está escrito: ‘Ele dará ordens aos seus Anjos a teu respeito, para que Te guardem’; e ainda: ‘Na palma das mãos te levarão, para que não tropeces em alguma pedra’». Jesus respondeu-lhe: «Está mandado: ‘Não tentarás o Senhor teu Deus’». Então o Diabo, tendo terminado toda a espécie de tentação, retirou-se da presença de Jesus, até certo tempo.



### MEDITAÇÃO

Paz na provação - Jesus enfrenta as tentações no deserto. A paz verdadeira não é a ausência de conflitos, mas a fidelidade a Deus que traz serenidade mesmo diante das maiores pressões e "tempestades" da vida.

Deserto: Paz que Vence a Ansiedade - Jesus vence a tentação do ter e do poder com a Palavra. A paz real surge quando confiamos no cuidado divino acima das nossas necessidades materiais.



### ORAÇÃO

Senhor, acalma as minhas ansiedades. Que a Tua Palavra desarme os meus medos e me dê a paz de quem descansa na Tua providência.



### PONTO DE ESFORÇO

Estabeleçamos uma **Regra de Vida** para esta Quaresma que passe por um jejum do conflito digital, através da abstenção de comentários, críticas ou partilhas de notícias que promovam a discórdia.



Equipas de Nossa Senhora  
Supra-Região Portugal  
Província Centro