

A Quaresma tem o
aroma da terra lavrada,
das primeiras chuvas,
das únicas chuvas



CAMINHADA '17

QUARESMA



com Maria...
junto à Cruz.

verdadeiras, aquelas que do céu descem, e para o céu sobem, só depois de terem regado a terra lavrada do nosso enrugado coração. A Quaresma tem o rosto da Palavra e da escuta infinita, tem o cheiro fresco do sabão, o gosto do perdão, a força do grão, o sabor do pão. A Quaresma faz-nos nascer de novo como erva verde, como água pura, como o maná de mil sabores, com que os pastores do deserto alimentam as ovelhas. É assim que a Quaresma nos recolhe dos planos inclinados da nossa vã maneira de viver, e nos arrasta com carinho para os caminhos limpos da Semana Santa. É assim que a Quaresma nos levanta, e nos encanta, e nos faz ver melhor o Bom Pastor, que nos conduz, e à sombra da sua Cruz nos faz repousar e nos ensina a amar.

Faz-nos, Senhor, Bom e Belo Pastor, seguir sempre os rumos que a tua voz de amor nos indicar.

D. António Couto



QUARESMA

40 PRÁTICAS DE AMOR

© L. OSSERVATORE ROMANO

01

CONVERTER-SE
para uma Quaresma
mais santa.

02

AGRADECER
mesmo sem ter
necessidade.

03

CUMPRIMENTAR
aqueles que você
vê todo dia!

04

LEMBRAR
ao outro o quanto
você o ama.

05

OUVIR
em silêncio,
sem julgar!

06

AJUDAR
alguém para
que ele possa
descansar

07

SEPARAR
o que você não
usa e dar
a quem precisa.

08

TELEFONAR
para uma pessoa
que você não vê
há tempos.

09

RECONHECER
os sucessos e
qualidades do
outro.

10

DAR UMA FORÇA
para alguém
superar
um obstáculo.

11

PARAR
para ajudar
alguém
que precisa.

12

ANIMAR
alguém que
esteja triste.

13

CORRIGIR
com amor,
não calar por
medo.

14

LIMPAR
sempre o que
sujou
em casa.

15

SER
sempre delicado
com os outros.

16

PROTEGER
a criação, cuidado
com a vida,
o planeta.

17

ACEITAR
o outro como
ele é.

18

LEVAR
esperança ao
outro, acreditando
sempre no melhor.

19

OLHAR
com carinho o
mundo que Deus
nos deu.

20

RESPEITAR
o jeito de ser
de cada um.

21

SER SOLIDÁRIO
com a dor e o
sofrimento
do outro.

22

REZAR
por uma família
da comunidade.

23

ZELAR
pelas coisas
alheias e suas.

24

TRANSMITIR
confiança ao
outro.

25

VIGIAR
para não sucumbir
às tentações.

26

CONFESSAR
suas faltas
no Sacramento da
Reconciliação.

27

SERVIR
mesmo que seja
somente um
copo de água.

28

PERDOAR
e pedir perdão
ao outro pelas
tuas falhas.

29

JEJUAR
de palavras e
atitudes que
ferem ao outro.

30

VISITAR
um idoso.

31

PRATICAR
a caridade
com os menos
favorecidos.

32

PROCLAMAR
o Evangelho a
toda criatura.

33

SORRIR
um cristão é
sempre alegre!

34

CUIDAR
do outro
sem restrição.

35

ELOGIAR
sem invejar
simplesmente.

36

VALORIZAR
as pequenas coisas
ao nosso redor.

37

CONTRIBUIR
para aliviar o
peso das costas
de alguém.

38

COLABORAR
com as
iniciativas do
outro.

39

ABRAÇAR
para tocar o
coração do outro
com o seu.

40

COMUNGAR
pela Páscoa
do Senhor!