

# 1ª Semana da *Quaresma*

## *Conversão do coração*

A Quaresma começa com um chamado: voltar para Deus.

Não é sobre fazer muitas coisas, mas sobre permitir que o Senhor toque o que está desorganizado dentro de nós.

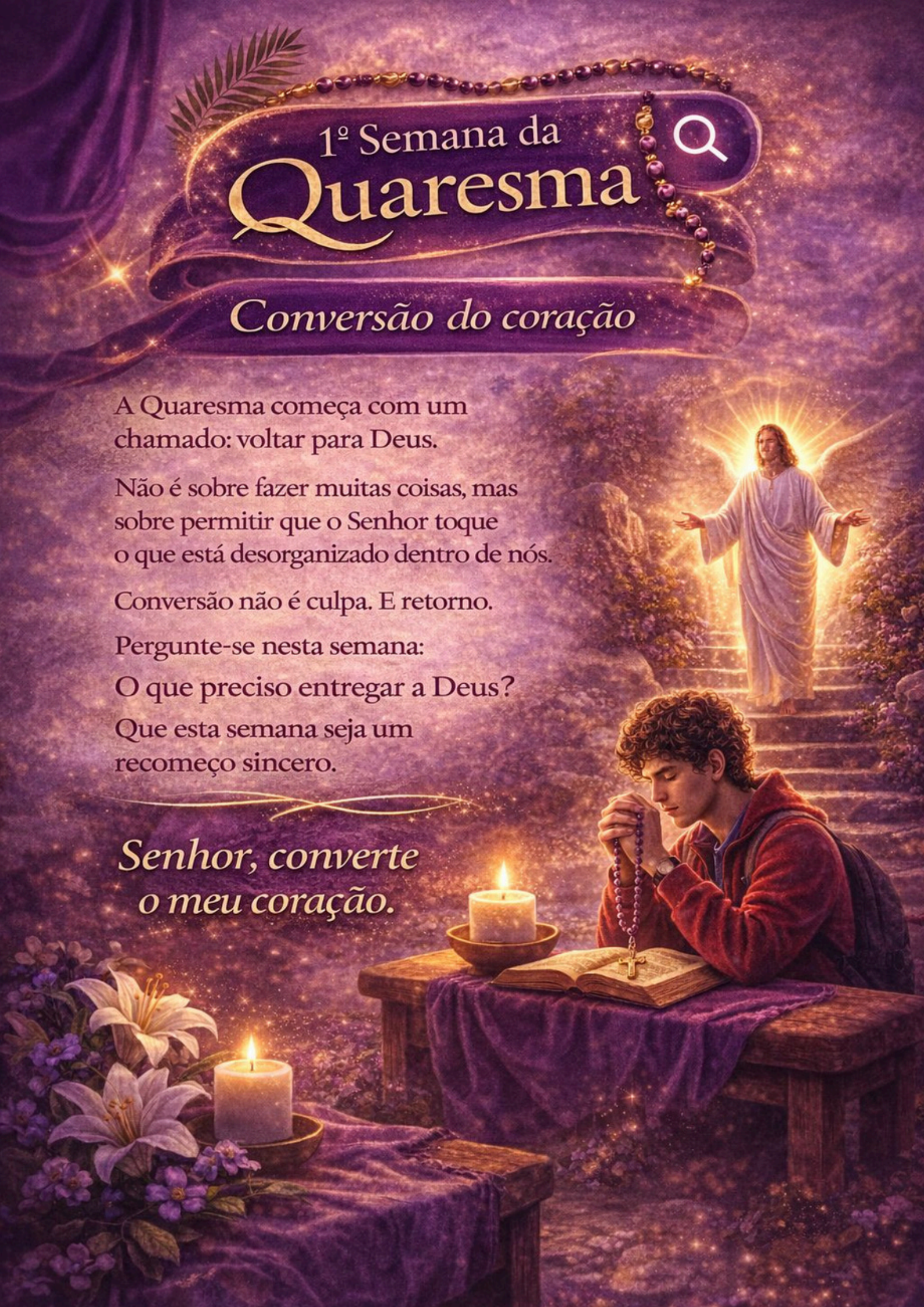
Conversão não é culpa. É retorno.

Pergunte-se nesta semana:


O que preciso entregar a Deus?

Que esta semana seja um recomeço sincero.

*Senhor, converte  
o meu coração.*







# 2ª Semana da Quaresma

## *Escutar Deus*

No meio do barulho do mundo,  
Deus fala no silêncio.

Esta semana é um convite à escuta interior.

- Escutar na oração.
- Escutar na Palavra.
- Escutar na consciência.

Muitas vezes pedimos respostas,  
mas não criamos espaço para ouvir.

Deus não grita.  
Ele sussurra ao coração.

Pergunte-se nesta semana:  
Tenho reservado tempo para  
estar em silêncio com Deus?

Que esta semana seja um exercício  
de escuta sincera.

*Senhor, ensina-me  
a ouvir a Tua voz.*



# 3ª Semana da Quaresma

*Confiança no meio da luta*

A Quaresma também revela nossas fraquezas.

Mas não é para nos desanimar –  
é para nos lembrar  
que dependemos de Deus.

Carlo confiava na presença real  
de Jesus na Eucaristia.

Ele sabia que sozinho não conseguiria.

Não lute sozinho.

Pergunte-se nesta semana:  
Nas minhas dificuldades, tenho  
buscado a força de Jesus?

*Senhor,  
aumenta a minha fé.*





# 4ª Semana da Quaresma



*Alegria que nasce da santidade*

Mesmo em tempo de penitência,  
existe alegria.

A verdadeira alegria não vem  
da ausência de problemas,  
mas da certeza de que Deus está conosco.

Santidade não é peso.  
É leveza interior.

Não lute sozinho.

Pergunte-se nesta semana:  
Onde encontro alegria na  
minha vida espiritual?



*Senhor, dá-me  
a alegria que vem de Ti.*



# 5ª Semana da Quaresma



## Misericórdia e perdão

Esta é a semana da reconciliação.  
Deus não se cansa de perdoar.  
Nós é que às vezes nos cansamos de pedir.  
Perdoe.  
Procure a confissão.  
Deixe Deus curar o que ainda dói.

Estou aberto à misericórdia de Deus?

*Senhor, lava-me  
com a Tua misericórdia.*

