

QUARESMA 2016

A CAMINHO DA MISERICÓRDIA DO PAI

INTRODUÇÃO

Estando a decorrer o ano da Misericórdia, queremos propor para esta Quaresma uma caminhada que nos faça crescer nesta grande graça, através da qual Deus nos convida à santidade: sede misericordiosos como o Pai.

Começemos por lembrar as palavras do Papa Francisco na Bula de proclamação do Jubileu Extraordinário da Misericórdia.

“(...) Precisamos sempre de contemplar o mistério da misericórdia. É fonte de alegria, serenidade e paz. É condição da nossa salvação. Misericórdia: é a palavra que revela o mistério da Santíssima Trindade. Misericórdia: é o ato último e supremo pelo qual Deus vem ao nosso encontro. Misericórdia: é a lei fundamental que mora no coração de cada pessoa, quando vê com olhos sinceros o irmão que encontra no caminho da vida. Misericórdia: é o caminho que une Deus e o homem, porque nos abre o coração à esperança de sermos amados para sempre, apesar da limitação do nosso pecado.”

Recordamos em particular o papel determinante que Nossa Senhora assume na transmissão do amor misericordioso do Pai:

“(...) O pensamento volta-se agora para a Mãe da Misericórdia. A doçura do seu olhar nos acompanhe neste Ano Santo, para podermos todos nós redescobrir a alegria da ternura de Deus. (...) Maria atesta que a misericórdia do Filho de Deus não conhece limites e alcança a todos, sem excluir ninguém. Dirijamos-Lhe a oração, antiga e sempre nova, da Salve Rainha, pedindo-Lhe que nunca se canse de volver para nós os seus olhos misericordiosos e nos faça dignos de contemplar o rosto da misericórdia, seu Filho Jesus.”

Na Mensagem para a Quaresma de 2016, o Papa Francisco diz-nos ainda: *“A misericórdia de Deus transforma o coração do homem e faz-lhe experimentar um amor fiel, tornando-o assim, por sua vez, capaz de misericórdia. É um milagre sempre novo que a misericórdia divina possa irradiar-se na vida de cada um de nós, estimulando-nos ao amor do próximo e animando aquilo que a tradição da Igreja chama as obras de misericórdia corporal e espiritual. Estas recordam-nos que a nossa fé se traduz em atos concretos e quotidianos, destinados a ajudar o nosso próximo no corpo e no espírito e sobre os quais havemos de ser julgados: alimentá-lo, visitá-lo, confortá-lo, educá-lo. Por isso, expressei o desejo de que «o povo cristão reflita, durante o Jubileu, sobre as obras de misericórdia corporal e espiritual. Será uma maneira de acordar a nossa consciência, muitas vezes adormecida perante o drama da*

pobreza, e de entrar cada vez mais no coração do Evangelho, onde os pobres são os privilegiados da misericórdia divina» (Misericordiae vultus, 15).”

O DIÁRIO DA QUARESMA

Propomos que com a ajuda deste pequeno caderno cada um construa o seu diário da quaresma, num caminho em que nos procuraremos moldar à Misericórdia de Deus, tornando-nos também nós como instrumentos dessa misericórdia. Vamo-nos preparar para acompanhar a paixão e ressurreição de Jesus, sinal da misericórdia de Deus para a nossa salvação.

INSTRUÇÕES

Em cada semana procuraremos crescer numa atitude concreta e, para a sua concretização, todos os dias propomos dois momentos:

- Oração da manhã: escolher 1 propósito para cada dia
- Oração da noite: refletir não só nos gestos que praticámos mas também como fomos tocados pela Misericórdia de Deus.

Como ajuda para este caminho quaresmal, apresentamos uma lista de propósitos que podem servir de inspiração à ação de cada dia. Podemos repetir alguns ou acrescentar novos; a lista serve apenas como um guião para que cada um possa construir o seu próprio diário de caminho.

ORAÇÃO DA QUARESMA

(para ser rezada todos os dias)

Maria, Mãe de Misericórdia,
que te unes com Jesus na cruz, cheia de esperança,
ensina-nos a caminhar no perdão de Deus
e a confiar plenamente na força inabalável do Seu Amor.
Que, tocados por este Seu Amor incondicional, nos
entreguemos contigo a Ele, transformando cada uma das
nossas cruces em vida; e amemos o próximo como nos
ensinou Jesus.

A partir do teu Santuário, torna-nos então reflexos da
Misericórdia Divina, que é fonte de serenidade, paz e
alegria.

Ámen.

DIÁRIO DA QUARESMA 2016

Atitude da semana: **EU REZO POR TI**

Vamos iniciar esta Quaresma lembrando todos aqueles por quem queremos rezar e oferecer o nosso tempo para os trazer à presença de Nossa Senhora.

Quem reza pelos outros olha para eles com outros olhos. Encontra-se com eles de outra forma. Pode dizer-se que é uma bênção quando num lugar, numa cidade, numa comunidade, numa família, se reza regularmente por todos, também em representação de todos, pelos vivos e pelos mortos.

Podemos mesmo fazer uma lista daqueles com quem queremos estar em oração, a quem queremos acompanhar espiritualmente e fazê-los participar através do nosso coração no mistério de Jesus, que ofereceu a sua vida pela nossa salvação.

Quarta-feira de cinzas - 10 de Fevereiro

Mt 6, 1-6.16-18

«Teu Pai, que vê no segredo, te dará a recompensa»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 11 de Fevereiro

Lc 9, 22-25

«Quem perder a vida por minha causa, salvá-la-á»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 12 de Fevereiro

Mt 9, 14-15

«Quando o esposo lhes for tirado, jejuarão»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 13 de Fevereiro

Lc 5, 27-32

«Eu não vim chamar os justos, vim chamar os pecadores, para que se arrependam»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: EU ACOLHO-TE

Na nossa sociedade muitas pessoas são colocadas na periferia: os desempregados, os não nascidos, os doentes psíquicos, os estrangeiros, os idosos e doentes, etc. Isso faz com que a nossa sociedade seja fria e inclemente. Há outras pessoas que nós mesmas colocamos na periferia porque não gostamos delas, porque não simpatizamos com elas, porque as consideramos chatas ou incomodativas. Dar a estas pessoas um sinal de acolhimento é uma obra de misericórdia muito atual. Esta semana procurarei aproximar-me daquelas pessoas de quem normalmente me afasto ou em quem nem sequer reparo. Vou dar-lhes testemunho do amor do Pai, abrindo o meu coração e quebrando barreiras que tantas vezes deixo crescer à minha volta.

Domingo I - 14 de Fevereiro*Lc 4, 1-13*

«Esteve no deserto, conduzido pelo Espírito, e foi tentado»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Segunda-feira - 15 de Fevereiro*Mt 25, 31-46*

«O que fizestes a um dos meus irmãos mais pequeninos, a Mim o fizestes»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira - 16 de Fevereiro

Mt 6, 7-15

«Orai assim»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira - 17 de Fevereiro

Lc 11, 29-32

«Nenhum sinal será dado a esta geração, senão o sinal de Jonas»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 18 de Fevereiro

Mt 7, 7-12

«Quem pede recebe»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 19 de Fevereiro

Mt 5, 20-26

«Vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 20 de Fevereiro

Mt 5, 43-48

«Sede perfeitos, como o vosso Pai celeste é perfeito»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: **EU ESCUTO-TE**

Um pedido que muitas vezes se faz e ouve é: "Tem um pouco de tempo para mim! Estou tão só! Ninguém me ouve!"

A maior parte de nós tem vidas agitadas e a otimização do nosso tempo leva-nos muitas vezes a agir rapidamente e de forma eficiente. Falta-nos, muitas vezes, tempo para escutar o outro. O tempo pode ser muito importante para aprendermos a escutar. Escutar é uma forma de fazermos parte da vida dos que nos rodeiam. É uma obra de misericórdia muito necessária num tempo em que a comunicação se tornou tão rápida e eficaz – até parece um paradoxo mas a facilitação da comunicação limitou a nossa atitude de interesse genuíno e disponibilidade para com o próximo.

Domingo II - 21 de Fevereiro

Lc 9, 28b-36

«Enquanto orava, alterou-se o aspeto do seu rosto»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Segunda-feira - 22 de Fevereiro

Lc 6, 36-38

«Perdoai e sereis perdoados»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira - 23 de Fevereiro

Mt 23, 1-12

«Dizem e não fazem»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira - 24 de Fevereiro

Mt 20, 17-28

«Condená-l'O-ão à morte»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 25 de Fevereiro

Lc 16, 19-31

«Recebeste os teus bens em vida e Lázaro apenas os males. Agora ele encontra-se aqui consolado, enquanto tu és atormentado»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 26 de Fevereiro

Mt 21, 33-43.45-46

«Este é o herdeiro; vamos matá-lo»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 27 de Fevereiro

Lc 15, 1-3.11-32

«O teu irmão estava morto e voltou à vida»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: **EU ACOMPANHO-TE E AJUDO-TE**

Devemos procurar ajudar os nossos irmãos no seu caminho, mas muitas vezes não basta o bom conselho. É preciso dar uma ajuda no início, caminhando alguns passos com a pessoa até que ela tenha coragem e força para continuar a ir sozinha. A palavra animadora desta obra de misericórdia é: "Tu és capaz! Vem, eu ajudo-te!" Aqui não se trata só da ajuda social. Trata-se também de pessoas que vivem afastadas de Deus, mas que têm o desejo de O procurar. Essas pessoas precisam de alguém que converse com elas, que responda às suas interrogações, esclareça as suas dúvidas e as acompanhe no seu caminho de fé. Esta semana vamos procurar fazer caminho com alguém precise de se sentir acompanhado, lembrando-nos das vezes em que também para nós foi difícil dar o primeiro passo em vários percursos.

Domingo III - 28 de Fevereiro

Lc 13, 1-9

«Se não vos arrependerdes, morrereis do mesmo modo»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Segunda-feira - 29 de Fevereiro

Lc 4, 24-30

Como Elias e Eliseu, Jesus não é enviado somente aos judeus

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira - 1 de Março

Mt 18, 21-35

«Se cada um de vós não perdoar a seu irmão, meu Pai não vos perdoará.

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira - 2 de Março

Mt 5, 17-19

«Será grande quem praticar e ensinar os mandamentos»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 3 de Março

Lc 11, 14-23

«Quem não está comigo está contra Mim»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 4 de Março

Mc 12, 28b-34

«O Senhor, nosso Deus, é o único Senhor: amarás o Senhor, teu Deus»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 5 de Março

Lc 18, 9-14

«O publicano desceu justificado para sua casa e o fariseu não»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: EU PARTILHO CONTIGO

Nunca teremos um mundo em que reine a perfeita justiça, em que todos tenham o que necessitam para viver dignamente. É preciso ajudar aqueles que não se podem ajudar a si mesmos. Será sempre necessária a generosidade das pessoas para partilhar o dinheiro, os bens e as oportunidades. O que Deus nos deu em bens e propriedades, dons e oportunidades ou que nós pudemos conquistar com a capacidade do nosso esforço, não é para ficar só para nós. É nossa vocação ser instrumentos da misericórdia de Deus para os menos favorecidos, para os fracos, para os que não são capazes de ir agarrar oportunidades. Vamos cultivar esta semana a partilha de dons, de sabedoria, de bens, de tempo e de oportunidades, porque tudo o que temos nos foi dado por Deus para O servirmos.

Domingo IV - 6 de Março

Lc 15, 1-3.11-32

«Este teu irmão estava morto e voltou à vida»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Segunda-feira - 7 de Março

Jo 4, 43-54

«Vai, que o teu filho vive»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira - 8 de Março*Jo 5, 1-3a.5-16*

«No mesmo instante o homem ficou são»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira - 9 de Março*Jo 5, 17-30*

«Assim como o Pai ressuscita os mortos e lhes dá vida, assim o Filho dá vida a quem Ele quer»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 10 de Março

Jo 5, 31-47

«Outro vos acusará: Moisés, em quem pusestes a vossa esperança»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 11 de Março

Jo 7, 1-2.10.25-30

«Procuravam prender Jesus, mas ainda não chegara a sua hora»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 12 de Março

Jo 7, 40-53

«Poderá o Messias vir da Galileia»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: EU FALO BEM DE TI

Há algumas pessoas que vêem primeiro o positivo no outro, nos objetos de discussão, nos factos, no desafio. Mas hoje em dia falhamos muito na valorização do outro, na benevolência para com o outro e para com as suas preocupações e o respeito perante a sua pessoa. Mais do que não julgar e não condenar, somos chamados a exaltar o próximo, a dizer bem dele e valorizá-lo. Devemos lembrar-nos sempre de que Deus está no nosso próximo, abrindo-nos com alegria à sua presença. Louvemos os que nos rodeiam, demos graças pelos seus dons e cultivemos uma atitude de amor positivo.

Domingo V - 13 de Março

Jo 8, 1-11

«Quem de entre vós estiver sem pecado atire a primeira pedra»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Segunda-feira - 14 de Março

Jo 8, 1-11

«Quem de entre vós estiver sem pecado atire a primeira pedra»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira - 15 de Março

Jo 8, 21-30

«Quando levantardes o Filho do homem, então sabereis que 'Eu sou'»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira - 16 de Março

Jo 8, 31-42

Se o Filho vos libertar, sereis realmente livres»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 17 de Março

Jo 8, 51-59

«Abraão, vosso pai, exultou por ver o meu dia»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 18 de Março

Jo 10, 31-42

«Procuravam prendê-l'O, mas Ele escapou-Se das suas mãos»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 19 de Março

Jo 11, 45-56

«Para congregar na unidade os filhos de Deus que andavam dispersos»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: EU FAÇO-TE UMA VISITA

Há muitas pessoas que estão sozinhas porque foram abandonadas e vivem esquecidas pelos seus. Há outros que se acomodaram à solidão porque vêem nela uma forma de se sentir seguros e fortes. É uma obra de misericórdia ir ao encontro do outro, ir procurá-lo em sua casa, em vez de esperar que ele venha até mim. Pela visita cria-se comunhão com a pessoa. A visita é um meio de ir buscar a pessoa onde ela está e se sente segura e forte. A cultura das visitas é muito preciosa e necessária nos nossos tempos. Ela é uma forma de criar vínculos. Há pessoas que nos são estranhas, que não nos pertencem. Mas elas pertencem a Deus e isto deveria bastar-nos para sairmos do nosso conforto e sermos caridosas com alguém que está sozinho, doente, abandonado, ou que se isolou.

Domingo VI ou de Ramos - 20 de Março

Lc 22, 14-23, 56

Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Segunda-feira - 21 de Março

Jo 12, 1-11

«Deixa-a em paz: ela tinha guardado o perfume para o dia da minha sepultura»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira - 22 de Março

Jo 13, 21-33.36-38

«Um de vós há-de entregar-me... Não cantará o galo, sem que Me tenhas negado três vezes»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira - 23 de Março

Mt 26, 14-25

«O Filho do homem vai partir, como está escrito. Mas ai daquele por quem vai ser entregue!»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira - 24 de Março

Jo 13, 1-15

«Amou-os até ao fim»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira - 25 de Março

Jo 18, 1 – 19, 42

Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado - 26 de Março

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Domingo de Páscoa - 27 de Março

Lc. 24, 1-12

«Porque buscais entre os mortos Aquele que está vivo?»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Atitude da semana: EU CELEBRO E CONFIO NA MISERICÓRDIA

Passado o Tríduo Pascal queremos continuar a nossa caminhada rumo ao Domingo da Divina Misericórdia! É tempo de celebrar a vitória de Jesus sobre a morte, pela manifestação da glória de Deus e do seu amor por cada um de nós. É, por isso, tempo de cultivarmos a confiança no Pai e na Sua misericórdia. É tempo de continuar esta caminhada de mãos dadas com Cristo Ressuscitado, reconhecendo a sua presença, como fizeram os discípulos de Emaús. A Sua morte foi oferecida para remissão dos nossos pecados; foi este o maior sinal que poderíamos receber para confiar nos desígnios do seu coração misericordioso.

Segunda-feira – 28 de Março

Mt 28, 8-15

«Ide avisar os meus irmãos que devem ir para a Galileia»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Terça-feira – 29 de Março

Jo 20, 11-18

«Vi o Senhor e disse-me...»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quarta-feira – 30 de Março

Lc 24, 13-35

«Reconheceram-n’O ao partir o pão»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Quinta-feira – 31 de Março

Lc 24, 35-48

«Assim está escrito que o Messias havia de sofrer e de ressuscitar dos mortos ao terceiro dia»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sexta-feira – 1 de Abril

Jo 21, 1-14

«Jesus aproximou-Se, tomou o pão e deu-lho, fazendo o mesmo com o peixe»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Sábado – 2 de Abril

Mc 16, 9-15

«Ide por todo o mundo e pregai o Evangelho»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

Domingo II da Páscoa ou da Divina Misericórdia - 3 de Abril

Jo 20, 19-31

«Oito dias depois, veio Jesus...»

Eu hoje vou _____

Como Deus foi misericordioso comigo?

Como fui hoje sinal de misericórdia?

PROPÓSITOS PARA A QUARESMA

1. Hoje vou dar alimento a quem tem fome
2. Hoje vou oferecer roupa a quem precise
3. Hoje vou visitar um doente
4. Hoje vou visitar um idoso
5. Hoje vou ao cemitério rezar por um defunto
6. Hoje vou dedicar algum tempo do meu dia a conversar com alguém que precise
7. Hoje vou tentar aproximar-me de alguém de quem me afastei
8. Hoje vou dedicar algum tempo a conhecer alguém que não gosto tanto
9. Hoje vou propôr uma oração em família
10. Hoje vou assumir um erro
11. Hoje vou pedir desculpa a alguém a quem magoei
12. Hoje vou elogiar alguém
13. Hoje vou calar uma crítica
14. Hoje vou calar uma intriga
15. Hoje vou rezar pelas pessoas da minha família que já morreram
16. Hoje vou entrar numa Igreja e rezar 15 minutos a Jesus
17. Hoje vou à missa num dia de semana (não domingo)
18. Hoje vou-me confessar
19. Hoje vou rezar o terço
20. Hoje vou fazer uma Via Sacra
21. Hoje vou agradecer o dom da vida

22. Hoje vou perdoar alguém que me magoou
23. Hoje vou afastar uma preocupação e confiar em Deus
24. Hoje vou fazer jejum
25. Hoje vou fazer meia hora de silêncio
26. Hoje dou graças por algo que me aconteceu de bom
27. Hoje vou chegar a horas a todos os meus compromissos
28. Hoje vou entregar-me com alegria ao meu trabalho/às minhas tarefas diárias
29. Hoje vou abdicar de um ritual diário por despreendimento (café, cigarros, andar de carro)
30. Hoje vou rezar pelas intenções do Papa
31. Hoje vou fazer algo para proteger o meio ambiente
32. Hoje vou abster-me de ir à internet ou ver televisão e usar esse tempo para estar pessoalmente com alguém
33. Hoje vou corrigir alguém com amor e não com superioridade
34. Hoje vou fazer o meu exame de consciência
35. Hoje não vou comprar uma coisa habitual e oferecer esse dinheiro como esmola
36. Hoje vou consolar alguém que está triste
37. Hoje vou rezar ao acordar
38. Hoje vou rezar antes de me deitar
39. Hoje vou ler o evangelho da paixão
40. Hoje vou ter uma manifestação de carinho com alguém que não seja habitual