

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **Há mais alegria em dar do que em receber**

**Neste caminho para a Páscoa acolhamos este convite de Cristo; se aspirarmos às coisas do Alto, encontraremos a verdadeira alegria, a alegria de sermos filhos de Deus e gerados pelo Amor.**

## **Objectivos**

- ☉ Ajudar os destinatários a olhar para dentro de si;
- ☉ Acompanhá-los no processo de crescimento e nas escolhas de vida, de modo a que renunciem a experiências e atitudes que não favorecem a sua personalidade e identidade;
- ☉ Reflectir no valor do sacrifício, no saber morrer para si mesmo, e crescer no que é agradável aos olhos de Deus.
- ☉ Ajudar a amadurecer a capacidade de doação, a viver profundas experiências espirituais, de encontro com o Senhor... caminhar com eles para a Páscoa.

## **Recordamos...**

- ✓ **Dia 8 de Março:** Dia Internacional da Mulher
- ✓ **Dia 15 de Março:** Dia Mundial dos Direitos do Consumidor
- ✓ **Dia 19 de Março:** Dia do pai
- ✓ **Dia 21 de Março:** Dia Mundial da Floresta e da Árvore; Dia da Primavera
- ✓ **Dia 21 de Março:** Dia Internacional para a Eliminação da Discriminação Racial
- ✓ **Dia 22 de Março:** Dia Mundial da Água

## **O choro da Estrela**

Estava Deus a caminhar sossegadamente pelo universo. Contemplava a sua criação e, aproveitando o passeio, verificava se tudo estava a correr bem. De repente, deparou-se com uma das suas estrelas, num choro convulsivo. A pobre estrela, aos prantos, declarou: - Sabe, meu Pai... não consigo achar uma razão para a minha existência. O sol fornece calor, luz e energia às pessoas. As estrelas cadentes incentivam paixões e sonhos. Os cometas, geram dúvidas e mistérios. E eu, aqui... parada...

Quando Deus ia dar explicações à estrela, foi interrompido por uma voz que vinha de longe. Era uma criança, pequena, que caminhava com a mãe, em um dos planetas da região.

A criança dizia à sua mãe:

- Olha, mãe! O dia já vai nascer!

A mãe ficou meio confusa. Como podia ele saber que o sol já nasceria, se ainda estava tão escuro?

- Como é que sabes disso, meu filho?

- Olha aquela estrela! O pai disse-me que ela anuncia o novo dia. Ela aparece sempre pouco antes do sol e aponta o lugar por onde o sol vai sair.

Ouvindo aquilo, a estrela ficou emocionada. E Deus então falou:

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

- Sabes agora o motivo da tua existência? Tudo o que criei, fiz por alguma razão. És a estrela que anuncia o novo dia. E com o novo dia, renovam-se as esperanças, os sonhos. Serves, também, para orientar os homens. Ao ver-te, sabem que não estão perdidos, sabem qual o seu destino.

A estrela sentiu uma alegria celestial invadindo a sua vida, e a partir de então, ela brilhou cada vez mais. Porque sabia que era importante e indispensável ao ciclo da vida.

## **Reflexão**

Todos temos uma razão para estarmos aqui. Mesmo que não se saiba qual é exactamente, mas devemos viver a vida intensamente, semeando amor e espalhando alegria. Só assim, a estrela que habita em nossos corações brilhará mais forte, iluminando todos aqueles que estão à nossa volta.

E estaremos a iluminar as nossas próprias vidas. Agradecer a vida que temos é o pão nosso de cada dia; vivê-la ao serviço dos outros inundando de alegria a sua vida... eis a missão mais bonita de quem quer viver a 100% a vida. Sê como a estrela, sê sinal mais.

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

## **O Papa convida...**

Com este jgral vamos “entrar” e acolher a mensagem do Papa Bento XVI dirigida a todos nós para esta Quaresma:

**J1:** O Papa Bento XVI na sua mensagem para a Quaresma fala-nos dos compromissos que a Igreja propõem aos seus fieis para que os ajudem a caminhar neste tempo forte da Quaresma, são eles a oração, o jejum e a esmola.

**J2:** E este ano ele propõe-nos viver o compromisso da **esmola**. E fala da esmola como «uma expressão concreta da caridade, que exige conversão interior ao amor de Deus e dos irmãos, à imitação de Jesus Cristo, que, ao morrer, Se entregou totalmente por nós.»

**J3:**Portanto não se trata tanto da “moedinha” e do material que se dá, mas vai para além disso. Refere que a esmola, na linha da caridade, «ensina-nos que há mais alegria em dar do que em receber. Quando agimos com amor (sem interesse) exprimimos que fomos criados a fim de vivermos não para nós próprios mas para Deus e para os irmãos.» « A esmola educa para a generosidade do amor.»

**J4:** Assim fez Jesus connosco: Ele entregou-se totalmente por nós, entregou a Sua vida, não algo material, mas Ele mesmo.

**J1:** Na Sua “escola”, «podemos aprender a fazer da nossa vida um dom total: imitando-O, conseguimos tornar-nos disponiveis para dar não tanto o que possuímos, mas dar-mo-nos a nós próprios.

**J2:** O que dá valor à esmola é o amor, que inspira formas diversas de doação, segundo as possibilidades e as condições de cada um.»

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

**J3:** Assim podemos dizer como o Apóstolo Pedro, que um dia encontrando um coxo à porta do Templo e que pedia esmola: “Não tenho ouro nem prata, mas vou dar-te o que tenho: Em nome de Jesus Cristo levanta-te e anda”

**J4:** Este é o dom maior que temos: os nossos gestos, o que damos e o que fazemos se feitos com amor é sinal do anúncio e testemunho de Cristo, em cujo nome e vida temos a vida verdadeira.

**G1:** Estamos em caminho para Páscoa, acolhamos este convite do Papa Bento XVI e deixemos que Jesus nos guie. Seja Ele o nosso modelo no caminho do Amor autêntico.

Rezemos a Deus nosso Pai que nos fortaleça como fortaleceu a Cristo...

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

### **Como é que acordou hoje o teu coração**

- Como acordou hoje o teu coração?- perguntou o agricultor ao jovem da cidade que tinha chegado à montanha para partilhar a vida simples e pura do camponês.

E o coração do jovem não sabia responder. Isto durante alguns dias, até que o jovem, ao despertar, punha-se a escutar o seu coração em silêncio.

Nos últimos dias da sua experiência na paz e no silêncio da montanha, o jovem tinha já descoberto que tinha coração; tinha tocado o seu coração; tinha aprendido a olhar e a observar no profundo do seu coração.

Ao deixar a montanha, o jovem perguntou ao camponês:

-Meu amigo, como é que acordou hoje o teu coração?

E o agricultor, abraçando-o fraternalmente, disse-lhe:

- Hoje acordou bem; amanhã não sei. Durante este dia que Deus me oferece, vigiarei o meu coração e o mantereí desperto, para que, quando chegue a noite, mantenha acesa a luz da fé e arda perante o Deus do silêncio e do profundo.

### **Reflexão:**

O coração é o que de mais bonito e delicado habita em nós. É como a raiz da vida. É como o leito do rio. Se o coração está vivo, todo o nosso ser será luminoso e transparente. Se o coração está a “dormir”, todo o nosso ser estará apagado, será indiferente e cinzento. Se o coração está morto, todo o ser será como as folhas do Outono que a chuva molha e o vento leva. Se o coração é puro, todo o ser será límpido e refrescante. Se o coração sente e ama, todo o ser estará disposto a ajudar, a abraçar, a encontrar-se. Se o coração está cheio de sementes de paz e de bem, todo o ser será uma Primavera radiante e um Verão carregado de frutos. Se o coração está cheio de Deus, todo o ser será uma festa contínua...

E o teu coração, como é que acordou hoje?

### **Oração**

Entreguemo-nos nas mãos do Pai

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **A vendedora de maçãs**

Um grupo de empresários foi a um congresso internacional. Todos tinham prometido às suas esposas que chegariam a casa na sexta- feira à noite.

Contudo, o congresso terminou um pouco mais tarde e chegaram atrasados ao aeroporto. Entraram todos com as suas pastas e malas de viagem, correndo pelos corredores.

De repente, sem querer, um dos vendedores tropeçou numa mesa que estava cheia de maçãs. Estas espalharam-se imediatamente por todo o lado. Sem pararem ou voltarem para trás, os empresários continuaram a correr para apanhar o avião. Por pouco não o perdiam. Todos correram apressadamente menos um. Este, experimentando um sentimento de compaixão pela dona das maçãs, parou e disse aos seus amigos apressados.

- Podeis seguir viagem sem mim.

Chamou um deles e pediu-lhe que comunicasse à esposa que iria chegar apenas no voo seguinte. Em seguida, regressou para junto da vendedora de maçãs e ficou impressionado quando soube a que a jovem era cega. Encontrou-a a chorar com todas as maçãs espalhadas pelo chão. Apalpava o pavimento, procurando, em vão, recolher as maçãs, enquanto a multidão passava, apressadamente, sem parar e sem se interessar pela sua pouca sorte.

O empresário ajoelhou-se junto dela, juntou as maçãs, meteu-as na cesta e ajudou-a a montar de novo a sua venda. Enquanto o fazia, reparou que muitas se tinham estragado. Pegou nelas e colocou-as noutra cesta. Quando terminou, o empresário pegou na carteira e disse à jovem cega:

- Toma, por favor, estes cem euros para pagar os prejuízos que causámos. Está bem assim?

Ela chorando, disse que sim com a cabeça. Ele continuou, dizendo:

- Espero não lhe ter estragado o dia.

Quando o empresário se começou a levantar, a jovem disse em voz forte:

- Senhor...

Ele parou e voltou a olhar para aqueles olhos cegos. Ela continuou:

- Você é Jesus?

Ele ficou estático e depois deu várias voltas antes de se dirigir para o avião, impressionado com a pergunta da jovem: «Você é Jesus?»

## **Reflexão**

Possivelmente a jovem vendedora de maçãs era cristã e conhecia bem os Evangelhos. Deveria conhecer bem o que Jesus tinha feito. Sabia certamente que Jesus foi aquele homem que passou fazendo o bem. E aquele empresário, que ela não via por ser cega, fez-lhe bem. Por isso, na sua simplicidade, perguntou se não seria Jesus que continuava no mundo hoje a fazer o bem. Este é um convite também para nós: a sermos parecidos com Jesus, continuando os seus gestos, proclamando as suas palavras na alegria de sermos cristãos. Onde quer que te encontres este é o teu testemunho mais visível.

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **A cruz escolhida**

Naquele tempo em que se andava muito a pé para ir apanhar um comboio, um aldeão, já carregado de alguns anos, chegou à estação de caminho de ferro. Sozinho e molhado por causa da chuva, ficou ali esperando pelo próximo comboio.

Era noite. Com a sala de espera vazia, sentou-se no bando e pôs-se a pensar: «Como os outros são felizes: têm a esta hora uma cama, a companhia dos amigos e eu aqui só, molhado e morto de fome.» A pensar em tudo isto adormeceu. Durante o sono, apareceu-lhe Deus que lhe disse:

- Amigo, as pessoas andam sempre a queixar-se das suas cruzes. Por isso, a partir de hoje, cada qual escolherá a cruz que quiser. Percorri o mundo e retirei todas as cruzes às pessoas. Agora cada qual carregue a que preferir. E decidi que serás o primeiro a escolher a tua.

O homem ficou surpreendido a olhar para as cruzes de todos os tamanhos, pesos e feitios. Olhou para o lado, onde estavam as mais pequenas, mas teve vergonha de escolher uma delas. Procurou uma entre as grandes mas verificou que eram demasiado pesadas para ele. Decidiu-se então por uma de tamanho médio. Faltava uma outra decisão: escolher uma lisa ou tosca. Uma acomodavam-se bem ao ombro e outras, nada polidas e com nós, faziam doer. Deus continuava a olhar, deixando o homem com total liberdade de escolha. O homem, por fim, decidiu:

- Deus, escolho esta: peso médio e bem trabalhada.

Deus olhou bem para ele e perguntou-lhe:

- É mesmo essa que escolhes para carregar no resto dos teus dias?

O homem disse:

- Sim, observei todas as cruzes da humanidade, pensei bem e parece-me que esta é a melhor para mim.

Deus sorrindo disse:

- Amigo, vou dizer-te uma coisa: essa cruz é precisamente a que trouxeste até ao presente. Repara bem como tem o teu nome. Por isso, a partir de hoje, carrega a tua cruz e deixa de protestar.

Nesse momento, o homem acordou com o ombro direito todo dorido por estar encostado ao banco duro da estação.

## **Reflexão**

Por vezes somos como aquele homem: queixamo-nos e resmungamos por tudo e por nada, pelo peso da “cruz” que levamos na vida. No meio de tantas “cruzes” é bom que levemos a nossa por que as dos outros não devem ser fáceis de se levar com certeza. Mas para quê queixarmo-nos se possivelmente ao nosso lado estará alguém que leva uma cruz bem mais pesada que a nossa? A cruz, que comparamos ao sofrimento, às coisas difíceis e complicadas na nossa vida, é uma realidade. À semelhança de Jesus, levemos a nossa cruz sem nos queixarmos tanto, pois este também é caminho para a Páscoa.

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **As guitarras afinadas**

Os componentes de um grupo musical tinham de se preparar para um grande concerto na cidade. Era a estreia de um álbum e tinha de ser um êxito.

Para que o espectáculo fosse um sucesso, decidiram mandar afinar as suas guitarras a um especialista. Quando chegou o afinador, pôs mãos à obra e, segurando bem na primeira guitarra, começou a esticar as cordas. A vítima gemeu:

- Ui! Ai! Oh!

As outras guitarras ouviram os gritos e, vendo o que estava a acontecer, ficaram muito assustadas. Uma delas sussurrou à amiga:

- Aquele homem é mesmo sádico. Parece que sente prazer em ver a gente sofrer.

Todas as guitarras começaram a tremer de medo. Mas o afinador, que tinha bom ouvido e escutou a conversa, não ligou importância. Continuou implacável o seu trabalho como se nada sucedesse.

Entretanto, semi-oculta, escondida atrás de uma almofada estava Aida, uma das guitarras mais pequenas. Morta de medo, tentava não se mexer. E rezava com toda a devoção:

- Peço-Te, Senhor, não permitas que me encontre com esse homem. Salva-me desse torturador e farei tudo o que me pedires.

A oração de Aida foi escutada. O afinador não reparou nela, que permanecia imóvel atrás da almofada. Afinou todas as outras e foi-se embora. Agradecida, Aida rezou:

- Obrigada, Senhor, por me teres livrado.

À noite chegaram os músicos, prontos para o concerto. Cada qual pegou na sua guitarra. Começaram a experimentá-las, uma a uma, e ficaram encantados:

- Estão espectaculares! Não julgávamos que tinham um som tão lindo!

Evidentemente que as guitarras ficaram muito orgulhosas de si próprias. Um dos guitarristas descobriu Aida, a pequena guitarra. Pegou nela, deu uns acordes e disse imediatamente:

- Que som horrível! Esta guitarra não presta para nada. Não precisamos dela, pelo menos esta noite!

Quando chegou a hora, pegaram em todas as outras guitarras e subiram para o palco. A pobre Aida ficou só. Sentindo-se ofendida, começou a lamentar-se:

- Ninguém me quer! Sou uma inútil!

## **Reflexão**

A pequena guitarra teve medo do sacrifício da afinação. Achava que ia sofrer muito. Mas esse sacrifício era necessário para que se extraísse dela os melhores sons para o concerto. O que aconteceu às guitarras também se aplica a nós. Sacrifício é uma palavra fora de moda e ninguém quer fazer sacrifícios pelo medo de perder, de sofrer... mas é preciso aceitar que ele faz parte da nossa vida para amadurecermos interiormente. Porque sacrifício não tem nada a ver com doloroso, mas tornar as coisas sagradas. Apresentarmos, sem medo, diante do afinador Deus, Ele saberá o porquê de ter de afinar certas cordas da nossa vida: para que entremos na Sua glória.

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **Livro fechado**

Era uma vez um livro. Um livro fechado. Tristemente fechado. Irremediavelmente fechado. Nunca ninguém o abriu, nem sequer para ler as primeiras linhas da primeira página das muitas que o livro tinha para oferecer. Quem o comprara trouxera-o para casa e, provavelmente insensível ao que o livro valia, ao que o livro continha, enfiara-o numa prateleira, ao lado de muitos outros. Ali estava. Ali ficou.

Um dia, mais não podendo, queixou-se:

- Ninguém me leu. Ninguém me liga.

Ao lado, um colega disse:

- Desconfio que, nesta estante, haverá muitos outros como tu.

- É o teu caso? - perguntou, ansiosamente, o livro que nunca tinha sido aberto.

- Por sinal, não - esclareceu o colega, um respeitável calhamaço. - Estou todo sublinhado. Fui lido e relido. Sou um livro de estudo.

- Quem me dera essa sorte - disse outro livro ao lado, a entrar na conversa. - Por mim só me passaram os olhos, página sim, página não... Mas, enfim, já prestei para alguma coisa.

- Eu também - falou, perto deles, um livrinho estreito. - Durante muito tempo, servi de calço a uma mesa que tinha um pé mais curto.

Isso não é trabalho para livro - estranhou o calhamaço.

- À falta de outro... - conformou-se o livro estreitinho.

Escutando os seus companheiros de estante, o livro que nunca fora aberto sentiu uma secreta inveja. Ao menos, tinham para contar, ao passo que ele... Suspirou. Não chegou ao fim do suspiro, porque duas mãos o foram buscar ao aperto da prateleira. As mãos pegaram nele e poisaram-no sobre os joelhos.

- Tem bonecos esse livro? - perguntou a voz de uma menina, debruçada sobre o livro, ainda por abrir.

- Se tem! Muitos bonecos, muitas histórias que eu vou ler-te - disse uma voz mais grave, a quem pertenciam as mãos que escolheram o livro da estante.

Começou a folheá-lo e, enquanto lhe alisava as primeiras páginas, foi dizendo:

- Este livro tem uma história. Comprei-o no dia em que tu nasceste. Guardei-o para ti, até hoje. É um livro muito especial.

- Lê - exigiu a voz da menina.

E o pai da menina leu. E o livro aberto deixou que o lessem, de ponta a ponta.

Às vezes, vale a pena esperar.

## **Reflexão**

Às vezes, vale a pena esperar... há um tempo para tudo. Todos nós fazemos história a partir da nossa própria história e da história dos outros. Ou seja, fazemos parte da vida uns dos outros, com as nossas experiências, situações vividas, sejam elas boas ou menos boas. Não pretendamos ser iguais aos outros, querer viver as mesmas experiências, ter a mesma importância social... aceitemo-nos como somos. A nossa vida será importante para alguém no momento certo, no instante certo... procuremos viver a vida sem grandes angústias, valorizemos o que há de positivo em nós... e seremos importantes para todos os que nos procuram.

**Oração:** Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **O mar e o caracol**

Era uma vez um caracol que, além da carapaça, transportava com ele uma ambição, um sonho de caracol novo: conhecer o mar. Para satisfazer o seu sonho sentia-se capaz de tudo. Lentamente, pacientemente, percorria um carreiro de que não sabia o fim. Andando sempre, perguntava:

- Senhora Formiga, sabe dizer-me se vou no bom caminho para chegar ao mar?

- Não sei, não sei do que fala. Eu só conheço o formigueiro onde vivo e chega para o trabalho que me dá.

O caracol não quis reter por mais tempo a afadigada, impaciente formiga... Mais lá para diante, encontrou o Lagarto. Fez-lhe a mesma pergunta, a que o Lagarto, entre dois bocejos, respondeu:

- Deixe-se de aventuras, caracol amigo. Sabe tão bem gozar o calor do sol, enquanto se dorme uma boa sesta.

E, dizendo isto, adormeceu. O caracol, embaraçado, não voltou a acordá-lo. Seguiu em frente, sempre em frente. Deixava nas ervas por onde passava um rasto luminoso, que retomaria, quando tivesse de voltar para trás. "Estou no mar não tarda! Estou no mar não tarda!", repetia ele, muito animado, esfregando os pauzinhos um no outro. Até que encontrou um grilo.

- O mar é já ali adiante, não é, Doutor Grilo?

- O mar, o mar provavelmente fica ali, mas não quer dizer que não fique noutra sítio... Quando eu digo ali, também posso dizer acolá.

O caracol deixou o grilo a contas com os seus discursos arrogantes e virou-lhe as costas, discretamente.

Andou, andou. Viu mais animais, todos virados para as suas respectivas vidas e alheios ao mar. O caracol andou, andou.

Devagarinho, porque só devagarinho sabia andar, o caracol, que iniciara ainda muito novo a sua aventura, já se sentia velho. Estava mesmo muito velho, mas não cansado. Isso era impossível. Ao pé dum canavial, encarou com um rã, bicho que nunca tinha visto até aí. Com muito bons modos, fez-lhe a pergunta do costume. A rã respondeu, num coaxar risonho:

- O mar, o mar é já ali. Põe-se lá em dois saltos.

Infelizmente, o caracol velhinho não saltava.

Além disso, a carapaça já lhe pesava muito. Por isso demorou ainda mais um ano, dois meses e oito dias até chegar ao lugar que a rã apontara. Mas, quando chegou, que deslumbramento. Sempre era o mar, o seu querido mar que tanto, tanto desejara conhecer.

Ali estava ele, amplo, espelhado, a perder de vista. Ao longe via mais canaviais. "Outra terra, uma terra estranha, para além do mar...", pensou.

O mar calmo reflectia nas águas os dois pauzinhos do velho caracol, debruçado na margem. Realizara finalmente o sonho de toda a sua vida. Que bom!

Devagar, muito devagarinho, o caracol buscou o caminho do regresso. Tinha muito que contar.

Mas... Coitado do caracol! Mal sabia ele que não chegara a conhecer o mar, o mar verdadeiro, mas apenas um pequeno lago de águas paradas, formado pelas chuvas, feio, sujo, infestado de mosquitos, enfim, um charco entre caniços. Mas... Isso que interessa? Se não era o mar, o mar de facto, sempre era o mar do caracol aventureiro...

## **Reflexão**

Um sonho, uma ambição, um projecto... o caracol foi encontrando alguém com quem foi partilhando o seu sonho: ver o mar, conhecer o mar. Mas a reacção de todos como foi? Limitaram-se a indicar, a deixar estar-se na sua vida, a despachar, a ficar nos seus raciocínios... mas ninguém se aproximou ou se voluntariou para o acompanhar. Chegou apenas a um lago... isso bastou, mas não teria chegado mesmo ao mar se alguém se tivesse oferecido para o acompanhar?

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

E nós? Que atitudes vamos tendo para com os sonhos uns dos outros? Será que cultivamos mais o individualismo, o egoísmo, o egocentrismo, o derrotismo, do que valores como o altruísmo, a ajuda desinteressada, a partilha de um caminho... afinal para que mar nos orientamos?

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

## **Usar sabiamente os nossos sentidos**

Um dia alguém disse:

Usa o teu **olhar** para ver a beleza da vida, para ver o interior das pessoas. Não uses o teu olhar para criticar maliciosamente os outros: como falam, como se vestem, como olham... ou para julgar pelas aparências.

Usa os teus ouvidos para **escutar** quem te está próximo e ao mesmo tempo ofereceres uma palavra de conforto; para escutares os sons agradáveis que te ajudam a superar as dificuldades e edificam o teu interior. Não os uses como uma arma para escutares e acusares, não os uses para ouvir falar mal dos outros. Foge dos grupos que constantemente utilizam palavrões e palavras que insinuam situações pouco dignas.

Usa o **olfacto** para te aperceberes do perfume das flores, do amor que paira no ar! Não te deixes levar por maus cheiros como o ódio, o egoísmo, a traição, a inveja, a preguiça.

Usa o **paladar** para saborear o triunfo das metas alcançadas, dos objectivos conseguidos com esforço e dedicação. Não o uses para saborear as derrotas dos outros, os fracassos, as falhas dos outros.

Usa o **tacto** para dar e receber amor. Para tocar as pessoas com delicadeza e carinho, manifestando o teu afecto e recursos/ energias positivas; para expressares sentimentos de verdadeira amizade. Não uses o tacto para agires agressivamente, causando danos na pessoa.

## **Reflexão**

Aqui temos os cinco sentidos. Por vezes olhamos sem ver, ouvimos sem escutar, cheiramos sem nos apercebermos, provamos sem saborear e tocamos superficialmente nas coisas e nas pessoas.

Neste dia saibamos utilizar sabiamente os nossos cinco sentidos. E a questão coloca-se também neste sentido: não importa quantos sentidos temos mas COMO os utilizámos. Já agora vale a pena pensar nisto.

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **Uma Caixa de lápis especial**

Um fabricante de lápis deu conselhos a alguns lápis antes de os meter na caixa destinada a um dos tantos supermercados que fornecia. “ Existem 5 coisas que deveis saber antes de serdes enviados para o mundo. Recordai-as sempre e sereis os melhores lápis do mundo.

As cinco coisas foram as seguintes:

- 1- Sempre fareis coisas grandiosas, mas só se vos deixardes orientar pela mão de alguém.
- 2- Experimentareis a dor em algumas ocasiões, quando vos afiarem a ponta, porém será necessário para que escreveis cada vez melhor.
- 3- Fareis alguns erros, mas encontrareis uma borracha para vos ajudar a corrigir.
- 4- Mas a parte mais importante de cada um de vós é o que levais dentro... penso que sabeis bem o que é!
- 5- Em qualquer superfície que sejais utilizados, deixareis a vossa marca. Não importa as circunstâncias ou as condições em que o façais, deveis continuar sempre a escrever.

## **Reflexão**

Agora tentemos colocar-nos no lugar destes lápis e recordar estes cinco conselhos para sermos pessoas cada vez melhores:

- 1- Sempre fareis coisas grandiosas, mas só se vos deixardes orientar pela mão de Deus e pelas pessoas que estão ao vosso lado.
- 2- Experimentareis a dor em algumas ocasiões, momentos de luta interior e sacrifícios, mas será necessário para que sejais cada vez mais fortes.
- 3- Fareis alguns erros, mas deveis ter a humildade de os corrigir a todos e crescer por meio deles.
- 4- Mas a parte mais importante de cada um de vós é o que levais dentro do coração!
- 5- Em qualquer lugar por onde passeis deixareis a vossa marca. Não importa as circunstâncias ou as condições em que o façais, deveis continuar a servir Deus em tudo e em todos.

---

## **Oração**

Penso que percebemos a mensagem. Peçamos a Deus, por intercessão de Maria que nos ajude a ser responsáveis pela vocação e missão que nos confiaram:

Senhor, quero viver seguindo os teus passos.

Quero viver imitando as tuas atitudes.

Quero viver partilhando as tuas preferências.

Quero viver realizando os teus gestos com sinceridade e honestidade.

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **Por que corres?**

Da janela que dava para a praça do mercado, o Mestre vê um dos seus alunos, um certo Haikel, que caminhava apressado, todo atarefado. Chamou-o e convidou-o a ir ter com ele. Perguntou-lhe:

- Haikel, viste o céu esta manhã?
- Não, Mestre.
- E a estrada, Haikel? Viste a estrada esta manhã?
- Si, Mestre.
- E agora, ainda a vês?
- Sim, Mestre, vejo-a.
- Diz-me o que é que vês...
- Gente, cavalos, carroças, comerciantes que se movimentam, homens e mulheres que andam de um lado para o outro; é tudo o que eu vejo.

Então o Mestre disse-lhe amavelmente:

- Haikel, Haikel, daqui a 50 anos, daqui a duas vezes 50 anos ainda existirá uma estrada como esta, um mercado semelhante a este. Outros meios de transporte levarão os mercadores para comprar e vender outros cavalos. Mas eu já não estarei aqui, tu também já não existirás. Por isso te pergunto, Haikel, por que corres tanto, e nem sequer tens tempo de olhar para o céu?

## **Reflexão**

Neste mundo tudo passa. As gerações passam. As coisas passam ou evoluem. E se tudo passa a vida continua. Podemos reflectir e responder à questão do Mestre: porque corremos atrás de coisas que passam? Somos peregrinos nesta terra e a nossa pátria é o céu. Neste tempo que nos é dado crescamos na capacidade de parar e contemplar o céu e em tudo o que nos rodeia, crescamos na capacidade de parar e olhar para os que estão ao nosso lado para escutá-los. Não nos instalemos nas coisas, mas aspiremos às coisas do alto, às coisas de Deus, que nos dá a verdadeira felicidade. Acredita que por Ele vale a pena correr!

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

## **O barril**

Era uma vez um cavaleiro que tinha combatido valorosamente em todo o seu Reino. Um dia, durante uma escaramuça, uma bomba quase pôs fim aos seus dias.

Quando jazia ferido, o cavaleiro teve um sonho. Pareceu-lhe ver o paraíso mas longe do seu alcance. E sentia o inferno bem perto de si, pois tinha passado a vida a desrespeitar todas as regras da cavalaria e a desprezar o seu próximo, comentando toda a espécie de violências.

Cheio de medo, pegou no elmo, espada e armadura e dirigiu-se a pé à gruta de um eremita. Disse-lhe:

- Meu padre, quero receber o perdão das minhas culpas, pois desejo salvar-me. Farei qualquer penitência.

O eremita respondeu-lhe:

- Bem, meu filho, faz apenas uma coisa; vai-me encher este barril de água e traz-mo.

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

O cavaleiro, embora achasse que era uma penitência para crianças e mulheres, pegou no barril e dirigiu-se ao rio. Mergulhou-o na água mas este recusou-se a encher. O cavaleiro penitente resmungou:

-Mas que coisa tão estranha! Vou tentar de novo noutro sítio.

Dirigiu-se a uma fonte, mas o barril recusou-se de novo a encher-se. Furioso, correu para o poço da aldeia. Mas de novo nada feito.

Um ano depois, o velho eremita viu chegar o pobre homem de pés a sangrar e com um barril debaixo do braço. O cavaleiro disse-lhe:

- Padre, percorri todos os rios e fontes do Reino. Não consegui encher o barril... agora sei que os meus pecados não serão perdoados. Irei para o inferno! Ah, demasiado tarde me arrependi.

As lágrimas corriam-lhe dos olhos. Uma pequena lágrima caiu dentro do barril. De repente o barril encheu-se imediatamente de água pura, fresca e boa como nunca se tinha visto.

Apenas uma lágrima de arrependimento...

## **Reflexão**

Bastou uma lágrima de arrependimento para o barril se encher. Nem sempre o arrependimento é uma atitude levada a sério. É importante “derramar lágrimas” com a promessa e compromisso de se viver bem e caminhar para uma vida nova. Deus é misericordioso, acolhe as nossas lágrimas sinceras de arrependimento e perdoadas, mas cabe a nós mudar de vida, para uma vida nova n’Ele. Sejamos capazes de o fazer. De que estás à espera? O que te falta?

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

## **O pequeno raio de Sol**

Era uma vez um raio de sol que entrou numa pequena casa. Tinha encontrado uma janela entreaberta e meteu-se lá dentro. A sua passagem, levantava milhares de pontinhos de pó que se moviam sem parar.

Era um raio de sol jovem, quase recém-nascido, que procedia do sol da manhã. Por isso, olhava para tudo com curiosidade. Depois de ter percorrido todos os cantos daquela casa, sentiu-se muito bem lá dentro.

Enquanto ia contemplando em pormenor o que via, a janela entreaberta fechou-se de repente e o pequeno raio de sol ficou preso. O interior da casa ficou às escuras e as partículas do luminoso pó desapareceram.

O raio de sol sentiu-se como se tivesse ficado sem corpo. Não sabia por onde andava e tropeçava em tudo. Tentou sair, mas não encontrou nenhum buraco por onde se escapar. A escuridão assustava-o. Se não pudesse sair antes do sol deixar de dar na janela, desapareceria para sempre. Pensou com tristeza que já não podia atravessar as gotas de chuva e sair transformado em cores para formar o arco-íris. Nem sequer podia deslizar na neve branca das montanhas nem cavalgar sobre as nuvens de algodão. E jamais se reflectiria no espelho azul do mar.

Pensava nisto e em muitas outras coisas, quando uma rajada de vento abriu de par em par a janela e milhares de raios de sol entraram dentro. Puseram-se imediatamente a brincar com ele, enchendo tudo de luz.

# BOM DIA



# MÊS DE MARÇO

## **Reflexão**

O nosso amigo raio de sol, sentiu-se mal, ao ver-se sozinho fechado dentro de casa. De facto quem é que se sente bem sozinho? Sem liberdade? Mergulhado na tristeza e escuridão?

Somos por natureza pessoas destinadas a viver umas com as outras, destinadas à comunhão, à relação uns com os outros. Destinados a caminhar na luz e não nas trevas, porque na Luz orientamo-nos e encontramos o sentido da vida. E hoje essa Luz é Cristo, Ele orienta-nos e dá sentido à nossa vida, às nossas acções, às nossas palavras. Quanta alegria sentimos deixando-nos iluminar por Ele.

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora

## **O espantalho**

Uma vez um pintassilgo foi ferido numa asa por um caçador. Durante algum tempo conseguiu sobreviver com aquilo que encontrava. Depois, terrível e gélido, chegou o Inverno.

Uma fria manhã, procurando alguma coisa para meter no bico, o pintassilgo pousou num espantalho. Era um espantalho muito amigo de todas as aves do céu. Tinha um corpo de palha metido num velho fato de cerimónia; a cabeça era uma grande abóbada laranja e duas nozes como olhos. O espantalho, gentil como sempre, perguntou-lhe:

- Que te aconteceu, pintassilgo?
- O frio está a matar-me e não tenho onde refugiara-me. Para não falar da alimentação. Penso que não chegarei à Primavera.
- Não tenhas medo. Refugia-te aqui debaixo do meu casaco. A minha palha está seca e quente.

E assim, o pintassilgo encontrou uma casa no coração de palha do espantalho. Ficava o problema do alimento. Era cada vez mais difícil para o pintassilgo encontrar sementes.

Um dia em que tudo estava coberto de geadas, o espantalho disse-lhe docemente:

- Pintassilgo, come os meus dentes: são óptimos grãos de milho.
- Mas tu ficarás sem boca!
- Parecerei muito mais sábio.

O espantalho ficou sem boca, mas estava contente porque o seu amigo vivia. E sorria-lhe com os olhos de noz. Alguns dias depois, foi a vez do nariz de cenoura. Disse-lhe:

- Come-o. É rico em vitaminas.

Chegou depois a vez das nozes que serviam de olhos. Disse o espantalho ao amigo pintassilgo:

- Basta-me escutar os teus contos.

Finalmente ofereceu também a abóbora que servia de cabeça. Quando chegou a Primavera, o espantalho já não existia. Mas o pintassilgo estava vivo e voava no céu azul.

## **Reflexão**

O espantalho pode trazer-nos à memória o nome de pessoas que se vão dando totalmente aos outros, gastando-se como uma vela que se consome alumando. O estilo de viver de Jesus Cristo, e também de quem O seguiu, é este: dar a vida pelos outros. E quem gastar a vida, servindo-a, ganha-a. E tu? Já pensaste em dar um pouco da tua vida aos outros?

## **Oração**

Pai Nosso... Nossa Senhora Auxiliadora