

2ª feira, dia 07 de novembro de 2016

# És escolhido para ser feliz



## 1º e 2º ciclos

### INTRODUÇÃO

Bom dia a todos. Jesus gosta muito de nós. Ele olha para nós e vê se temos um coração bom. Foi assim que David se tornou rei de um país chamado Israel. Vamos escutar.

### TEXTO

#### A escolha de David

Um dia, Deus disse ao profeta Samuel: .

— Vai a casa de Jessé de Belém, porque escolhi um dos seus filhos para ser rei de Israel.

Ele cumpriu a vontade de Deus e entrou em casa de Jessé, que lhe foi apresentando os seus filhos. Deus tinha-o chamado a atenção:

— Samuel, não prestes atenção ao aspeto, nem ao tamanho. As pessoas ligam ao exterior, se é bonito ou feio, forte ou fraco, mas Eu, que sou Deus, vejo a bondade do coração.

Jessé fez passar os sete filhos perante o profeta Samuel. Eram todos fortes e robustos, mas o profeta disse-lhe:

— O Senhor não escolheu nenhum destes. Não tens mais filhos?

Jessé respondeu:

— Falta ainda David, que está no campo a apascentar as ovelhas. Mas ele é muito novo e fraquinho.

Samuel, então, pediu-lhe:

— Vai chamá-lo, pois não nos sentaremos à mesa enquanto ele não vier.

Foram em busca dele. Quando David chegou, Deus disse ao profeta:

— É esse o escolhido. Unge-o.

Então Samuel tomou em óleo e ungiu-o na presença dos seus irmãos. E, a partir daquele dia, o espírito do Senhor apoderou-se de David.

(adaptado de Pedrosa Ferreira, *Histórias da Bíblia*, p. 48-49)

### REFLEXÃO

- Deus escolheu David, apesar de ser o mais novo e pequeno, porque ele tinha um coração bondoso e humilde.

- Não interessa como somos por fora. O que interessa é sermos boas pessoas e ajudarmos os outros.

### ORAÇÃO

**Prece:** - peçamos a Jesus para fazer crescer em nós um coração bondoso.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Pai nosso... S. João Bosco, rogai por nós.*

- Em nome do Pai... Bom dia a todos!

# És escolhido para ser feliz



## 3º e Ens. Secund.

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Deus fixou os olhos em Maria. Tinha um sonho e um projeto para ela. Escolheu-a para ser mãe de Jesus. Também olha para cada um de nós. Escolhe-nos para sermos felizes.

### TEXTO

#### És escolhido

Tu podes ter defeitos, viver ansioso(a) e ficar irritado(a) algumas vezes mas, não te esqueças de que a tua vida é o maior empreendimento do mundo. Só tu podes evitar que ele vá à falência. Há muitas pessoas que te admiram, que precisam de ti e torcem por ti.

É muito importante que te lembres sempre de que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções.

Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.

Ser feliz, não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e tornar-se autor da sua própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis dentro da própria alma.

É agradecer a Deus em cada manhã o milagre da própria vida. É saber não ter medo dos próprios sentimentos. É ter falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não", saber receber uma crítica, mesmo que injusta.

Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de ti. É ter maturidade para dizer "eu errei". É ter ousadia para dizer: "perdoe-me". E ter sensibilidade para confessar "eu preciso de ti".

Ser feliz é ter a capacidade de dizer: "eu amo-te", desejo que a vida seja um canteiro de oportunidades para ti... Que nas tuas primaveras sejas amante da alegria. Que nos teus invernos sejas amigo da sabedoria e que quando errares no caminho, comeces tudo de novo. Assim, serás cada vez mais apaixonado pela vida. E descobrirás que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância. Aproveitar as perdas para refinar a paciência, as falhas para esculpir a serenidade... Usar a dor para lapidar o prazer e os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

Nunca desistas de ti mesmo. Nunca desistas das pessoas que amas.

Nunca desistas de ser feliz pois a vida é um espetáculo imperdível.

Porque tu és escolhido.

(adaptado de Ilda, *Jóias de sabedoria*, pp. 24-25)

### REFLEXÃO

- Deus não olha às nossas aparências, apenas vê o nosso coração.
- Somos escolhidos para colaborarmos no seu projeto de felicidade.

### ORAÇÃO

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

Pai nosso... **S. João Bosco**, rogai por nós.

- Em nome do Pai... *Bom dia a todos!*

3ª feira, dia 08 de novembro de 2016

# Somos especiais



## 1º e 2º ciclos

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Todos os dias vamo-nos tornando pessoas melhores e diferentes. Somos especiais, como na história do Patinho Feio. Vamos escutar.

### TEXTO

#### O patinho feio

Numa manhã de Primavera, sentada no seu ninho, a Dona Pata estava à espera que de cada ovo saísse um patinho. Cheia de paciência ali estava no seu ninho muito bem instalada. A Dona Pata já sonhava ver a sua linda ninhada. Cinco ovinhos estalaram. Só um é que não rachou.

- Que é que se passa? – perguntou a Dona Pata.
- Será que é mesmo um ovo de pata? – perguntou uma perua alcoviteira.
- Se calhar é de galinha – disse o galo da capoeira.

Quando finalmente se abriu, a Dona Pata, muito aflita. Nem acreditou no que viu. O filhinho que nascera não era como os outros patinhos. Era grande, escuro e meio depenado e toda a quinta comentou que a mãe pata chocara um ovo enganado.

Mesmo assim, a Dona Pata, que era uma pata muito dedicada, levou para nadar no lago toda a sua ninhada. E todos os seus filhinhos nadaram muito bem. Mergulharam, deram cambalhotas... E o patinho feio nadou como ninguém.

Mas os irmãos não gostaram e ficaram cheios de inveja. Disseram-lhe que se fosse embora e o patinho, muito triste, disse:

- Está bem. Assim seja.

A Dona Pata nem reparou no sucedido. Chamou os patinhos um por um. Mas como só sabia contar até cinco, pensou que não faltava nenhum.

O patinho feio caminhou, voou, viveu aventuras, escapou de perigos... Mas o pior é que não encontrava amigos. Andou a fugir de caçadores e procurou não ser comida de muitos predadores. O tempo passou. O patinho cresceu... E, certo dia, no reflexo das águas serenas do regato descobriu que era um cisne e não um pato. Afinal não era assim tão feio. De pescoço esguio e bela plumagem o cisne ficou muito feliz ao ver pela primeira vez a sua nova imagem. E outros cisnes juntaram-se a ele, nas águas serenas do lago, como se dissessem ao nosso amiguinho “tu nunca foste um pato”. E o patinho feio, olhando para aqueles belos animais, sentiu um desejo profundo de voar pelo mundo e de conhecer os seus verdadeiros familiares.

(Adaptação de um conto de Hans Christian Andersen, in <https://pt.scribd.com/doc/26047078/Texto-O-Patinho-Feio>)

### REFLEXÃO

- O Patinho Feio apenas precisou de crescer para ver o quão especial era.
- Devemos saber esperar e confiar que seremos alguém muito especial.

### ORAÇÃO

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. Amen.

Avé Maria... **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós.

- Em nome do Pai... Bom dia a todos!

3ª feira, dia 08 de novembro de 2016

# Somos especiais



## 3º ciclo e Ens. Secund.

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Todos somos especiais. O testemunho de Hellen Keller confirma-nos isso. Vamos escutar.

### TEXTO

#### Hellen Keller

Há alguns anos, em Oxford, deu-se um evento muito pouco vulgar. A universidade encheu-se de alunos e ex-alunos que assistiam à cerimónia de doutoramento honoris causa de uma mulher: Hellen Keller.

A Dra. Hellen Keller tinha nascido cinquenta anos antes, cega e surda. Foi graças aos sonhos e ao trabalho de outra mulher, Ann Sullivan, que essa menina, que alguns pensaram que se devia deixar morrer, se tornou doutora em Filosofia de quase todas as universidades do mundo, escritora de vários livros e conferencista em todos os círculos intelectuais do planeta. O reitor da universidade apresentou a senhora Keller. No estrado, o tradutor transmitia-lhe o discurso do catedrático através de pequenas pancadas cifradas dos dedos do tradutor sobre a palma da mão da homenageada. O reitor disse:

— É uma satisfação para nós e uma honra para mim receber esta noite uma das pessoas que mais admiro. Uma mulher que, tendo nascido com muitíssimo menos possibilidades e recursos do que qualquer um de nós, chegou onde ninguém pensou sequer em chegar. Senhores e senhoras, a nossa doutora em Filosofia, Hellen Keller.

Hellen avançou para o pódio e, depois de receber um abraço do reitor, pediu ao tradutor que a deixasse sozinha em frente do microfone.

Com as dificuldades de dicção que acarreta a pronúncia de uma pessoa surda e cega de nascimento, Hellen falou para todos:

— Estou de acordo com o senhor reitor em algumas coisas, mas noutras não — disse ela. — Deverá desculpar-me, faz parte da deformação profissional dos filósofos. — As pessoas riram e aplaudiram. — Estou de acordo, exemplo, que sou uma mulher digna de admiração — mais risos e aplausos —, mas discordo firmemente quanto ao argumento. Não sou admirável pelo que consegui tendo nascido com as minhas incapacidades. Sou admirável, em todo o caso, pelo facto de o ter tentado.

(Bucay, Jorge. *Conta Comigo*)

### REFLEXÃO

- Não importa como somos, com qualidades ou limitações.
- O que nos torna especiais é a capacidade que promovemos em nós.

### ORAÇÃO

Prece: - Peçamos a Deus os dons do Espírito Santo que tudo renova em nós.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Avé Maria... Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.*

- Em nome do Pai... *Bom dia a todos!*

# Temos muito valor



## 1º e 2º ciclos

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Ontem vimos que somos especiais. Sabem quanto é que nós valemos?! Vamos prestar atenção ao conto.

### TEXTO

#### A nota amarrotada

Um conferencista muito conhecido começa a sua conferência mostrando uma nota de 50 Euros e pergunta à assistência:

- Quem gostaria de ter esta nota?

As mãos começaram a levantar-se. Então ele disse:

- Vou dar esta nota de 50 Euros a um de vocês, mas antes, deixem-me fazer uma coisa.

Ele amacha a nota com força e pergunta:

- Então, sempre querem esta nota?

As mãos continuam a levantar-se.

- Bom, está bem, mas o que vai acontecer se eu fizer isto?

Ele mandou a nota para o chão e começa a pisá-la com os pés, com toda a força. E pergunta de novo:

- E agora quem quer esta nota amachucada, pisada e suja?

Muitos continuavam com a mão levantada. Depois o professor, meteu a nota no lixo e disse:

- Quem quiser a nota pode ir buscá-la.

Rapidamente, os mais ágeis, se levantaram e foram a correr buscar a nota.

- Meus amigos, aprendam uma coisa. Pouco importa o que eu faça a esta nota, vocês sempre a quererão, porque o valor dela é o mesmo, amarrotada, pisada ou suja. O mesmo acontece com a nossa vida, por muitas coisas que nos aconteçam - coisas menos boas, tristezas, sofrimentos, dificuldades - o valor da vida não se altera. Podemos ter a impressão de que não valemos nada, mas na realidade o nosso valor continua o mesmo. Poderemos sempre recomeçar e conseguir os seus objetivos.

(Adaptado por João Serra, de <http://formacao.cancaonova.com/diversos/o-valor-do-homem/>)

### REFLEXÃO

- Nós valemos muito mais do que qualquer nota. Aliás, não há nada que nos substitua.
- Os que reconhecem o nosso verdadeiro valor são todas as pessoas que gostam de nós.
- O amor que nos dão vale mais do que qualquer dinheiro.

### ORAÇÃO

**Prece:** - peçamos a Jesus que nos ajude a reconhecer o verdadeiro valor em nós.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Pai nosso... São Domingos Sávio, rogai por nós.*

- Em nome do Pai... *Bom dia a todos!*



# Temos muito valor



## 3º ciclo e Ens. Secund.

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Todos nós somos especiais, com um valor enorme. Precisamos observar e avaliar-nos.

### TEXTO

#### A nota amarrotada

Um conferencista muito conhecido começa a sua conferência mostrando uma nota de 50 Euros e pergunta à assistência:

- Quem gostaria de ter esta nota?

As mãos começaram a levantar-se. Então ele disse:

- Vou dar esta nota de 50 Euros a um de vocês, mas antes, deixem-me fazer uma coisa.

Ele amachuca a nota com força e pergunta:

- Então, sempre querem esta nota?

As mãos continuam a levantar-se.

- Bom, está bem, mas o que vai acontecer se eu fizer isto?

Ele mandou a nota para o chão e começa a pisá-la com os pés, com toda a força. E pergunta de novo:

- E agora quem quer esta nota amachucada, pisada e suja?

Muitos continuavam com a mão levantada. Depois o professor, meteu a nota no lixo e disse:

- Quem quiser a nota pode ir buscá-la.

Rapidamente, os mais ágeis, se levantaram e foram a correr buscar a nota.

- Meus amigos, aprendam uma coisa. Pouco importa o que eu faça a esta nota, vocês sempre a quererão, porque o valor dela é o mesmo, amarrotada, pisada ou suja. O mesmo acontece com a nossa vida, por muitas coisas que nos aconteçam - coisas menos boas, tristezas, sofrimentos, dificuldades – o valor da vida não se altera. Podemos ter a impressão de que não valemos nada, mas na realidade o nosso valor continua o mesmo. Poderemos sempre recomeçar e conseguir os seus objetivos.

(Adaptado por João Serra, de <http://formacao.cancaonova.com/diversos/o-valor-do-homem/>)

### REFLEXÃO

- Temos um valor infindável e devemos saber apreciar as coisas boas que temos em nós.
- Nós valemos muito mais do que qualquer nota. Aliás, não há nada que nos substitua.
- Os que reconhecem o nosso verdadeiro valor são todas as pessoas que gostam de nós.
- O amor que nos dão vale mais do que qualquer dinheiro.

### ORAÇÃO

**Prece:** - peçamos ao Senhor que nos ajude a reconhecer o verdadeiro valor em nós.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Pai nosso... São Domingos Sávio, rogai por nós.*

- Em nome do Pai... *Bom dia a todos!*

# Escrever na nossa vida



DESAFIA-TE  
#FazerMaravilhas

## 1º e 2º ciclos

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Todos os dias acontece-nos muitas coisas, desde que acordamos até que nos deitamos. Mesmo quando dormimos, os sonhos nunca são totalmente iguais. Tudo isso fica escrito na nossa vida e faz-nos diferentes uns dos outros. É como uma folha escrita.

### TEXTO

#### O papel e a tinta

Era uma vez uma folha de papel colocada num quarto juntamente com outras folhas iguais. Certo dia encontrou-se cheia de riscos e rabiscos. Um menino tinha feito nela muitos desenhos e palavras com um lápis de cor.

A folha, triste com o sucedido, disse ao lápis de cor:

- Porque me fizeste isto? Estava tão branca e limpa e tu sujaste-me toda para sempre!

O lápis respondeu:

- Minha amiga! Eu não te sujei, mas enchi-te de cor e significado. Antes tu eras apenas uma folha igual a tantas outras folhas de papel, mas agora és única. Não há outra igual a ti.

Passado alguns instantes, a mãe do menino, ao limpar o quarto, pegando nas folhas amachucadas e sujas, ia rasgando e deitando fora. Mas, ao pegar na folha escrita, leio a mensagem, ficou comovida e guardou-a com muito cuidado. Era um bonito desenho que o menino tinha feito para a mãe, que dizia: "Mãe, gosto muito de ti!"

(adaptado de Pedrosa Ferreira, *Boas Noites*, p. 152)

### REFLEXÃO

- A nossa vida é como uma folha de papel em branco.
- Cada dia que vivemos, ao sermos bons, amigos, alegres, escrevemos na nossa folha uma mensagem de alegria e de paz para os outros.
- Devemos saber usar bem a nossa folha!

### ORAÇÃO

**Prece:** - Vamos pedir a Jesus para que assine a nossa folha para que Ele esteja sempre presente na nossa vida.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

Avé Maria... **S. Leão Magno, papa, rogai por nós.**

- Em nome do Pai... *Bom dia a todos!*

# Escrever na nossa vida



DESAFIA-TE  
#FazerMaravilhas

## 3º ciclo e Ens. Secund.

### INTRODUÇÃO

Bom dia. A nossa vida é levada por nós. Deus tem um sonho para nós, mas nós é que o concretizamos, assumindo o comando da vida. Isso torna-nos protagonistas de uma vida especial.

### TEXTO

#### O papel e a tinta

Era uma vez uma folha de papel colocada num quarto juntamente com outras folhas iguais. Certo dia encontrou-se cheia de riscos e rabiscos. Um menino tinha feito nela muitos desenhos e palavras com um lápis de cor.

A folha, triste com o sucedido, disse ao lápis de cor:

- Porque me fizeste isto? Estava tão branca e limpa e tu sujaste-me toda para sempre!

O lápis respondeu:

- Minha amiga! Eu não te sujei, mas enchi-te de cor e significado. Antes tu eras apenas uma folha igual a tantas outras folhas de papel, mas agora és única. Não há outra igual a ti.

Passado alguns instantes, a mãe do menino, ao limpar o quarto, pegando nas folhas amachucadas e sujas, ia rasgando e deitando fora. Mas, ao pegar na folha escrita, leio a mensagem, ficou comovida e guardou-a com muito cuidado. Era um bonito desenho que o menino tinha feito para a mãe, que dizia: "Mãe, gosto muito de ti!"

(adaptado de Pedrosa Ferreira, *Boas Noites*, p. 152)

### REFLEXÃO

- Deus sonha com a nossa felicidade, mas somos nós que decidimos se queremos concretizar esse sonho.
- Aquilo que fazemos torna-nos especiais, únicos, como aquela folha.
- Não a desperdicemos!

### ORAÇÃO

**Prece:** - Peçamos ao Senhor que "assine" a nossa folha, autenticando o seu sonho de felicidade em nós.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Avé Maria... S. Leão Magno, papa, rogai por nós.*

- Em nome do Pai... *Bom dia a todos!*



# Ser quem somos



## 1º e 2º ciclos

### INTRODUÇÃO

Bom dia. O conto de hoje diz que devemos ser sempre boas pessoas e não devemos seguir os maus exemplos. Vamos escutar com atenção.

### TEXTO

#### A mudança

Era uma vez uma cidade muito mal habitada. Só existiam pessoas mal-humoradas, resmungonas, pouco ou nada simpáticas. Qualquer pessoa que visitasse aquela cidade era mal recebida. Ninguém conseguia parar ali, e mesmo entre eles, não se davam bem.

Certo dia um homem duma cidade vizinha decidiu mudar o mau comportamento daquela gente, nem que fosse de um só habitante. Então, pôs-se a caminho a pensar na melhor forma de o fazer.

Quando chegou à cidade, decidiu falar com as pessoas com quem se ia cruzando sobre as regras de bom comportamento. Falava e falava... dia e noite, sempre a falar. As pessoas estranhavam, mas continuavam a sua vida normal, como quem diz, a sua vida muito antipática.

Mas o sábio homem não desistia. Dia após dia, falava e falava, mas não conseguia mudar ninguém. Até que um dia um habitante aproximou-se dele e disse-lhe:

- Porque é que continuas a falar essas coisas? Não vês que ninguém te quer ouvir? A tua missão não vai ser bem-sucedida.

O homem respondeu:

- Tens razão. Mas digo-te porque é que continuo a falar: no princípio pensava que conseguia mudar o comportamento dos habitantes desta terra. Hoje sei que não vou conseguir. Se continuo a falar disso é porque não quero esquecer as regras e acabar igual a vocês.

(Adaptado por João Serra, a partir de *Sabedoria Perene*, p. 41)

### REFLEXÃO

- Nós somos pessoas especiais, escolhidas e amadas pelos nossos familiares e amigos. Somos felizes!
- Às vezes, parece que era melhor sermos diferentes, seguindo maus exemplos, mas isso não é bom.
- Devemos ser boas pessoas e fazer os outros felizes.

### ORAÇÃO

**Prece:** - Hoje, dia de S. Martinho, peçamos a Jesus que possamos ser bons como este santo que ajudou os pobres.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

*Avé Maria... S. Martinho, rogai por nós.*

- Em nome do Pai... Bom dia a todos!

# Ser quem somos



## 3º ciclo e Ens. Secund.

### INTRODUÇÃO

Bom dia. Somos tentados tantas vezes a comparar-nos e a pensar no que “poderíamos ser”. Contudo, física, intelectual e espiritualmente não há duas pessoas iguais sobre a terra. Somos pessoas únicas. Devemos ser quem somos.

### TEXTO

#### Ser quem somos

O que vemos e como agimos no mundo revela muito do que somos, de onde vimos e até para onde vamos. Somos tão diferentes: o que os meus olhos veem, os de outro também verão, mas a partir de outro lugar, de outra história, de outro coração. É também isto que nos faz agir de forma diferente; percebermos o mesmo estímulo à luz do que somos. Somos diferentes e sabemos-lo, apreciamo-lo... E neste saber muitas vezes temperado da consciência, da imperfeição, queremos ser o que o outro é, queremos-lo para nós.

O que vejo à minha volta, nas pessoas que conheço e que me inspiram? Isso enche-me de desejo de querer ser mais?

O que vemos e como agimos no mundo revela muito do que somos, mas não tudo. O que desejamos, no mais íntimo, revela outra grande parte, a talha inacabada, o que está para vir e refinar. .

Muitas vezes olhamos os outros e desejamos o que eles são, ali. Naquele momento não nos amamos a nós, ao que somos, ao que fazemos, nem damos asas ao nosso desejo de ser de outra forma. Ficamos amarrados ali, a nós, ao que somos e ao que fazemos, mas a desejar ser diferente.

A tranquilidade e o equilíbrio de vivermos com o que somos já, com o que temos e com o que desejamos ser agora, é um grande desafio.

(adaptado de Ana Sampaio, in *Leve Deus no coração*, pp. 59-60)

### REFLEXÃO

- Somos pessoas escolhidas, especiais, únicas e amadas.
- A cada um é pedido que assuma o seu projeto de felicidade, descobrindo a beleza da vida, camuflada em nós.

### ORAÇÃO

**Prece:** - Que o Senhor Jesus nos ajude a sermos únicos nas nossas boas ações e palavras.

- Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo. *Ámen.*

Pai nosso... **São Martinho**, rogai por nós.

- Em nome do Pai... Bom dia a todos!