

Quaresma: 40 dias, 40 ideias do Papa Bento XVI

Propõem-se 40 frases extraídas das mensagens que Bento XVI dirigiu aos cristãos por motivo da Quaresma desde que ocupa a Sé de Pedro

07/03/2009

1. Que em cada família e comunidade cristã se valorize a Quaresma para afastar tudo o que distrai o espírito e para intensificar o que alimenta a alma e a abre ao amor de Deus e do

próximo. Penso, especialmente, num maior empenho na oração, na lectio divina, no Sacramento da Reconciliação [a confissão] e na activa participação na Eucaristia, sobretudo na Santa Missa dominical. (2009)

2. O jejum é uma grande ajuda para evitar o pecado e tudo o que a ele induz. (2009)

3. O verdadeiro jejum, repete noutra ocasião o divino Mestre, consiste antes em cumprir a vontade do Pai celestial, que “vê no oculto e te recompensará” (2009)

4. Se, portanto, Adão desobedeceu à ordem do Senhor de “não comer da árvore da ciência do bem e do mal”, com o jejum o crente deseja submeter-se humildemente a Deus, confiando na sua bondade e misericórdia. (2009)

5. Jejuar é bom para o bem-estar físico, mas para os crentes é, em primeiro lugar, uma “terapia” para curar tudo o que os impede de se conformarem à vontade de Deus. (2009)

6. Esta antiga prática penitencial, pode ajudar-nos a mortificar o nosso egoísmo e a abrir o coração ao amor de Deus e do próximo, primeiro e sumo mandamento da nova lei e compêndio de todo o Evangelho. (2009)

7. A prática fiel do jejum contribui, além disso, para dar unidade à pessoa, corpo e alma, ajudando-a a evitar o pecado e a aumentar a intimidade com o Senhor. (2009)

8. Privar-se do alimento material que nutre o corpo, facilita uma disposição interior para escutar Cristo e para nos nutrirmos com a sua palavra de salvação. Com o jejum e a oração permitimos-Lhe que

venha saciar a fome mais profunda que experimentamos no íntimo do nosso coração: a fome e a sede de Deus. (2009)

9. O jejum ajuda-nos a tomar consciência da situação em que vivem muitos dos nossos irmãos (...).Ao optarmos livremente por nos privar de algo para ajudar os outros, demonstramos concretamente que o próximo que passa dificuldades não nos é estranho. (2009)

10. Privar-nos, por vontade própria, do prazer do alimento e de outros bens materiais, ajuda o discípulo de Cristo a controlar os apetites da natureza debilitada pelo pecado original, cujos efeitos negativos afectam toda a personalidade humana. (2009)

11. “Quem ora, que jejue; quem jejua, que se compadeça, que dê ouvidos a quem lhe suplica; quem suplica, deseja ser ouvido; Deus dá ouvidos a

quem não fecha os seus olhos ao que lhe suplica” (São Pedro Crisólogo). (2009)

12. Que a Virgem Maria, Causa *nostræ laetitiae* , nos ajude no esforço por libertar o coração da escravidão do pecado para que se converta, cada vez mais, em “tabernáculo vivo de Deus”. (2009)

13. A Quaresma oferece-nos uma ocasião providencial para aprofundar no sentido e valor de ser cristão, e estimula-nos a descobrir de novo a misericórdia de Deus, para que também nós cheguemos a ser mais misericordiosos com os nossos irmãos. (2008)

14. A esmola representa uma maneira concreta de ajudar os necessitados e, simultaneamente, um exercício ascético para nos libertarmos do apego aos bens terrenos. (2008)

15. Quão forte é a sedução das riquezas materiais e quão taxativa tem que ser a nossa decisão de não as idolatrar! (2008)

16. Não somos proprietários dos bens que possuímos, mas administradores; portanto, não devemos considerá-los uma propriedade exclusiva, mas meios através dos quais o Senhor nos chama, a cada um de nós, a ser instrumentos da Sua providência para com o próximo. (2008)

17. Socorrer os necessitados é um dever de justiça, mesmo antes de ser um acto de caridade. (2008)

18. Não há que alardear as boas acções próprias, para não correr o risco de ficarmos sem a recompensa nos céus (2008)

19. A esmola evangélica não é simples filantropia; é, antes, uma expressão concreta de caridade, a

virtude teologal que exige a conversão interior ao amor de Deus e dos irmãos, à imitação de Jesus Cristo , que, morrendo na cruz, se entregou a si mesmo por nós. (2008)

20. Quem sabe que “Deus vê no oculto” e no oculto recompensa, não procura um reconhecimento humano pelas obras de misericórdia que realiza. (2008)

21. Quando actuamos com amor exprimimos a verdade do nosso ser; com efeito, não fomos criados para nós mesmos, mas para Deus e para os irmãos (2008)

22. Cada vez que, por amor de Deus, partilhamos os nossos bens com o próximo necessitado experimentamos que a plenitude de vida vem do amor e recuperamos tudo como bênção em forma de paz, de satisfação interior e de alegria. O Pai celestial recompensa as nossas esmolas com a sua alegria. (2008)

23. A esmola, aproximando-nos dos outros, acerca-nos de Deus e pode converter-se num instrumento de autêntica conversão e reconciliação com ele e com os irmãos. (2008)

24. Podemos aprender [de Cristo] a fazer da nossa vida uma doação total; imitando-o, estaremos dispostos a dar, não tanto algo do que possuímos, mas a dar-nos a nós mesmos. (2008)

25. Que Maria, Mãe e Escrava fiel do Senhor, ajude os crentes a prosseguir a “batalha espiritual” da Quaresma armados com a oração, o jejum e a prática da esmola. (2008)

26. A Quaresma é um tempo propício para aprender a permanecer com Maria e João, o discípulo predilecto, junto d’Aquele que na cruz consuma o sacrifício da sua vida por toda a humanidade. (2007)

27. No mistério da cruz revela-se plenamente o poder irrefreável da misericórdia do Pai celeste. (2007)

28. Olhemos Cristo trespassado na cruz. Ele é a revelação mais impressionante do amor de Deus (...). Na cruz o próprio Deus mendiga o amor da sua criatura, tem sede do amor de cada um de nós. (2007)

29. O Todo-poderoso espera o «sim» das suas criaturas como um jovem esposo o da sua esposa. (2007)

30. Só o amor em que se unem o dom gratuito de si mesmo e o desejo apaixonado de reciprocidade, é que infunde um gozo tão intenso que converte em leves, inclusive, os sacrifícios mais duros. (2007)

31. A resposta que o Senhor deseja ardentemente de nós é, antes de mais nada, que aceitemos o seu amor e nos deixemos atrair por ele. (2007)

32. Vivamos, pois, a Quaresma como um tempo «eucarístico», em que, aceitando o amor de Jesus, aprendamos a difundi-lo à nossa volta com cada gesto e cada palavra. (2007)

33. O apóstolo Tomé reconheceu Jesus como «Senhor e Deus» quando meteu a mão na ferida do seu lado. Não é de estranhar que, entre os santos, muitos tenham encontrado no Coração de Jesus a expressão mais comovedora deste mistério de amor.

34. Cristo «atrai-me para si» para unir-Se a mim, para que aprenda a amar os irmãos com o seu mesmo amor. (2007)

35. De modo nenhum é possível dar resposta às necessidades materiais e sociais dos homens sem encher, sobretudo, as profundas necessidades do seu coração. (2006)

36. Quem não dá a Deus, dá demasiado pouco. (2006)

37. É preciso ajudar a descobrir Deus no rosto misericordioso de Cristo (2006)

38. Enquanto o tentador nos move a desesperar, ou a confiar de maneira ilusória nas nossas próprias forças, Deus guarda-nos e apoia-nos. (2006)

39. A Quaresma é o tempo privilegiado da peregrinação interior para Aquele que é a fonte da misericórdia. É uma peregrinação em que Ele próprio nos acompanha através do deserto da nossa pobreza (2006).

40. Embora pareça que domine o ódio, o Senhor não permite que falte nunca o testemunho luminoso do seu amor. A Maria, «fonte viva de esperança», encomendo o nosso caminho quaresmal, para que nos leve ao seu Filho.

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/quaresma-40-
dias-40-ideias-do-papa-bento-xvi/](https://opusdei.org/pt-pt/article/quaresma-40-dias-40-ideias-do-papa-bento-xvi/)
(22/01/2026)