

Num mundo de distrações, ruídos e incertezas, Jesus permanece ao nosso lado e desafia-nos a confiar n'Ele, a cada passo... Ele é O caminho., O Mestre e O guia, na nossa jornada espiritual.. Ele dá-nos a direção, a esperança e a força necessárias para prosseguirmos firmes na fé, sob o Seu olhar atento. Reflitamos:

- Onde tenho fixado os meus olhos: nas dificuldades, ou em Jesus?
- O que tem “embaraçado” as minhas pernas e me impede de caminhar com Cristo?
- Há algum peso (preocupação, hábito, desânimo) que eu quero deixar para “correr” mais livre?
- Como posso fixar mais o meu olhar em Jesus ao longo do dia?

É nos momentos de cansaço, do silêncio de Deus, das nossas dúvidas, provações, sofrimento e secura espiritual que somos chamados a continuar a orar e a acreditar! Assim, quando nos sentirmos fracos, cansados ou desanimados, contemplemos a cruz e avancemos um passo de cada vez, com os olhos fixos em Jesus! Com devoção, dirijamos ao Pai, sempre presente e atento, os nossos pedidos.

Confiando a nossa caminhada a Jesus e convidando-O a caminhar ao nosso lado, rezemos com fervor.

Pai Nosso...

Jesus, Mestre e irmão, remove de nós o que nos atrasa e confunde: o medo, o desânimo, o pecado; Dá-nos constância nas provações, serenidade nas demoras e alegria no serviço. Quando o cansaço apertar, lembra-nos de fixar o nosso olhar no Teu e na Tua cruz para que, firmes, avancemos ao Teu encontro e ao encontro dos nossos irmãos.

Sustentados pela graça de Deus, benzemo-nos

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, Ámen.

Consulte a oração em oraremfamilia.pt



Semana de 17 a 23 de agosto de 2025
XX DOMINGO COMUM – ANO C

MANTER-SE FIRME NA CAMINHADA DA FÉ



Com todas as nossas preocupações, com todas as nossas motivações e com todas as nossas intenções, reunamo-nos em nome Dele de forma concentrada e confiante.

Tenhamos connosco uma Bíblia aberta no capítulo 12 da Epístola aos Hebreus e uma vela acesa.

Perseverantes na fé, guiados por Jesus, benzemo-nos.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Experiencemos a alegria e o perdão de Cristo, firmes na fé, louvando-O. (Letra do cântico “Firmes na fé”)

Cristo ajuda-nos a sermos firmes na fé	Firmes na fé
Aqui estamos Jesus	Firmes na fé
Aqui estamos Maria	É o nosso pedido
Pela fé sempre firmes	A Cristo Senhor
Mostrando alegria	Para sermos Igreja
Mostrando alegria	Firmes na fé
Em Cristo enraizados	Firmes na fé
Buscando o Seu perdão	Pelo baptismo
E no amor irmanados	Fomos formados

Ao caminhar com o olhar fixo em Jesus e permitindo que o Espírito Santo nos inspire e encoraje, conseguimos perceber facilmente que os nossos dias estão cheios de pequenas vitórias e alegrias! Reconheçamos, no nosso coração, os benefícios e a força interior que Jesus nos transmite, e façamos a nossa sentida oração de agradecimento ao Pai.

Um de nós lê o texto de Heb 12, 1-4, em voz pausada, de modo a que todos possam compreender a mensagem. Irmãos: Estando nós rodeados de tão grande número de testemunhas, ponhamos de parte todo o fardo e pecado que nos cerca e corramos com perseverança para o combate que se apresenta diante de nós, fixando os olhos em Jesus, guia da nossa fé e autor da sua perfeição. Renunciando à alegria que tinha ao seu alcance, Ele suportou a cruz, desprezando a sua ignomínia, e está sentado à direita do trono de Deus. Pensai n’Aquele que suportou contra Si tão grande hostilidade da parte dos pecadores, para não vos deixardes abater pelo desânimo. Vós ainda não resististes até ao sangue, na luta contra o pecado.

Aprofundamos o significado desta mensagem, interiorizando a sua aplicabilidade no nosso dia a dia.

Este texto da Palavra de Deus convida-nos a refletir sobre a nossa caminhada de fé e apresenta-a como uma verdadeira corrida, como uma jornada espiritual. Para não desistirmos e desanimarmos na caminhada, o autor da carta aos Hebreus apresenta alguns aspetos a considerar. **Primeiro: Ter em conta o incentivo e exemplo de tantas testemunhas.** O texto recorda-nos os santos e fiéis que vieram antes de nós – “tão grande número de testemunhas” – que, com a sua vida, proclamaram a

fidelidade a Deus. Este “tão grande número” são os heróis da fé mencionados no capítulo anterior: Abel, Noé, Abraão, Moisés... Eles testemunham que é possível viver a fé mesmo no meio das dificuldades. A palavra “testemunhas”, no grego “martyres”, pode ser entendida em dois sentidos: testemunhas como exemplo pela vida que levaram e nos inspiram a viver dessa forma; testemunhas como espetadores, como se estivéssemos num estádio e eles estivessem nas bancadas a puxar por nós. Eles não foram só fiéis nas dificuldades, dúvidas e perseguições, mas também agora nos encorajam a seguir firmes na fé. **Segundo: Deixar de lado o que atrapalha.** Para correr bem é preciso leveza e libertar-se do que nos impede de avançar. O texto fala de “fardos”. Às vezes, o que nos atrapalha não é algo ruim em si mesmo, não é pecado, mas é algo que ocupa espaço demais, rouba o nosso tempo, a nossa atenção e foca na caminhada. O “fardo” pode ser preocupações excessivas, vícios de comportamento, medo de errar, prioridades erradas, distrações, culpa, orgulho... O texto fala do “pecado que nos cerca”, que nos prende e afasta de Deus. Muitas vezes ele não aparece de forma bruta mas de forma subtil, habitual e normalizado como a falta de oração, a frieza no relacionamento com Deus, a crítica constante, o orgulho disfarçado de “opinião forte”. Deixar de lado o pecado é reconhecer que ele atrapalha a plano de Deus em nós e escolher a sua graça. **Terceiro: Correr com perseverança.** A perseverança é uma das virtudes mais importantes da vida cristã porque nem sempre a caminhada será fácil. Perseverar é continuar mesmo quando não se sente nada, mesmo quando os dias não estão cheios de emoção, entusiasmo ou sinais visíveis, mesmo nos momentos de cansaço, silêncio de Deus, dúvidas, provações, sofrimento e secura espiritual mas é justamente aí que somos chamados a continuar a orar e acreditar, sustentados pela graça de Deus. A vida cristã é uma corrida de resistência que Deus propõe a cada um de nós, isto é, para cada um há uma caminhada com um propósito específico. Comparar-se com a caminhada do outro é um erro porque mata a perseverança e rouba a alegria da caminhada. **Quarto: Caminhar com os olhos postos em Jesus.** Aqui está o segredo de tudo: “fixar os olhos em Jesus”. Ele é o modelo, o início e o fim da nossa fé. Quando os nossos olhos estão em Jesus, ganhamos direção porque Ele é o caminho, ganhamos força porque Ele renova as nossas forças na caminhada, ganhamos esperança porque Ele já viveu e isso garante-nos que vale a pena continuar. Quando nos sentirmos fracos, olhemos para Ele, quando nos sentirmos desanimados, contemplemos a cruz e a sua vitória. Tirar os olhos de Jesus é afundar-se, como acontecer com Pedro ao andar sobre as águas. Quando tirou os olhos de Jesus afundou-se. Num mundo de distrações, ruídos e incertezas, Jesus continua a ser o único alvo que vale a pena olhar. Por isso não devemos correr a olhar para os lados mas para o alto.