

Todos nós experimentamos frustrações: sonhos que não se concretizam; expectativas que falham, situações que não compreendemos... Muitas vezes caminhamos desanimados... Jesus não nos abandona na tristeza, pelo contrário, caminha sempre ao nosso lado, ilumina o nosso coração e transforma a desilusão em esperança. Reflitamos:

- Que frustrações e desilusões trazemos hoje no coração?
- Tenho falado com Jesus sobre aquilo que me entristece?
- Reconheço que Ele caminha comigo, mesmo quando não O sinto?
- Deixo que a Palavra de Deus ilumine os momentos difíceis da minha vida?
- Confio que Jesus pode transformar a minha frustração em esperança?

**Agora, apresentemos a Jesus, as nossas preces. Peçamos-Lhe a cura das nossas frustrações, que fortaleça a nossa esperança, a nossa fé e que nos ajude a reconhecer a Sua presença no nosso caminho. Rezemos também pelos que vivem desanimados, tristes ou sem esperança.**

**Deixando que o Senhor venha ao nosso coração, nos escute, e nos corrija com a Sua Palavra, rezemos com Jesus.**

**Pai Nosso...**

**Todos juntos, finalizemos com esta oração:**

Senhor Jesus, Tu que caminhavas com os discípulos tristes e desanimados, aproxima-te também de mim quando o meu coração estiver cansado e frustrado. Escuta as minhas dores, acolhe as minhas desilusões e ensina-me a compreender a minha vida à luz da Tua Palavra.

Quando eu perder a esperança, recorda-me que nunca caminho sozinho.

Transforma a minha tristeza em confiança e faz nascer no meu coração uma esperança renovada.

Ámen

**Abençoados com a presença de Jesus no nosso caminho, com a Sua cura nas nossas frustrações e com o coração cheio da Sua esperança e paz, benzemo-nos.**

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

**Consulte a oração em [oraremfamilia.pt](http://oraremfamilia.pt)**



**Semana de 19 a 25 de abril de 2026**  
**III DOMINGO DA PÁSCOA - ANO A**

## **JESUS CURA A FRUSTRAÇÃO**



**Celebrámos a ressurreição de Jesus há duas semanas e é a altura de nos questionarmos se já assimilámos a notícia. Tentemos ver Jesus em todos aqueles que se cruzam connosco, concretamente nestes que estão a fazer este momento de oração. Podemos acender uma vela, sinal de reconhecimento deste Jesus Cristo ressuscitado entre nós, assim como podemos preparar a Bíblia no capítulo 24 de Lucas.**

**Abrindo o coração à presença de Jesus, que caminha connosco, benzemo-nos.**

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

Vivendo pela fé e ouvindo a voz de Jesus falar dentro de nós, louvemo-Lo! Usemos palavras nossas, e falemos com Ele comose fosse um amigo que caminha ao nosso lado...

Neste momento, façamos a nossa oração de agradecimento a Deus. Agradeçamos os momentos em que Ele caminhou connosco, mesmo sem O termos reconhecido.. e o tanto que reconhecemos como Sua dádiva nas nossas vidas.

Escutemos na voz de um de nós, o texto de Lc 24, 13-27 que nos descreve o encontro dos discípulos de Emaús, com Jesus.

Dois dos discípulos de Emaús iam a caminho numa povoação chamada Emaús, que ficava a sessenta estádios de Jerusalém. Conversavam entre si sobre tudo o que tinha sucedido. Enquanto falavam e discutiam, Jesus aproximou-se deles e pôs-se com eles a caminho. Mas os seus olhos estavam impedidos de O reconhecerem. Ele perguntou-lhes: «Que palavras são essas que trocáis entre vós pelo caminho?» Pararam entristecidos. E um deles, chamado Cléofas, respondeu: «Tu és o único habitante de Jerusalém a ignorar o que lá se passou estes dias». E Ele perguntou: «Que foi?» Responderam Lhe: «O que se refere a Jesus de Nazaré, profeta poderoso em obras e palavras diante de Deus e de todo o povo; e como os príncipes dos sacerdotes e os nossos chefes O entregaram para ser condenado à morte e crucificado. Nós esperávamos que fosse Ele quem havia de libertar Israel. Mas, afinal, é já o terceiro dia depois que isto aconteceu. É verdade que algumas mulheres do nosso grupo nos sobressaltaram: foram de madrugada ao sepulcro, não encontraram o corpo de Jesus e vieram dizer que Lhes tinham aparecido uns Anjos a anunciar que Ele estava vivo. Mas a Ele não O viram». Então Jesus disse-lhes: «Homens sem inteligência e lentos de espírito para acreditar em tudo o que os profetas anunciaram! Não tinha o Messias de sofrer tudo isso para entrar na Sua glória?» Depois, começando por Moisés e passando por todos os Profetas, explicou Lhes em todas as Escrituras o que Lhe dizia respeito.

Sendo nós Seus discípulos, muitas vezes caminhamos com o Ressuscitado, escutamos a Sua voz, dialogamos com Ele mas não O reconhecemos. Exploreemos melhor o significado deste magnífico texto.

**A frustração.** A frustração é uma das dores mais comuns do coração humano, ela aparece quando esperamos algo, confiamos, esforçamo-nos, acreditamos e o resultado não vem como imaginávamos. No caminho de Emaús, encontramos dois discípulos frustrados e desanimados, porque Deus não agiu conforme as suas expectativas, não correspondeu ao que eles imaginavam. A raiz da frustração está

espelhada nesta frase: “Nós esperávamos que fosse Ele quem havia de libertar Israel.” Eles esperavam um Messias que resolvesse a crise política de Israel, que restaurasse a nação com poder e vitória visível. Jesus era, de facto, o Messias mas não o Messias que eles idealizaram. Quando as nossas expectativas nascem mais do desejo humano do que da revelação divina, a frustração espiritual aparece. Neste caminho de Emaús, Jesus aproxima-se dos discípulos decepcionados e frustrados e caminha com eles e, desta aproximação, podemos tirar alguns ensinamentos: Em primeiro lugar, **Jesus não se impõe**. Eles caminham com o Ressuscitado, escutam a sua voz, dialogam com Ele mas não O reconhecem. É possível estar próximo de Jesus fisicamente, espiritualmente e até intelectualmente, e, ainda assim, não O discernir espiritualmente porque estamos com cegueira espiritual. No entanto, a atitude de Jesus é reveladora da sua graça porque Ele não se impõe, não se revela imediatamente, não constrange os discípulos com a sua autoridade, simplesmente, deixa que eles caminhem no seu ritmo. Em segundo lugar, **Jesus escuta**. Jesus permite que os discípulos expressem a sua dor, a sua decepção e as suas expectativas frustradas. Deus não tem medo das nossas perguntas nem das nossas queixas, Ele usa a nossa frustração como ponto de partida para a restauração. A escuta de Jesus revela um Deus que acolhe o coração ferido, antes de confrontar a mente equivocada. A correção divina nunca é fria ou impessoal, ela nasce do amor e cuidado pastoral. Em terceiro lugar, **Jesus confronta e corrige**. Somente depois de ouvir é que Jesus corrige. Jesus chama-os de insensatos, não por falta de inteligência, mas por resistência em crer plenamente naquilo que as Escrituras já anunciavam. O ponto de viragem no texto está na interpretação bíblica que Jesus oferece. Ele reconstrói a esperança dos discípulos não com emoção, experiências místicas ou sinais extraordinários mas com a Palavra. Ao explicar Moisés e os Profetas, Jesus ensina que o sofrimento do Messias não foi um desvio do plano mas fazia parte do plano eterno de Deus. Assim, Jesus não muda o facto mas muda a forma como eles são compreendidos e a cruz, que para eles simbolizava o fracasso, era na verdade o centro da redenção.

A maturidade espiritual nasce quando permitimos que a Palavra redefina as nossas expectativas e não quando exigimos que Deus se ajuste às nossas. Quando a Palavra ilumina a dor, o peso da decepção começa a dissipar-se e o coração volta a arder. A frustração, quando encontrada por Cristo, deixa de ser um ponto final e transforma-se num lugar de restauração onde a fé é amadurecida e a esperança é reconstruída. Em momentos de desânimo e frustração, deixemos que o Senhor venha ao nosso coração, nos escute, e nos corrija com a Sua Palavra para que assim possamos recuperar a esperança e seguir em frente.