



# ITINERÁRIO *Quaresmal*

2026 | Encontro, Escuta, Conversão



SALESIANOS  
DOM BOSCO



ITINERÁRIO QUARESMA | ENCONTRO, ESCUTA, CONVERSÃO!

## 2.ª SEMANA DA QUARESMA

Sexta-feira, 27 fevereiro | Mostra-Te (me), Senhor!

-  **Lugar:** Igreja (ou Capela ou outro espaço adequado)
-  **Elementos celebrativos:** Cruz, Palavra de Deus e Santíssimo exposto
-  **Frase da semana:** Mostra-Te (me), Senhor!
-  **Mensagem evangélica:** Os discípulos precisam de ver a luz de Jesus para não desistirem quando chegar a cruz

### LEITURA ORANTE DA PALAVRA

“A Transfiguração” (Mt 17, 1-9)

#### 1. Evocação do Espírito Santo

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

**Oremos:** Ó Deus que instruístes os corações dos vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amén

#### 2. Do Evangelho de S. Mateus, 17, 1-9

Seis dias depois, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e seu irmão João, e levou-os, só a eles, a um alto monte. Transfigurou-se diante deles: o seu rosto resplandeceu como o Sol, e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz.

Nisto, apareceram Moisés e Elias a conversar com Ele. Tomando a palavra, Pedro disse a Jesus: «Senhor, é bom estarmos aqui; se quiseres, farei aqui três tendas: uma para ti, uma para Moisés e outra para Elias.»

Ainda ele estava a falar, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra, e uma voz dizia da nuvem: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus todo o meu agrado. Escutai-o.»

Ao ouvirem isto, os discípulos caíram com a face por terra, muito assustados. Aproximando-se deles, Jesus tocou-lhes, dizendo: «Levantai-vos e não tendes medo.»

Erguendo os olhos, os discípulos apenas viram Jesus e mais ninguém. Enquanto desciam do monte, Jesus ordenou-lhes:

«Não conteis a ninguém o que acabastes de ver, até que o Filho do Homem ressuscite dos mortos.»

### 3. Lectio O que diz o texto?

Jesus sobe ao monte com Pedro, Tiago e João. Afasta-os da multidão e revela-lhes algo do Seu mistério mais profundo: o Seu rosto resplandece, as suas vestes tornam-se luminosas, e a sua identidade é confirmada pela voz do Pai: **“Este é o meu Filho muito amado... escutai-O.”**

Este momento antecede a subida a Jerusalém, lugar da revelação do Amor de Deus na cruz. Não é fuga à realidade, mas **preparação**. A luz não elimina o caminho difícil que virá, mas dá-lhe sentido.

Os discípulos veem, escutam, ficam maravilhados... e depois descem do monte com Jesus.

### 4. Meditatio O que me diz o texto?

Também nós precisamos de **ver a luz** para não desistirmos quando chegam o cansaço, a dor, a dúvida ou o fracasso.

Como os discípulos:

- queremos ficar no monte, onde tudo faz sentido;
- temos medo de descer para o vale da vida concreta;
- esquecemo-nos facilmente da luz quando chega a cruz.

Quantas vezes dizemos, no silêncio do coração: **“Mostra-Te, Senhor! Dá-me um sinal. Ajuda-me a continuar.”**

Na Quaresma, Jesus não nos promete escapar à cruz, mas oferece-nos momentos de encontro – na Palavra, na Eucaristia, na oração – para que a sua luz fique gravada em nós.

*(FAZ SILÊNCIO NO TEU CORAÇÃO)*

**5. Oratio** O que digo a Deus?

Senhor Jesus,  
quando o caminho se torna pesado  
e a fé vacila,  
mostra-Te.

Ilumina os meus medos,  
as minhas dúvidas,  
as cruzes que ainda não compreendo.

Que a Tua luz me alcance  
para que eu não desista  
quando descer do monte  
e a vida me pedir fidelidade.

Ensina-me a escutar-Te e a confiar,  
mesmo quando já não vejo claramente.

**6. Contemplatio** O que ressoa no silêncio do meu coração?

Em silêncio, contempla Jesus transfigurado...  
e depois contempla Jesus presente no Santíssimo Sacramento.  
A mesma luz que brilhou no monte  
está agora escondida, humilde, silenciosa.

Permaneça com esta certeza no coração:  
A luz de Cristo não desaparece — transforma-nos por dentro.

Escuta, no silêncio, a voz do Pai dirigida também a ti:  
“Este é o meu Filho... escuta-O.”

*(FAZ SILÊNCIO NO TEU CORAÇÃO)*

**7. Actio** O que me compromete?

Durante esta semana:

- procura um momento diário de silêncio ou de escuta da Palavra;
- guarda no coração uma luz, uma frase, um gesto que te ajude a atravessar as dificuldades.

Quando chegar a cruz,  
recorda a luz.  
Quando faltar a força,  
desce do monte com Jesus.



**SALESIANOS  
DOM BOSCO**