



Oração da manhã

“Tende confiança.

Lançai-vos nos braços de Deus!”

(Madre Trindade)

19 a 27 de fevereiro de 2026



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

«Na minha angústia clamei ao Senhor e o Senhor escutou-me.» (Sl 118,5a)

Num dia muito quente de agosto, a Irmã Trindade sentia o coração "pesado". Ela tinha sonhos enormes para a missão — como abrir novas escolas e ajudar pessoas em Moçambique — mas parecia que as suas forças não chegavam. Em vez de desistir, ela "chamou" por Deus. A Quaresma é este tempo: aprender a entregar a Deus as coisas que nos deixam preocupados ou com medo, para que Ele nos dê força para continuar. E nós? Quando nos sentimos cansados ou com um problema difícil, tentamos resolver tudo sozinhos ou pedimos ajuda?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a confiar como a Madre Trindade, para que o nosso medo se transforme em coragem.

Hoje, entrega no silêncio: quando sentires algo difícil, fecha os olhos por 5 segundos e diz no teu coração: "Senhor, ajuda-me a ter força".

Quinta, 19 de fevereiro



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

“O Senhor está comigo, nada tenho a temer...” (Sl 118,6)

Durante muitos anos, a Irmã Trindade guardou um segredo sobre o que Deus queria para a vida dela. Ela não tinha pressa de contar, porque não queria ser o "centro das atenções". Ela sabia que o plano era de Deus, não dela. Por isso, não tinha medo das críticas ou do que as pessoas pudessem pensar. Na Quaresma, somos convidados a ser mais simples e a não ter medo de fazer o bem, mesmo que os outros achem estranho. E nós? Às vezes deixamos de fazer algo bom (como ajudar alguém ou rezar) só porque temos medo de que os nossos amigos se rião de nós?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a caminhar com humildade, sabendo que o mais importante é o que está no nosso coração.

Hoje, faz um elogio corajoso: diz algo bom a um colega que não seja do teu grupo de amigos mais próximo, sem teres medo da opinião dos outros.

Sexta, 20 de fevereiro



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

«O Senhor está comigo; é o meu protetor.» (Sl 118,7a)

No ano de 1941, nasceram dois grandes projetos: uma escola para novas Irmãs (o Noviciado) e as missões em África. A Irmã Trindade via tudo isto acontecer com espanto e alegria! Ela sabia que não era ela a fazer tudo; era Deus que a protegia e ajudava. Na Quaresma, lembramo-nos de que não caminhamos sozinhos. Deus é como aquele amigo que nos dá a mão quando o caminho é a subir e estamos cansados. E nós? Quando temos uma responsabilidade (um teste, um jogo, um dever), lembramo-nos de que temos Alguém ao nosso lado para nos dar paz?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a sentir que Alguém caminha connosco, especialmente quando nos sentimos pequenos diante de desafios grandes.

Hoje, tem uma mão amiga: ajuda um colega ou um professor numa tarefa que pareça difícil ou pesada.

Segunda, 23 de fevereiro



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

«É melhor confiar no Senhor do que fiar-se nos Homens.» (Sl 118,8)

A Irmã Trindade percebeu que, no meio de uma guerra e de tantas dificuldades, não adiantava confiar apenas nas pessoas importantes ou no dinheiro. A verdadeira segurança vinha de Deus. Ela aprendeu a ouvir o que o Espírito Santo lhe soprava ao coração para tomar decisões. A Quaresma convida-nos a isto: tirar o coração das coisas que "passam" (como os brinquedos ou a fama) e pô-lo em Deus, que nunca falha. E nós? O que é que nos faz sentir mesmo seguros e felizes: ter coisas novas ou saber que somos amados?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a colocar a nossa confiança no que é eterno e a viver com o coração atento.

Hoje, escolhe a verdade: antes de decidires algo hoje, para um segundo e pensa "Isto é o que Deus quer ou é só para eu parecer mais importante que os outros?".

Terça, 24 de fevereiro



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

**«Muitos foram os desafios que me rodearam,
mas eu derrotei-os pelo poder do Senhor.» (Sl 118, 10)**

A Irmã Trindade sentia que, às vezes, as regras e os "formalismos" (coisas que se fazem só por fazer) sufocavam a alegria de seguir Jesus. Ela queria voltar ao essencial: viver como Jesus viveu, com simplicidade e amor. Ela não queria ser rebelde, queria apenas ser verdadeira. A Quaresma é o tempo de limpar o "lixo" do nosso coração e de voltar ao que é simples e bom. E nós? Temos coragem de ser simples e verdadeiros, mesmo quando todos à nossa volta preferem as aparências e o barulho?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a voltar ao essencial e a viver com simplicidade.

Hoje, limpa o teu coração: organizar o teu material ou o teu quarto e pensa "O que é que eu tenho a mais e posso partilhar? O que é que me está a distrair do que é importante?".

Quarta, 25 de fevereiro



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

**«Eles rodearam-me por todos os lados,
mas eu derrotei-os pelo poder do Senhor.» (Sl 18,11)**

Quando a Irmã Trindade abriu a nova casa para as Irmãs, ela não pediu dinheiro nem fama; ela pediu Luz. Ela queria luz para ensinar bem as jovens e luz para saber como renovar a missão. Ela sabia que nenhuma obra é forte se não nascer da Palavra de Deus. A Quaresma é o tempo de pedir a Deus que "ilumine" as nossas ideias e as nossas escolhas. E nós? Costumamos pedir Luz que vermos o melhor caminho para sermos felizes e fazermos os outros felizes?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a pedir sempre Luz para as nossas decisões e a guardar a Palavra no nosso coração.

Hoje, olha com “Luz”: tenta encontrar algo de bom numa pessoa com quem não te dás muito bem ou numa situação que te tenha deixado zangado.

Quinta, 26 de fevereiro



“Tende confiança. Lançai-vos nos braços de Deus!” (Madre Trindade)

“O Senhor veio em meu auxílio.» (Sl 118,13)

A Irmã Trindade era uma mulher de poucas palavras e muitos gestos. Ela preferia fazer do que falar. Quando contava a história das suas missões, ela nem gostava de dizer "eu fiz"; dizia que Deus é que tinha feito através dela. Ela proclamava a bondade de Deus através do trabalho, do sacrifício e da coragem. A Quaresma convida-nos a isto: deixar que a nossa vida fale de Deus. E nós? As nossas atitudes mostram que o Bem que trazemos por dentro ou só as nossas palavras é que dizem isso?

Santa Marie Rivier, ensina-nos a viver com autenticidade, para que os nossos gestos falem sempre de Amor.

Hoje, serve silenciosamente: faz algo bom por alguém (arrumar, ajudar num trabalho ou dar um abraço) sem contar a ninguém que foste tu que o fizeste.

Sexta, 27 de fevereiro