



Equipes Notre-Dame



[1]



[2]



- Jejuar de palavras que ferem e transmitir apenas palavras doces e ternas.
- Jejuar de descontentamento/ingratidão e encher-se de gratidão.
- Jejuar de ofensas e injúrias e encher-se de mansidão e de paciência.
- Jejuar de pessimismo e encher-se de esperança e optimismo.
- Jejuar de preocupações e ter confiança em Deus.
- Jejuar de lamúrias e queixas e comprazer-se com as coisas simples da vida.
- Jejuar de stress e encher-se de oração.
- Jejuar de tristeza e amargura e encher o coração de alegria.
- Jejuar de egoísmos e encher-se de compaixão pelos outros.- Jejuar de rancores e vingança e encher-se de atitudes de reconciliação e de perdão.
- Jejuar de palavras e equipar-se de silêncio e de disponibilidade para escutar os outros.

Se todos praticarmos este jejum, os nossos dias encher-se-ão de paz, de alegria, de confiança uns nos outros e na vida.

Ámen»

**Papa Francisco** - Quaresma 2017

**URL de origem (modified on 07/03/2019 - 14:41):**

<https://equip-es-notre-dame.com/pt-pt/a-vida-do-movimento/meditacao/o-melhor-jejum-durante-esta-quaresma>

**Ligações**

[1] [http://twitter.com/share?url=https://equip-es-notre-dame.com/pt-pt/printpdf/1291&text=Simple Share Buttons&hashtags=simplesharebuttons](http://twitter.com/share?url=https://equip-es-notre-dame.com/pt-pt/printpdf/1291&text=Simple%20Share%20Buttons&hashtags=simplesharebuttons)

[2] <http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://equip-es-notre-dame.com/pt-pt/printpdf/1291>