

# Escutar e jejuar

## Quaresma como tempo de conversão

### Mensagem do Papa Leão XIV para a Quaresma de 2026

#### ESCUTAR



#### A Quaresma é um tempo que nos convida a abrir espaço para a Palavra:

- Para que se torne verdadeiramente um processo de escuta
- Para que Deus nos ensine a ouvir como Ele ouve
- Para que possamos reconhecer o clamor dos pobres e dos que sofrem

*“A disponibilidade para ouvir é o primeiro sinal pelo qual se manifesta o desejo de entrar em relação com o outro”.*



#### JEJUAR



#### Envolvendo o nosso corpo, o jejum sustenta o nosso discernimento:

- Mantém vigilante nossa fome e sede de justiça
- Orienta nossos desejos para Deus e para o bem
- Para desarmar a nossa linguagem e nos abster de palavras que ferem o próximo



*“Esforçemo-nos, ao contrário, para aprender a medir as palavras e a cultivar a gentileza”.*

#### JUNTOS



#### A Quaresma nos chama a caminhar como comunidade:

- Num “caminho compartilhado” com nossas paróquias, famílias e grupos eclesiais
- Onde se cria espaço para a voz do outro
- Para que a nossa conversão conduza a relações melhores e diálogos mais autênticos

*“Empenhemo-nos para que as nossas comunidades se tornem lugares onde o clamor de quem sofre encontre **acolhida** e a escuta gere caminhos de **libertação**.”*



Clique aqui  
e leia o artigo  
completo