




JUNHO
2026



Coração de Jesus e Coração de Maria, unidos em amor e reparação

O mês de junho nos conduz ao centro ardente da fé cristã: o Coração de Jesus, unido intimamente ao Coração Imaculado de Maria. Neste tempo litúrgico tão rico, a Igreja nos convida a contemplar o amor infinito de Cristo, manifestado de modo especial na Eucaristia (Corpus Christi) e no mistério do Seu Sagrado Coração, fonte inesgotável de misericórdia, entrega e reparação. Ao mesmo tempo, somos chamados a olhar para Maria, aquela que melhor soube amar, compreender e corresponder a esse Coração divino.

Junho é um mês profundamente reparador. Diante de um mundo marcado pela indiferença, pela pressa e pelo esquecimento de Deus, somos convidados a oferecer nossos pequenos sacrifícios, nossas orações e nossa vida cotidiana como resposta de amor ao Coração de Jesus, aprendendo com Maria a permanecer fiéis, mesmo quando o amor exige dor, silêncio e perseverança.

Ao longo deste mês, caminharemos espiritualmente com Maria, a Mulher do Coração atento e disponível. Ela nos ensina a amar Jesus na Eucaristia, a consolar o Seu Coração ferido, a viver a reparação não como peso, mas como expressão de amor fiel. Unidos aos dois Corações, somos chamados a deixar que o nosso próprio coração seja transformado: de pedra em carne, de fechado em disponível, de disperso em profundamente centrado em Deus.

Que este mês seja para você um tempo de intimidade, conversão e consagração interior. Que, ao contemplar os Corações de Jesus e Maria, você aprenda a amar como eles amam: com verdade, entrega e esperança.

DIA 01
JUNHO

Corações unidos no desígnio de Deus

*“Maria guardava todas estas coisas,
meditando-as em seu coração.”
(Lucas 2,19)*

Ao iniciar o mês de junho, a Igreja nos convida a contemplar dois Corações que jamais se separaram: o Coração de Jesus e o Coração de Maria. Unidos desde o desígnio eterno do Pai, esses Corações pulsaram em perfeita comunhão de amor, obediência e entrega. Nada no caminho da salvação foi vivido de forma isolada. Onde estava o Filho, ali estava também a Mãe, em silenciosa cooperação com a vontade divina.

O Coração de Jesus é o lugar onde se revela o amor infinito de Deus pela humanidade. Nele encontramos misericórdia, redenção e vida nova. Já o Coração de Maria é o espaço onde esse amor foi acolhido sem reservas, guardado com fidelidade e oferecido ao mundo com total disponibilidade. Maria não apenas gerou Jesus em seu ventre; ela O gerou diariamente em seu coração, conformando seus sentimentos aos do Filho.

Quando o Evangelho nos diz que Maria guardava e meditava tudo em seu coração, revela-nos uma escola espiritual profunda: aprender a viver os acontecimentos à luz de Deus, mesmo quando não os compreendemos plenamente. É nesse silêncio interior que os Corações de Jesus e Maria nos ensinam a confiar no desígnio do Pai, mesmo quando ele passa pela cruz. Maria nos conduz ao Coração do Filho para que aprendamos a amar como Ele ama, a reparar como Ele repara e a oferecer nossa vida como oferta agradável ao Pai.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Pd 1,2-7 • Sl 90(91)
Mc 12,1-12

DESAFIO PRÁTICO

Hoje, reserve um momento de silêncio para apresentar seu coração a Jesus e a Maria. Peça a graça de ter seus sentimentos, decisões e intenções unidos ao desígnio de Deus.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus manso e humilde de coração, une o meu coração ao Teu.

Maria, Mãe fiel e silenciosa, ensina-me a guardar e meditar tudo à luz da vontade do Pai.

*Que meus pensamentos, palavras e ações estejam em comunhão com os desígnios divinos,
para que minha vida seja uma oferta de amor, reparação e confiança.
Amém.*

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐

DIA 02
JUNHO

O Coração de Maria, morada escolhida do Verbo

*“Maria disse então: ‘Eis a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra’. E o anjo retirou-se.”
(Lucas 1,38)*

O Coração de Maria foi a morada escolhida por Deus para realizar o maior mistério da história: a Encarnação do Verbo. Antes de Jesus habitar fisicamente entre os homens, Ele encontrou abrigo no coração dócil, puro e totalmente disponível de sua Mãe. O “faça-se” de Maria não foi apenas uma resposta momentânea, mas a entrega plena de toda a sua vida, afetos, sonhos e futuro à vontade divina. Seu coração tornou-se templo vivo, sacrário silencioso onde o Filho de Deus começou a pulsar no tempo.

Maria não compreendeu tudo de imediato, mas confiou. Seu coração não exigiu garantias; acolheu a Palavra e permitiu que ela tomasse forma em seu interior. Assim, Maria nos ensina que o coração humano, quando se abre a Deus, torna-se espaço fecundo de vida nova. O Verbo continua desejando encontrar morada nos corações que, como o de Maria, se dispõem a ouvir, acolher e guardar.

Neste mês dedicado aos Corações de Jesus e de Maria, somos convidados a olhar para o coração materno que primeiro amou, primeiro acreditou e primeiro se deixou transformar. Aprender com Maria é permitir que nosso coração seja purificado de resistências, medos e ruídos, para que Cristo também possa nascer em nós. Quanto mais Maria habita nosso interior, mais espaço damos para que Jesus viva e aja em nossa vida.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Pd 3,12-15a.17-18
Sl 89(90) • Mc 12,13-17

DESAFIO PRÁTICO

Reserve um momento de silêncio hoje e entregue a Deus, pelas mãos de Maria, tudo aquilo que ainda resiste à Sua vontade. Reze lentamente o “faça-se” de Maria, aplicando-o à sua própria vida.

ORAÇÃO DO DIA

Maria Santíssima, morada viva do Verbo, ensina-me a abrir meu coração como o teu: simples, disponível e confiante. Que eu saiba acolher a Palavra de Deus mesmo quando não compreendo plenamente seus caminhos. Purifica meu interior e faz de mim um lugar onde Jesus possa habitar. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 03
JUNHO

Silêncio e escuta: Maria prepara o caminho do Coração de Jesus

*“Maria, porém, guardava todas essas coisas, meditando-as em seu coração.”
(Lucas 2,19)*

O silêncio do Coração de Maria não é vazio, mas plenitude. É no silêncio que ela escuta, acolhe e medita os mistérios de Deus. Antes de anunciar, Maria contempla; antes de agir, ela guarda; antes de falar, ela escuta. Seu coração ensina que o verdadeiro encontro com Deus nasce da interioridade, da atenção amorosa à Sua presença que fala suavemente à alma. Enquanto o mundo busca respostas imediatas e ruídos constantes, Maria nos conduz ao caminho da escuta profunda. Seu coração silencioso prepara o caminho para o Coração de Jesus, pois somente quem aprende a ouvir consegue reconhecer a voz de Deus quando Ele se manifesta. Foi nesse silêncio interior que Maria acompanhou cada passo do Filho, desde o presépio até a cruz, sem jamais perder a confiança. O silêncio mariano não é fuga da realidade, mas lugar de discernimento. É ali que o sofrimento encontra sentido, que a alegria é purificada e que a fé amadurece. Maria nos mostra que o coração que escuta torna-se forte, mesmo nas provações. Seu silêncio sustenta a esperança e alimenta o amor.

Neste tempo, somos convidados a imitar Maria, criando espaços de silêncio em meio às pressões diárias. Somente assim o Coração de Jesus poderá falar ao nosso interior, curar feridas e orientar decisões. O coração que aprende a escutar com Maria torna-se dócil à ação de Deus e capaz de amar com mais verdade.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Tm 1,1-3.6-12 • Sl 122(123)
Mc 12,18-27

DESAFIO PRÁTICO

Separe ao menos dez minutos do seu dia para permanecer em silêncio diante de Deus. Desligue distrações e peça a Maria que lhe ensine a escutar com o coração.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, mulher do silêncio fecundo, ensina-me a calar para escutar Deus. Ajuda-me a guardar no coração as Suas palavras e a confiar mesmo quando não entendo. Que, no silêncio interior, eu encontre o Coração de Jesus e aprenda a amá-Lo mais profundamente. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 04
JUNHO

O Coração Eucarístico de Jesus: amor que se faz alimento

*“Eu sou o pão vivo que desceu do céu. Quem comer deste pão viverá eternamente.
E o pão que eu darei é a minha carne, dada para a vida do mundo.”
(João 6, 51)*

Celebrar Corpus Christi é contemplar o mistério mais íntimo do Coração de Jesus: um amor que não apenas se declara, mas que se entrega totalmente, até tornar-se alimento. Na Eucaristia, o Senhor não nos oferece algo exterior a Ele, mas oferece-Se a Si mesmo. Seu Coração permanece aberto, pulsando amor, desejoso de permanecer conosco, sustentar-nos no caminho e curar nossas fragilidades.

Maria, Mãe do Coração Eucarístico, ensina-nos a aproximarmos deste mistério com reverência e fé. Foi no seu ventre que o Verbo se fez carne; é pela sua docilidade que aprendemos a acolher Jesus não apenas com os lábios, mas com toda a vida. Assim como Maria guardava e meditava tudo no coração, somos chamados a deixar que a Eucaristia modele nossos pensamentos, sentimentos e atitudes. Corpus Christi nos recorda que o amor de Cristo não é distante nem simbólico: é real, concreto, diário. No pão consagrado, Ele permanece conosco nos momentos de alegria e de dor, fortalecendo-nos quando as forças parecem faltar. Contudo, receber o Corpo de Cristo implica também tornar-se Corpo com Ele: viver na lógica da doação, do serviço e da caridade silenciosa. Quem se alimenta do Coração Eucarístico é enviado a ser pão partido para os irmãos. A procissão de Corpus Christi não termina nas ruas, mas continua na vida cotidiana, quando deixamos que o amor recebido no altar transborde em gestos de misericórdia, reconciliação e esperança.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Dt 8,2-3.14b-16a • Sl 147(147B)
1Cor 10,16-17 • Jo 6,51-5

DESAFIO PRÁTICO

Hoje, participe da Eucaristia com maior recolhimento ou faça uma visita ao Santíssimo Sacramento. Ofereça um momento de adoração em reparação e peça a graça de viver de modo eucarístico, sendo presença de amor onde você estiver.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus Eucarístico, Coração manso e humilde, eu Te adoro e Te agradeço por permaneceres conosco como alimento de vida eterna. Ensina-me, com Maria, a acolher-Te com fé e amor, e a deixar que a Tua presença transforme meu coração. Que eu viva de Ti, por Ti e para Ti, tornando-me pão repartido para meus irmãos. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐

DIA 05
JUNHO

Maria, mulher eucarística, ensina a adorar

*“Maria guardava todas essas coisas,
meditando-as em seu coração.”
(Lucas 2,19)*

Maria é, por excelência, a mulher eucarística. Antes mesmo de a Eucaristia ser instituída na Última Ceia, ela já vivia a lógica do dom total, da presença silenciosa e da adoração profunda. Seu coração foi o primeiro sacrário da história: nele, o Verbo se fez carne e permaneceu oculto, amado e adorado. Por isso, quando nos aproximamos do mistério eucarístico, é Maria quem nos ensina a atitude interior adequada: o silêncio cheio de fé, a escuta amorosa e a entrega sem reservas. Na Eucaristia, o mesmo Jesus que Maria concebeu pelo Espírito Santo se faz presente, agora sob as aparências humildes do pão. Maria nos conduz a reconhecer esse mistério não apenas com os olhos do corpo, mas com os olhos da fé. Ela nos ensina que adorar não é apenas dizer palavras, mas permanecer, acolher, deixar-se transformar pela presença real do Filho. Sua postura diante de Deus nunca foi apressada ou superficial; foi sempre marcada pela reverência, pela confiança e pela total disponibilidade.

Diante do Santíssimo Sacramento, Maria nos convida a colocar o coração em sintonia com o Coração de Jesus, a permitir que Ele nos molde, cure e santifique. Aprender a adorar com Maria é aprender a amar sem exigir sinais extraordinários, confiando que Deus age no escondimento. Assim, a adoração eucarística torna-se escola de humildade, de perseverança e de união profunda com Cristo.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Tm 3,10-17 • Sl 118(119)
Mc 12,35-37

DESAFIO PRÁTICO

Reserve um tempo para uma visita ao Santíssimo Sacramento ou, se não for possível, faça um momento de adoração espiritual, pedindo a Maria que lhe ensine a adorar como ela.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, mulher eucarística, ensina-me a reconhecer Jesus presente no Sacramento do Amor. Forma em mim um coração silencioso, atento e adorador. Que, como tu, eu saiba guardar e amar os mistérios de Deus com fidelidade. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 06
JUNHO

Reparar com Maria as ofensas ao Coração de Jesus

*“Um dos soldados abriu-lhe o lado com uma lança,
e logo saiu sangue e água.”
(João 19,34)*

O Coração de Jesus, transpassado na Cruz, continua a ser ferido hoje pela indiferença, pelo pecado e pela rejeição ao seu amor. Diante desse mistério doloroso, Maria permanece como Mãe compassiva, unida intimamente ao sofrimento do Filho. Ela não foge da Cruz, não se revolta, não se fecha; permanece firme, oferecendo seu silêncio como reparação e seu amor como consolo ao Coração ferido de Jesus.

Reparar, à luz da espiritualidade do Sagrado Coração, não significa apenas lamentar os pecados do mundo, mas responder ao amor ferido com amor fiel. Maria nos ensina que a verdadeira reparação nasce de uma vida oferecida, de gestos simples vividos com intenção pura, de uma fidelidade cotidiana que se opõe à frieza espiritual. Cada ato de amor, cada renúncia oferecida, cada oração feita com sinceridade torna-se bálsamo para o Coração de Jesus.

Unidos a Maria, aprendemos que a reparação começa dentro de nós: no combate às próprias incoerências, na busca de conversão sincera, na disposição de amar quando é mais difícil. O sangue e a água que brotam do Coração aberto de Cristo são fonte de misericórdia e vida nova. Maria nos conduz a essa fonte, ensinando-nos a acolher a graça e a responder com um amor que consola e repara.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Tm 4,1-8 • Sl 70(71)
Mc 12,38-44

DESAFIO PRÁTICO

Ofereça conscientemente um pequeno sacrifício ou renúncia do dia em reparação ao Coração de Jesus, unindo-o ao Coração Imaculado de Maria.

ORAÇÃO DO DIA

Coração Imaculado de Maria, une meu pobre amor ao teu, para que eu possa consolar o Coração ferido de Jesus. Ensina-me a reparar com humildade, fidelidade e perseverança. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 07
JUNHO

Do Coração transpassado nasce a Igreja

*“Assim como o Pai me enviou,
também eu vos envio.”
(João 20,21)*

Do Coração transpassado de Jesus nasce a Igreja, esposa amada e enviada ao mundo para prolongar a sua missão de amor e salvação. Assim como Eva foi formada do lado de Adão adormecido, a Igreja nasce do lado aberto de Cristo na Cruz, quando dele jorram sangue e água, sinais dos sacramentos e da vida divina comunicada aos homens. Maria está presente nesse nascimento, como Mãe da Igreja, acolhendo em seu coração cada novo filho gerado pela redenção.

A Igreja não é apenas uma instituição; é um corpo vivo que pulsa no ritmo do Coração de Cristo. Quando se afasta desse Coração, perde sua vitalidade; quando permanece unida a Ele, torna-se sinal de esperança, misericórdia e verdade no mundo. Maria nos ensina a viver a comunhão eclesial não como peso, mas como pertença amorosa, cuidando da Igreja com oração, fidelidade e serviço.

Ser Igreja é deixar-se enviar, mesmo com fragilidades, confiando na força que brota do Coração de Jesus. Maria, que acompanhou os discípulos após a Ressurreição, continua hoje a sustentar a Igreja com sua intercessão materna. Unidos aos dois Corações, somos chamados a ser testemunhas vivas do amor que venceu a morte e continua a transformar o mundo.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Os 6,3-6 • Sl 49(50)
Rm 4,18-25 • Mt 9,9-13

DESAFIO PRÁTICO

*Reze hoje de modo especial pela
Igreja, pelo Papa, pelos bispos,
sacerdotes e por todos os que servem
ao povo de Deus.*

ORAÇÃO DO DIA

*Jesus, do teu Coração aberto nasceu a
Igreja. Faz-me amar, cuidar e servir
esse Corpo vivo com fidelidade.
Maria, Mãe da Igreja, guarda-nos
unidos no amor do teu Filho. Amém.*

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 08
JUNHO

O amor que se doa até o fim

*“Antes da festa da Páscoa, Jesus, sabendo que havia chegado a sua hora de passar deste mundo ao Pai, tendo amado os seus que estavam no mundo, amou-os até o fim.”
(João 13, 1)*

O Coração de Jesus revela-se plenamente no amor que se entrega sem reservas. Amar “até o fim” não significa apenas amar até o último instante, mas amar com totalidade, profundidade e fidelidade, mesmo quando isso implica sofrimento, incompreensão e dor. Esse amor não recua diante da fragilidade humana; ao contrário, inclina-se para lavar os pés, para servir, para permanecer. É o amor que se faz dom.

Maria foi a primeira a acolher e contemplar esse amor extremo. Desde o “sim” da Anunciação até o silêncio da Cruz, Ela aprendeu que amar como Deus ama exige entrega, renúncia e confiança absoluta. Aos pés da Cruz, Maria testemunha o Filho que se doa por inteiro, sem guardar nada para si. Seu Coração materno une-se ao Coração do Filho na mesma oferta: ambos se entregam pela salvação do mundo. Neste dia, somos convidados a olhar para nossas próprias formas de amar. Quantas vezes colocamos limites no amor? Quantas vezes servimos apenas quando é conveniente? O Coração de Jesus nos chama a ultrapassar o amor superficial e a aprender o amor oblato, aquele que permanece mesmo quando não é reconhecido. Com Maria, aprendemos que amar até o fim é confiar que Deus transforma cada oferta silenciosa em fonte de vida nova.

Anotações

LITURGIA DO DIA

1Rs 17,1-6 • Sl 120(121)
Mt 5,1-12

DESAFIO PRÁTICO

Hoje, ofereça um gesto concreto de amor sem esperar retorno: um serviço escondido, um perdão interior ou uma escuta paciente.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus, Coração que ama até o fim, ensina-me a amar como Tu amas. Que eu não fuja da entrega, nem me esconda do sacrifício. Maria, Mãe fiel, ajuda-me a unir meu coração ao Coração do teu Filho, para que minha vida seja oferta de amor. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 09
JUNHO

O Coração manso e humilde que cura as feridas

*“Aprendeis de mim, porque sou manso e humilde de coração,
e encontrareis descanso para as vossas almas.”
(Mateus 11, 29)*

O Coração de Jesus não se impõe pela força, mas conquista pela mansidão. Ele se apresenta como refúgio para os cansados, os feridos e os sobrecarregados da vida. Sua humildade não é fraqueza, mas expressão do amor que se abaixa para levantar o outro. É nesse Coração manso que encontramos descanso verdadeiro, cura interior e reconciliação.

Maria conheceu profundamente essa mansidão. Ela acolheu o Filho no silêncio de Nazaré, acompanhou Seus passos com discrição e confiou mesmo quando não compreendia plenamente os desígnios de Deus. Seu próprio coração foi moldado pela humildade: reconheceu-se pequena, mas totalmente disponível à ação divina. Por isso, Maria nos ensina o caminho para entrar no Coração de Jesus: a humildade que confia e a mansidão que acolhe.

Vivemos em um mundo marcado por durezas, pressas e feridas acumuladas. Muitas dessas feridas nascem da incapacidade de sermos mansos conosco e com os outros. O Coração de Jesus nos convida a desaprender a rigidez e a permitir que Seu amor cure aquilo que carregamos há tanto tempo. Aproximar-se d'Ele é permitir-se ser cuidado, restaurado e renovado. Hoje, com Maria, somos chamados a repousar no Coração de Jesus, entregando-lhe nossas dores escondidas, nossos cansaços silenciosos e nossas lutas interiores. Ali, onde reina a mansidão, a alma encontra descanso e a esperança volta a florescer.

Anotações

LITURGIA DO DIA

1Rs 17,7-16 • Sl 4
Mt 5,13-16

DESAFIO PRÁTICO

Reserve um momento de silêncio para apresentar ao Coração de Jesus uma ferida interior, pedindo a graça da mansidão para lidar consigo e com os outros.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus, Coração manso e humilde, acolhe minhas fragilidades e cura minhas feridas. Dá-me um coração semelhante ao Teu, capaz de amar com humildade e paz. Maria, Mãe do Coração de Jesus, conduz-me a esse refúgio de amor e descanso. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 10
JUNHO

Aprender com Maria a consolar o Coração de Jesus

“E Simeão disse a Maria, sua mãe: ‘Este menino será causa de queda e de reerguimento para muitos em Israel e será sinal de contradição. E uma espada transpassará a tua alma’.”
(Lucas 2,34-35)

Consolar o Coração de Jesus é um chamado silencioso e profundo, que aprendemos contemplando o Coração de Maria. Desde o início, Maria sabia que o amor que a unia ao Filho passaria pela dor. A profecia de Simeão não foi apenas um anúncio distante, mas uma verdade acolhida no íntimo do seu coração materno. Maria não se afastou do mistério do sofrimento de Cristo; ao contrário, permaneceu fiel, presente e amorosa, mesmo quando tudo parecia envolto em escuridão.

Aprender com Maria a consolar o Coração de Jesus significa assumir uma atitude interior de compaixão, reparação e fidelidade. O Coração de Jesus continua ferido pelas indiferenças, rejeições, pecados e pela falta de amor no mundo. Maria nos ensina que consolar não é apenas fazer grandes gestos, mas oferecer a própria vida em união com a d'Ele: suportar com paciência, amar sem reservas, permanecer firmes na fé mesmo quando não compreendemos. Ao pé da Cruz, Maria não pronunciou muitas palavras, mas sua presença foi um bálsamo para o Coração do Filho. Ela nos ensina que o verdadeiro consolo nasce do silêncio orante, da entrega total e da união profunda com a vontade de Deus. Consolar o Coração de Jesus é aceitar caminhar com Ele, amar como Ele e oferecer, com Maria, cada dor como ato de amor redentor.

Anotações

LITURGIA DO DIA

1Rs 18,20-39 • Sl 15(16)
Mt 5,17-19

DESAFIO PRÁTICO

Hoje, ofereça conscientemente um sacrifício simples (um silêncio, uma renúncia, um perdão) em reparação ao Coração de Jesus, unindo-o ao Coração de Maria.

ORAÇÃO DO DIA

Coração de Jesus, tão amado e tão pouco amado, ensina-me, pela escola do Coração de Maria, a consolar-Te com minha vida. Que eu saiba permanecer fiel, mesmo na dor, oferecendo-Te amor, reparação e entrega. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 11
JUNHO

O Coração que chama à conversão e à confiança

“Vinde a mim, todos vós que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos darei descanso. Aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração.”
(Mateus 11,28-29)

O Coração de Jesus é um Coração que chama, que acolhe e que nunca se cansa de esperar. Seu convite é claro e cheio de ternura: vinde a mim. Ele não exige perfeição, mas um coração disposto à conversão e à confiança. Diante de um mundo marcado pelo medo, pela culpa e pela autossuficiência, o Coração de Jesus permanece aberto, transbordando misericórdia para todos os que se aproximam com humildade.

Maria conhece profundamente esse chamado. Ela mesma viveu uma confiança total no Coração do Filho, mesmo quando os caminhos de Deus ultrapassavam sua compreensão. Por isso, ela nos conduz com delicadeza ao Coração de Jesus, ensinando-nos que a verdadeira conversão começa quando reconhecemos nossas fraquezas e nos lançamos, sem reservas, na misericórdia divina.

Converter-se não é apenas abandonar o pecado, mas permitir que o Coração de Jesus transforme nossas atitudes, cure nossas feridas e nos dê um novo modo de viver. Seu Coração manso e humilde não oprime, não acusa, mas levanta, restaura e devolve a paz. Confiar é deixar-se amar, mesmo quando nos sentimos indignos; é descansar n'Ele, mesmo em meio às lutas. Unidos ao Coração de Maria, aprendemos que confiar no Coração de Jesus é um caminho seguro. Ele nunca rejeita quem O procura com sinceridade. Seu Coração é refúgio, escola de amor e fonte inesgotável de vida nova.

Anotações

LITURGIA DO DIA

At 11,21b-26.13,1-3 • Sl
97(98) • Mt 10,7-13

DESAFIO PRÁTICO

Examine hoje uma área da sua vida que precisa de conversão e apresente-a com confiança ao Coração de Jesus, pedindo a graça de um coração novo.

ORAÇÃO DO DIA

Coração manso e humilde de Jesus, eu confio em Vós. Converte meu coração, cura minhas feridas e ensina-me a descansar no Vosso amor. Por intercessão do Imaculado Coração de Maria, conduzi-me à verdadeira confiança. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 12
JUNHO

Eis o Coração que tanto amou os homens

*“Um dos soldados abriu-lhe o lado com uma lança,
e imediatamente saiu sangue e água.”
(João 19, 34)*

Neste dia solene, a Igreja nos convida a contemplar o mistério mais profundo do amor de Deus: o Coração aberto de Jesus. Do lado transpassado do Crucificado jorram sangue e água, sinais visíveis de um amor que se entrega sem reservas, até o fim. O Coração de Jesus não é apenas uma imagem piedosa, mas a revelação concreta de um Deus que ama com entranhas humanas, que sofre, que se compadece e que se oferece em reparação pelos pecados do mundo. Diante desse Coração ferido, compreendemos que não fomos amados de maneira genérica, mas pessoal e intensamente. Cada ferida de Cristo fala de um amor que conhece nossas misérias, nossas quedas e nossas resistências, e ainda assim escolhe amar. O Sagrado Coração permanece aberto como refúgio para os cansados, os desanimados, os que se sentem indignos ou afastados. Nele, encontramos não acusação, mas misericórdia; não rejeição, mas acolhimento. Maria esteve unida a esse Coração desde a Encarnação até a Cruz. Ela nos ensina a permanecer diante dele com humildade e confiança, oferecendo também nossos corações feridos para serem transformados. Celebrar o Sagrado Coração de Jesus é aceitar o convite à conversão do coração, aprendendo a amar como Ele amou: com mansidão, entrega e fidelidade. É permitir que esse amor nos cure por dentro e nos envie a amar o mundo com o mesmo ardor.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Dt 7,6-11 • Sl 102(103)
1Jo 4,7-16 • Mt 11,25-30

DESAFIO PRÁTICO

Reserve hoje um tempo de oração silenciosa diante de uma imagem do Sagrado Coração de Jesus. Apresente-lhe suas feridas, medos e pecados, e consagre conscientemente o seu coração ao d'Ele.

ORAÇÃO DO DIA

Sagrado Coração de Jesus, que tanto amastes os homens e continuais a amar apesar de nossas ingratidões, eu me coloco hoje diante de Ti. Recebe meu coração pobre e ferido, purifica-o com o sangue e a água que brotam do Teu lado aberto. Ensina-me a amar como Tu amas, a reparar com minha vida as ofensas que Te ferem e a confiar sem reservas na Tua misericórdia. Unido ao Coração Imaculado de Maria, quero viver para Ti e por Ti. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐

DIA 13
JUNHO

O Coração Imaculado: refúgio e caminho para Deus

*"Por fim, eis que o Meu Imaculado Coração triunfará"
(Nossa Senhora de Fátima, 1917)*

Celebrar o Imaculado Coração de Maria é entrar no mistério de um coração totalmente pertencente a Deus, livre de todo pecado, inteiramente aberto à Sua vontade. O coração de Maria não é apenas símbolo de sentimentos, mas o centro profundo de sua vida interior, onde a Palavra foi acolhida, guardada, meditada e vivida com fidelidade absoluta. Nele não houve resistência, nem reservas: tudo foi dom, tudo foi entrega. Esse Coração Imaculado torna-se refúgio seguro para os filhos que caminham entre lutas, fragilidades e feridas. Em Maria, encontramos um coração que conhece o sofrimento, mas nunca perde a esperança; que atravessa a dor sem se fechar; que permanece fiel mesmo quando não compreende plenamente os desígnios de Deus. Aos pés da Cruz, o Coração de Maria foi transpassado, mas não endurecido. Ali, tornou-se ainda mais materno, mais disponível, mais unido ao Coração do Filho. Aprender com o Coração Imaculado de Maria é aprender a amar com pureza, a confiar mesmo na escuridão, a oferecer a Deus uma resposta diária, silenciosa e perseverante. Maria nos ensina que o caminho para Deus passa pelo coração: um coração que escuta, que se deixa moldar, que não se fecha em si mesmo. Seu Coração é escola de interioridade, de oração escondida, de obediência amorosa. Aproximar-se desse Coração é permitir que ele conduza o nosso ao Coração de Jesus, fonte de misericórdia e salvação.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Is 61,9-11 • 1Sm 2,1.4-5.6-7
8abcd • Lc 2,41-51

DESAFIO PRÁTICO

Consagre hoje o seu coração ao Imaculado Coração de Maria. Reze lentamente uma oração de consagração ou, em silêncio, entregue a ela suas feridas, medos e intenções, pedindo um coração mais puro, confiante e dócil a Deus.

ORAÇÃO DO DIA

Imaculado Coração de Maria, refúgio dos pecadores e caminho seguro para Deus, acolhe o meu coração em tuas mãos maternas. Purifica meus pensamentos, cura minhas feridas e ensina-me a amar como tu amaste. Conduze-me sempre ao Coração de Jesus e ajuda-me a viver na fidelidade, na confiança e na esperança. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐

DIA 14
JUNHO

Maria conduz os filhos ao Coração do Pastor

*“Eu sou o bom pastor. O bom pastor dá a vida por suas ovelhas.”
(João 10,11)*

No caminho da fé, Maria nunca ocupa o centro, mas sempre conduz ao centro: o Coração de Jesus, o Bom Pastor. Ela conhece a voz do Pastor porque, desde a Anunciação, aprendeu a escutar, confiar e seguir. Por isso, torna-se Mãe que guia os filhos ao aprisco seguro do amor divino. Neste domingo, contemplamos Maria como aquela que nos ensina a reconhecer a voz de Cristo em meio a tantas vozes que nos confundem e dispersam.

O Coração do Pastor é um Coração que conhece cada ovelha pelo nome, que não foge diante do perigo, que se entrega até o fim. Maria acompanhou de perto esse amor levado às últimas consequências. Ela viu o Filho entregar a vida, viu o sangue e a água jorrarem do lado aberto, e compreendeu que ali nascia a Igreja, rebanho amado e cuidado por Deus. Como Mãe, ela permanece à porta do redil, chamando-nos à confiança, lembrando-nos que não estamos abandonados.

Em um mundo marcado por inseguranças, medos e feridas, Maria nos conduz ao lugar onde o coração encontra descanso: o Coração do Pastor que dá a vida. Seguir Maria é aprender a não resistir ao amor que nos procura, mesmo quando estamos feridos ou distantes. Ela nos ensina que confiar no Pastor não é sinal de fraqueza, mas de maturidade espiritual. Quem se deixa conduzir por Maria aprende a viver sob o olhar misericordioso de Jesus, permitindo-se ser cuidado, curado e conduzido pelos caminhos da vida eterna.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Ex 19,2-6a • Sl 99(100)
Rm 5,6-11 • Mt 9,36-10,8

DESAFIO PRÁTICO

Hoje, reserve um tempo para se colocar interiormente como ovelha diante do Bom Pastor. Reze pedindo a graça de reconhecer a voz de Jesus nas decisões e situações do seu dia.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, Mãe do Bom Pastor, conduz-me ao Coração de Jesus. Ensina-me a escutar Sua voz, a confiar em Seu cuidado e a permanecer em Seu amor. Que eu nunca me afaste do aprisco da misericórdia. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 15
JUNHO

Amar como Jesus amou: lição aprendida com Maria

*“Este é o meu mandamento: amai-vos uns aos outros,
assim como eu vos amei.”
(João 15,12)*

O mandamento do amor não é apenas uma orientação moral, mas um convite a participar da própria vida de Jesus. Amar como Ele amou é amar com um amor que se doa, que permanece fiel, que atravessa a cruz e não recua diante da dor. Maria foi a primeira discípula a aprender essa lição profundamente, não em teoria, mas na vida concreta, marcada por alegrias e sofrimentos oferecidos a Deus. Desde o nascimento de Jesus até o Calvário, Maria amou como Ele amou: em silêncio, em entrega, em total disponibilidade. Seu amor não buscou reconhecimento, não exigiu recompensas, não colocou condições. Ela aprendeu no Coração do Filho que amar é sair de si, é permanecer quando muitos vão embora, é confiar mesmo quando tudo parece perdido. Por isso, Maria torna-se para nós escola viva do amor cristão. Neste dia, somos convidados a olhar para Maria e perguntar: como temos amado? Nosso amor tem sido paciente, gratuito, misericordioso? Ou tem sido marcado por exigências, impaciências e reservas? O amor que Jesus ensina passa pela cruz, mas não termina nela. Maria testemunha que amar como Jesus amou gera vida nova, transforma corações e constrói comunhão verdadeira. Aprender a amar com Maria é permitir que o Espírito Santo modele nosso coração segundo o Coração de Cristo. É escolher, todos os dias, amar nas pequenas coisas, nas relações difíceis, nas renúncias silenciosas. Maria nos acompanha nesse caminho exigente e libertador, lembrando-nos que amar como Jesus amou é o único caminho que conduz à verdadeira alegria.

Anotações

LITURGIA DO DIA

1Rs 21,1-16 • Sl 5,2-3.5-6.7
Mt 5,38-42

DESAFIO PRÁTICO

Pratique hoje um gesto concreto de amor gratuito, especialmente em uma situação em que normalmente você teria dificuldade de amar.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, Mãe do Amor verdadeiro, ensina-me a amar como Jesus amou. Purifica meu coração de todo egoísmo e faz de mim um instrumento do amor que se doa sem medidas. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 16
JUNHO

O Coração vigilante que intercede pela humanidade

“Por isso, Ele pode salvar definitivamente aqueles que, por meio d’Ele, se aproximam de Deus, pois vive sempre para interceder em favor deles.”
(Hebreus 7,25)

O Coração de Jesus é um Coração vivo, atento, constantemente voltado para o Pai em favor da humanidade. Não é um coração distante ou indiferente, mas um Coração vigilante, que conhece cada dor, cada queda e cada súplica silenciosa que brota do íntimo humano. A Sagrada Escritura nos revela que Cristo vive para interceder por nós: sua entrega não terminou na cruz, mas se prolonga eternamente no céu, onde Ele apresenta ao Pai as feridas gloriosas como sinal de amor redentor.

Esse mistério ganha ainda mais profundidade quando contemplado à luz de Maria. Ela, que acompanhou silenciosamente a vida oculta de Jesus, aprendeu desde cedo a vigiar com o coração. Maria sabe o que significa permanecer em oração constante, mesmo quando não há palavras. Ao pé da cruz, sua vigília não foi de desespero, mas de oferta: ela uniu seu coração ao do Filho, intercedendo pela humanidade que Ele redimia.

Hoje, somos convidados a aprender com Jesus e Maria essa vigilância amorosa. Num mundo marcado pela pressa e pela distração, o Coração vigilante nos ensina a permanecer atentos à presença de Deus e às necessidades dos irmãos. Vigiar não é viver com medo, mas viver com amor desperto, com o coração sensível ao sofrimento alheio e confiante na ação silenciosa da graça.

Anotações

LITURGIA DO DIA

1Rs 21,17-29 • Sl 50(51)
Mt 5,43-48

DESAFIO PRÁTICO

Reserve hoje um momento de oração silenciosa e ofereça, conscientemente, uma intenção pelos que sofrem, unindo-a ao Coração intercessor de Jesus.

ORAÇÃO DO DIA

Coração vigilante de Jesus, que nunca cessais de interceder por nós, ensina-me a vigiar com amor e esperança. Pela intercessão do Imaculado Coração de Maria, fazei de mim um instrumento de oração e cuidado pelos irmãos. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 17
JUNHO

Com Maria, guardar e meditar os mistérios do Coração de Cristo

*“Maria guardava todas essas coisas,
meditando-as em seu coração.”
(Lucas 2,19)*

O Coração de Maria é a primeira escola onde aprendemos a contemplar o Coração de Cristo. A Escritura nos apresenta Maria como aquela que guarda e medita, que não se apressa em compreender tudo, mas confia, acolhe e permite que os mistérios de Deus amadureçam no silêncio do coração. Esse modo mariano de viver a fé é profundamente necessário para quem deseja entrar no mistério do Coração de Jesus. Guardar não é acumular lembranças, mas permitir que os acontecimentos — alegres ou dolorosos — sejam iluminados pela presença de Deus. Maria guardou o anúncio do anjo, o nascimento humilde em Belém, as palavras proféticas, os gestos de Jesus, e também os momentos obscuros que não compreendia. Tudo era acolhido em seu coração como semente, que no tempo certo floresceria em fé madura. Contemplar o Coração de Cristo exige essa mesma atitude interior. Muitas vezes queremos respostas rápidas, sinais claros, explicações imediatas. Maria nos ensina que o amor verdadeiro sabe esperar. Meditar os mistérios do Coração de Jesus é permitir que Ele nos transforme lentamente, moldando nossos afetos, curando nossas feridas e alinhando nossa vontade à vontade do Pai. Neste caminho, Maria caminha conosco como Mãe e Mestra espiritual. Ela nos conduz a um amor mais profundo, menos superficial, capaz de permanecer fiel mesmo nas horas de silêncio. Com ela, aprendemos que o coração que guarda e medita torna-se morada de Deus.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Rs 2,1.6-14 • Sl 30(31)
Mt 6,1-6.16-18

DESAFIO PRÁTICO

Escolha hoje uma palavra do Evangelho e guarde-a no coração, retomando-a ao longo do dia em oração silenciosa.

ORAÇÃO DO DIA

Imaculado Coração de Maria, ensina-me a guardar e meditar os mistérios do Coração de Jesus. Ajudai-me a viver a fé com profundidade, confiança e perseverança. Que meu coração se torne morada fiel do amor de Deus. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 18
JUNHO

A ternura que restaura o coração ferido

*“Como alguém a quem sua mãe consola,
assim eu vos consolarei.”
(Isaías 66,13)*

A ternura é uma das expressões mais profundas do amor de Deus. No Coração de Jesus, essa ternura não é fraqueza, mas força restauradora; não é sentimentalismo, mas misericórdia que toca as feridas mais escondidas da alma. Muitas vezes, caminhamos carregando dores silenciosas: rejeições, frustrações, pecados antigos, culpas não resolvidas. O mundo costuma exigir que sejamos fortes, que sigamos adiante sem olhar para trás, mas o Evangelho nos convida a algo diferente: permitir que Deus nos console.

Maria conhece profundamente essa ternura divina. Seu Coração Imaculado foi moldado pela delicadeza de Deus e, por isso, é capaz de acolher com paciência os corações feridos. Ao longo da vida de Jesus, Maria esteve próxima não apenas nos momentos de alegria, mas especialmente nas horas de dor, incompreensão e abandono. Ela nos ensina que a verdadeira cura começa quando aceitamos ser cuidados. A ternura do Coração de Jesus, refletida no Coração de Maria, não apaga instantaneamente o sofrimento, mas o transforma. Ela restaura a dignidade, devolve a esperança e nos permite recomeçar. Quando nos deixamos tocar por essa ternura, aprendemos também a ser mais compassivos conosco e com os outros. O coração ferido, quando amado, torna-se capaz de amar novamente.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Eclo 48,1-14 • Sl 96(97)
Mt 6,7-15

DESAFIO PRÁTICO

Reserve um momento do dia para apresentar a Jesus, com Maria, uma ferida concreta do seu coração. Não tente explicar ou justificar; apenas entregue, pedindo a graça de ser consolado.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus manso e humilde de Coração, acolhe minhas feridas e derrama sobre mim tua ternura que cura. Maria, Mãe compassiva, envolve-me com teu amor e ensina-me a confiar no consolo de Deus. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 19
JUNHO

O amor reparador que transforma o sofrimento

*“Completo em minha carne o que falta às tribulações de Cristo,
em favor do seu Corpo, que é a Igreja.”
(Colossenses 1,24)*

O sofrimento, quando vivido apenas em si mesmo, pode se tornar peso esmagador ou fonte de revolta. Porém, à luz do Coração de Jesus, ele adquire um sentido novo: torna-se lugar de encontro, de oferta e de reparação. O amor reparador nasce quando unimos nossas dores às dores de Cristo, permitindo que aquilo que fere também seja instrumento de redenção.

O Coração de Jesus foi ferido por amor. Cada chaga, cada humilhação, cada lágrima foi assumida não como derrota, mas como oferta. Maria, unida intimamente ao Coração do Filho, participou desse mistério de forma silenciosa e profunda. Aos pés da Cruz, ela não pôde aliviar a dor física de Jesus, mas ofereceu seu sofrimento em comunhão perfeita, tornando-se modelo de amor reparador.

Com Maria, aprendemos que a reparação não é tristeza estéril, mas entrega confiante. Quando oferecemos nossas dores — físicas, emocionais ou espirituais — em união com Cristo, elas deixam de ser apenas sofrimento e tornam-se intercessão, graça derramada para a Igreja e para o mundo. O amor reparador não busca explicações, mas sentido; não foge da cruz, mas a abraça com esperança. Esse caminho transforma o coração: quem ama assim amadurece na fé, cresce na caridade e encontra paz mesmo em meio às provações. No Coração de Jesus, e com Maria, o sofrimento não é o fim, mas passagem para uma vida mais profunda e fecunda.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Rs 11,1-4.9-18.20 • Sl
131(132) • Mt 6,19-23

DESAFIO PRÁTICO

Ofereça conscientemente uma dificuldade do dia como ato de reparação, unindo-a ao Coração de Jesus pelas intenções da Igreja ou por alguém que sofre.

ORAÇÃO DO DIA

Coração de Jesus, ferido por amor, recebe minhas dores e transforma-as em oferta agradável ao Pai. Maria, Mãe das Dores, ensina-me a sofrer com fé, esperança e amor reparador. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 20
JUNHO

O Coração de Jesus, fonte de misericórdia

*“Mas um dos soldados abriu-lhe o lado com uma lança,
e imediatamente saiu sangue e água.”
(João 19,34)*

Do lado aberto de Cristo na Cruz brota uma fonte inesgotável de misericórdia. Sangue e água não são apenas sinais físicos da morte do Senhor, mas símbolos profundos da vida nova oferecida à humanidade: a água do Batismo que purifica e o sangue da Eucaristia que alimenta. O Coração de Jesus, transpassado por amor, revela que Deus não se fecha diante do pecado humano, mas se deixa ferir para salvar. Maria estava ali, aos pés da Cruz, contemplando esse mistério com o coração dilacerado, mas cheio de fé. Ela nos ensina a não fugir da dor redentora, mas a permanecer junto ao Coração ferido do Filho, onde toda miséria encontra acolhida. No Coração de Jesus não há rejeição, não há limites para o perdão, não há cansaço em amar. É uma fonte que nunca se esgota, mesmo quando tantas vezes voltamos às mesmas fragilidades.

Neste dia, somos convidados a confiar nossas feridas, culpas e quedas a esse Coração aberto. A misericórdia não é apenas algo que recebemos, mas uma realidade que transforma nossa maneira de viver. Quem se deixa tocar pela misericórdia do Coração de Jesus aprende a olhar o outro com compaixão, a perdoar com mais paciência e a amar sem medir.

Maria, Mãe da Misericórdia, permanece como ponte segura que nos conduz a essa fonte. Sob seu olhar materno, aprendemos que não há dor que não possa ser redimida quando colocada no Coração do Filho.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Cr 24,17-25 • Sl 88(89)
Mt 6,24-34

DESAFIO PRÁTICO

Hoje, faça um exame de consciência à luz da misericórdia. Confie a Jesus, em oração, uma ferida ou culpa que você costuma esconder, pedindo a graça da reconciliação interior.

ORAÇÃO DO DIA

Coração misericordioso de Jesus, aberto por amor a mim, acolhe minhas misérias e cura minhas feridas. Ensina-me a confiar sem medo e a viver como sinal da tua misericórdia no mundo. Maria, Mãe compassiva, conduz-me sempre a essa fonte de vida. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 21
JUNHO

Chamados a repousar no Coração do Senhor

*“Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados,
e eu vos darei descanso.”
(Mateus 11,28)*

O Coração de Jesus não é apenas fonte de misericórdia, mas também lugar de repouso para os cansados da alma. Em meio às exigências da vida, às dores silenciosas e às inquietações do coração humano, o Senhor nos convida a descansar n'Ele. Esse descanso não é fuga da realidade, mas reencontro com o sentido profundo da existência. Maria conheceu esse repouso interior como ninguém. Mesmo atravessando provações, incompreensões e dores profundas, seu coração permanecia ancorado em Deus. Ela nos ensina que repousar no Senhor é um ato de confiança, uma entrega silenciosa que reconhece: não sou eu quem sustenta o mundo, é Deus quem me sustenta.

Repousar no Coração de Jesus significa abandonar a ansiedade excessiva, o controle absoluto e a autossuficiência que tanto nos desgastam. É permitir que o amor do Senhor reorganize nossas prioridades, cure nossas pressas e devolva serenidade à alma. No Coração manso e humilde de Cristo, encontramos acolhimento sem julgamentos e descanso sem exigências. Sob a orientação de Maria, descobrimos que o verdadeiro descanso nasce da comunhão com o Senhor, especialmente na Eucaristia, onde Ele se faz presença viva e consoladora. Repousar no Coração de Jesus é escolher viver a partir do amor, e não do medo; da confiança, e não da exaustão.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Jr 20,10-13 • Sl 68(69)
Rm 5,12-15 • Mt 10,26-33

DESAFIO PRÁTICO

Reserve hoje um tempo maior de silêncio e oração. Diante do Santíssimo ou em casa, repita lentamente: “Jesus, eu descanso em teu Coração”, entregando-lhe suas preocupações.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus manso e humilde de coração, acolhe-me em teu descanso. Alivia o peso que carrego e ensina-me a confiar mais em ti. Maria, Mãe do repouso interior, conduz-me ao Coração do teu Filho, onde minha alma encontra paz. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 22
JUNHO

Maria ensina a confiar mesmo na dor

*“Junto à cruz de Jesus estavam de pé sua mãe...”
(João 19, 25)*

A confiança de Maria não nasce da ausência da dor, mas da fidelidade no meio dela. Ao permanecer de pé junto à cruz, Maria não compreendia plenamente o mistério que se desenrolava diante de seus olhos, mas permanecia firme na certeza de que Deus era fiel às Suas promessas. Seu Coração materno estava atravessado pela espada da dor, mas também sustentado por uma esperança silenciosa e obediente.

Maria nos ensina que confiar não é sentir segurança humana, mas abandonar-se inteiramente à vontade de Deus, mesmo quando tudo parece perdido. Na cruz, ela não foge, não protesta, não exige explicações. Ela confia. Confia porque conhece o Coração do Filho e sabe que daquele sofrimento nascerá vida. Seu silêncio é cheio de fé, e sua dor é oferecida como oração.

Quantas vezes também somos convidados a permanecer de pé diante de cruzes inesperadas: enfermidades, perdas, frustrações, silêncios de Deus. Maria nos mostra que a verdadeira confiança não elimina as lágrimas, mas as transforma em entrega. Confiar como Maria é permanecer junto a Jesus, mesmo quando não compreendemos Seus caminhos, acreditando que o amor de Deus jamais falha.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Rs 17,5-8.13-15a.18
Sl 59(60) • Mt 7,1-5

DESAFIO PRÁTICO

Identifique hoje uma dor ou dificuldade que você tem resistido em entregar a Deus. Reze oferecendo essa situação ao Coração de Jesus pelas mãos de Maria, sem pedir explicações, apenas confiança.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, Mãe fiel, ensina-me a confiar quando a dor visita meu coração. Sustenta-me para que eu não fuja da cruz, mas permaneça unido a Jesus, acreditando que o amor de Deus transforma todo sofrimento em redenção. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 23
JUNHO

A fidelidade silenciosa do Coração materno

*“Maria guardava todas estas coisas, meditando-as em seu coração.”
(Lucas 2, 19)*

A fidelidade de Maria não se manifesta em grandes discursos, mas em uma presença constante, discreta e profundamente amorosa. Seu Coração materno é escola de perseverança silenciosa. Desde a Anunciação até a cruz, Maria permanece fiel ao desígnio de Deus, mesmo quando esse desígnio passa por caminhos escuros e incompreensíveis.

Guardar e meditar no coração é a atitude de quem confia mais em Deus do que nas próprias certezas. Maria acolhe os mistérios, mesmo quando não os entende completamente. Sua fidelidade não depende de emoções, mas de uma decisão profunda de amar e servir. Ela ensina que permanecer fiel é continuar amando quando não se sente consolo, é continuar crendo quando tudo parece silencioso.

O Coração materno de Maria é fiel porque está totalmente unido ao Coração de Jesus. Essa fidelidade silenciosa sustenta a Igreja nascente e continua sustentando cada cristão em seus momentos de prova. Em um mundo que valoriza respostas imediatas e soluções rápidas, Maria nos convida a uma fidelidade paciente, que confia no tempo de Deus.

Aprender com Maria é descobrir que a santidade se constrói no cotidiano, na constância das pequenas entregas, na perseverança escondida, mas fecunda. O amor fiel, ainda que silencioso, transforma o mundo.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Rs 19,9b-11.14-21.31-35a.36 •
Sl 47(48) • Mt 7,6.12-14

DESAFIO PRÁTICO

Identifique hoje uma dor ou dificuldade que você tem resistido em entregar a Deus. Reze oferecendo essa situação ao Coração de Jesus pelas mãos de Maria, sem pedir explicações, apenas confiança.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, Mãe fiel, ensina-me a guardar os mistérios de Deus em meu coração. Dá-me um amor perseverante, capaz de permanecer firme mesmo no silêncio e na espera. Que eu aprenda contigo a fidelidade que agrada ao Coração de Jesus. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 24
JUNHO

Do Coração de Jesus brota a vida nova

*“Um dos soldados abriu-lhe o lado com uma lança,
e logo saiu sangue e água.”
(João 19, 34)*

Do Coração transpassado de Jesus nasce a vida nova para toda a humanidade. Sangue e água jorram como sinais de amor extremo, fonte dos sacramentos e expressão máxima da misericórdia divina. O Coração de Jesus, aberto na cruz, não se fecha diante da dor humana; ao contrário, torna-se passagem para a salvação.

Maria contempla esse mistério com um coração profundamente unido ao do Filho. Ela sabe que daquela ferida aberta nasce a Igreja, nasce a esperança, nasce a possibilidade de recomeço para cada coração ferido pelo pecado e pelo sofrimento. O Coração de Jesus, dilacerado por amor, é fonte inesgotável de graça, perdão e renovação interior.

A vida nova que brota do Coração de Cristo não é apenas futura; ela começa agora, quando permitimos que Seu amor cure nossas feridas, transforme nossas escolhas e renove nossa fé. Aproximar-se do Coração de Jesus é aceitar ser recriado, purificado e restaurado. É deixar que o amor divino faça novas todas as coisas.

Maria nos conduz a essa fonte viva. Ela nos ensina a beber dessa água com confiança e humildade, reconhecendo que somente em Jesus encontramos a verdadeira vida. Nele, toda dor pode ser redimida, toda noite pode dar lugar à luz.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Is 49,1-6 • Sl 138(139)
At 13,22-26 • Lc 1,57-66.80

DESAFIO PRÁTICO

Reserve um momento hoje para contemplar o Coração de Jesus (diante de uma imagem ou em oração silenciosa). Entregue-Lhe suas feridas e peça a graça de uma vida renovada.

ORAÇÃO DO DIA

*Coração de Jesus, fonte de vida e misericórdia, deixa jorrar sobre mim
Teu amor renovador. Pela intercessão
de Maria, cura minhas feridas e faz
nascer em mim uma vida nova,
segundo a vontade do Pai. Amém.*

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 25
JUNHO

O Coração aberto que acolhe todos os que retornam

*“Um dos soldados abriu-lhe o lado com uma lança,
e logo saiu sangue e água.”
(João 19,34)*

O Coração de Jesus permanece aberto. Não se fechou após a morte, não se fechou diante da ingratidão humana, não se fecha diante das nossas quedas. Do lado aberto do Crucificado brotam sangue e água, sinais visíveis de um amor que se entrega até o extremo e que continua oferecendo misericórdia mesmo quando tudo parece perdido. Ali está a porta sempre aberta do retorno, da reconciliação, da vida nova.

Maria contempla esse mistério em silêncio. Ela vê o Coração do Filho ferido, mas não endurecido; transpassado, mas ainda doador. Nesse Coração aberto, a Mãe reconhece o lugar onde todos os filhos podem voltar, sem medo, sem máscaras, sem justificativas. O amor que jorra do lado de Cristo não pergunta onde estivemos, mas apenas nos convida a entrar. Quantas vezes nos afastamos, por culpa, cansaço espiritual ou decepções? Quantas vezes acreditamos que já não somos dignos de voltar? O Coração aberto de Jesus desmente essas vozes interiores. Ele permanece como refúgio, abrigo e fonte. Nele, a Igreja nasce e se renova; nele, cada coração encontra descanso. Aprender com Maria é aprender a conduzir os outros — e a nós mesmos — para esse Coração que não rejeita. É confiar que nenhuma ferida humana é maior do que a misericórdia divina. Voltar ao Coração de Jesus é permitir que o amor nos recrie, nos purifique e nos devolva a alegria de sermos filhos.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Rs 24,8-17 • Sl 78(79)
Mt 7,21-29

DESAFIO PRÁTICO

Faça hoje um exame de consciência sereno e confiante. Apresente ao Coração de Jesus, em oração, aquilo que precisa ser curado ou reconciliado, e considere buscar o sacramento da Confissão.

ORAÇÃO DO DIA

Coração aberto de Jesus, refúgio seguro da minha alma, acolhe-me como sou. Lava-me no sangue e na água que brotam do teu amor. Ensina-me, com Maria, a confiar sempre na tua misericórdia e a nunca desistir de voltar para Ti. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 26
JUNHO

Reparação: resposta de amor ao Amor rejeitado

*“Eis o Coração que tanto amou os homens e,
em troca, recebe a maior parte das ingratidões.”
(João 1,11 – sentido espiritual da passagem)*

O amor do Coração de Jesus não é indiferente à resposta humana. Ele ama gratuitamente, mas sofre quando esse amor é rejeitado, ignorado ou esquecido. A espiritualidade da reparação nasce exatamente desse encontro entre o amor infinito de Deus e a liberdade humana que, muitas vezes, não corresponde. Reparar não é pagar uma dívida, mas oferecer uma resposta de amor onde houve frieza.

Maria compreende profundamente essa dor do Filho. Seu Coração materno sente, de forma singular, cada rejeição ao amor de Jesus. Por isso, ela nos ensina que reparar é amar mais, rezar mais, oferecer mais — não por obrigação, mas por compaixão. Reparar é permanecer com o Coração de Jesus quando tantos se afastam.

Na vida cotidiana, a reparação se traduz em pequenos gestos: uma oração feita com atenção, uma comunhão bem preparada, um sacrifício silencioso, um perdão concedido, um serviço escondido. São atos simples, mas carregados de amor, que consolam o Coração de Cristo e cooperam para a salvação das almas.

Num mundo marcado pela indiferença espiritual, a reparação é um testemunho silencioso, porém poderoso. Ela transforma o sofrimento em oferta, a dor em intercessão, o amor ferido em esperança. Unidos a Maria, aprendemos que amar o Coração de Jesus é também permanecer fiéis quando o amor não é correspondido.

Anotações

LITURGIA DO DIA

2Rs 25,1-12 • Sl 136(137)
Mt 8,1-4

DESAFIO PRÁTICO

Escolha hoje um pequeno sacrifício ou renúncia concreta e ofereça-o ao Coração de Jesus em espírito de reparação, unido ao Coração Imaculado de Maria.

ORAÇÃO DO DIA

Coração de Jesus, tão amado e tão pouco amado, recebe meu pobre amor como reparação. Une-o ao Coração Imaculado de Maria e transforma minhas pequenas ofertas em consolo para Ti. Que eu viva para amar onde o amor é esquecido. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 27
JUNHO

Unir-se ao sacrifício do Coração de Cristo

*“Se alguém quer me seguir, renuncie a si mesmo,
tome a sua cruz cada dia e siga-me.”
(Lucas 9)*

Unir-se ao sacrifício do Coração de Cristo é entrar no mistério mais profundo do amor redentor. O Coração de Jesus não amou de maneira superficial ou distante; Ele amou até o fim, entregando-Se totalmente ao Pai e à humanidade. Esse sacrifício não se limitou ao Calvário, mas foi vivido diariamente em cada renúncia, em cada obediência silenciosa, em cada gesto de misericórdia. Seguir Jesus, portanto, não é apenas admirar Seu amor, mas permitir que esse amor nos configure interiormente.

Maria compreendeu esse caminho como ninguém. Ela uniu-se ao sacrifício do Filho não apenas aos pés da Cruz, mas desde o primeiro “sim” em Nazaré. Sua vida foi uma oferta constante, um consentimento diário à vontade de Deus, mesmo quando essa vontade passava pela dor, pela incompreensão e pelo silêncio. Com Ela, aprendemos que o sacrifício cristão não é busca de sofrimento, mas resposta de amor.

Quando oferecemos nossas pequenas cruzeiras — cansaços, limitações, contrariedades, dores ocultas — unidas ao Coração de Cristo, elas deixam de ser peso estéril e tornam-se fonte de graça. O sacrifício vivido com amor purifica, amadurece e gera vida nova. Assim, o Coração de Jesus nos convida a participar de Sua obra redentora, não com gestos grandiosos, mas com a fidelidade cotidiana de quem ama até nas pequenas coisas.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Lm 2,2.10-14.18-19 • Sl
73(74) • Mt 8,5-17

DESAFIO PRÁTICO

Escolha hoje uma dificuldade concreta e ofereça-a conscientemente ao Coração de Jesus, unindo-a à Sua cruz, sem murmuração.

ORAÇÃO DO DIA

Coração de Jesus, manso e humilde, ensina-me a unir minhas cruzeiras ao Teu sacrifício de amor. Que eu não fuja da entrega, mas aprenda, com Maria, a oferecer tudo por amor. Recebe minha vida como oferta e transforma minhas dores em fonte de graça. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 28
JUNHO

O Coração que nunca abandona seus filhos

*“Eis que estou convosco todos os dias, até o fim dos tempos.”
(Mateus 28,20)*

O Coração de Jesus é um Coração fiel. Ele não abandona, não se cansa, não se afasta diante da fragilidade humana. Mesmo quando somos infiéis, Seu amor permanece. Essa promessa — “estou convosco todos os dias” — é o alicerce da esperança cristã. Não caminhamos sozinhos: somos sustentados por um Coração vivo, presente, atento às nossas dores e alegrias.

Maria experimentou profundamente essa fidelidade. Mesmo quando tudo parecia perdido — na fuga para o Egito, na vida oculta de Nazaré, no Calvário — ela confiou que o amor de Deus não abandona Seus filhos. Por isso, tornou-se Mãe da esperança, aquela que permanece firme quando a noite é longa. Seu Coração materno reflete o próprio Coração do Filho: um amor que acolhe, espera e sustenta.

Neste domingo, somos convidados a repousar nesse Coração que nunca abandona. Em um mundo marcado por rupturas, solidões e inseguranças, o Coração de Jesus é morada segura. Nele encontramos descanso para a alma, sentido para a caminhada e força para recomeçar. Mesmo quando não sentimos, Ele está; mesmo quando não entendemos, Ele age. A espiritualidade do Coração de Jesus nos ensina a confiar mais do que compreender. A descansar mais do que controlar. A amar mais do que exigir. Quem aprende a viver assim descobre que nunca está só, porque o amor de Deus é permanente, fiel e mais forte que qualquer abandono humano.

Anotações

LITURGIA DO DIA

At 12,1-11 • Sl 33(34)
2Tm 4,6-8.17-18 • Mt 16,13-19

DESAFIO PRÁTICO

Reserve hoje um momento de silêncio para descansar interiormente no Coração de Jesus, entregando-Lhe suas inseguranças e medos.

ORAÇÃO DO DIA

Coração fiel de Jesus, refúgio seguro da minha alma, ensina-me a confiar na Tua presença constante. Que eu nunca esqueça que Tu estás comigo em todos os dias, mesmo nos mais difíceis. Sustenta-me com Teu amor e guarda-me em Teu Coração. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 29
JUNHO

Com Maria, oferecer o coração inteiro a Deus

*“Maria guardava todas estas coisas, meditando-as em seu coração.”
(Lucas 2,19)*

Oferecer o coração inteiro a Deus é um caminho que Maria percorreu desde o primeiro instante de sua vocação. Seu coração não foi dividido entre Deus e o mundo, entre a fé e o medo, entre a vontade própria e o querer divino. Nele, tudo foi entrega, confiança e disponibilidade. Ao guardar e meditar os acontecimentos em seu coração, Maria nos ensina que a verdadeira oferta não é feita apenas de palavras ou gestos externos, mas de uma disposição interior constante, silenciosa e fiel.

Neste final de mês, somos convidados a olhar para dentro e perguntar: o meu coração pertence inteiramente a Deus? Ou está fragmentado por preocupações excessivas, ressentimentos, vaidades e medos? O coração oferecido é aquele que se deixa moldar, purificar e conduzir, mesmo quando não compreende tudo. Maria não tinha todas as respostas, mas tinha uma certeza: Deus é fiel.

Unir nosso coração ao dela é aprender a confiar sem reservas, a entregar alegrias e dores, certezas e fragilidades. É permitir que Deus reine não apenas em alguns aspectos da vida, mas em tudo. Quando oferecemos o coração inteiro, abrimos espaço para que o amor de Deus nos transforme por dentro e nos faça viver segundo o Coração de Cristo.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Am 2,6-10.13-16 • Sl 49(50)
Mt 8,18-22

DESAFIO PRÁTICO

Faça hoje uma oração de entrega consciente. Em silêncio, apresente a Deus as áreas do seu coração que ainda resistem e peça a graça de confiar plenamente.

ORAÇÃO DO DIA

Maria, Mãe do coração indiviso, ensina-me a oferecer tudo o que sou ao Senhor. Tira de mim o medo de confiar e ajuda-me a viver com um coração totalmente entregue a Deus. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____

DIA 30
JUNHO

Corações unidos: viver, amar e reparar com Jesus e Maria

*“Aprende de mim, que sou manso e humilde de coração.”
(Mateus 11,29)*

Encerramos este mês contemplando a profunda união entre o Coração de Jesus e o Coração de Maria. Dois corações distintos, mas inseparáveis no amor, na obediência e na missão de redenção. O Coração de Jesus nos revela o amor que se entrega até o fim; o Coração de Maria nos ensina como acolher, corresponder e reparar esse amor, muitas vezes rejeitado.

Viver com os Corações unidos significa aprender a amar como Jesus amou e a responder como Maria respondeu. É permitir que a mansidão e a humildade do Coração de Cristo curem nossas durezas, enquanto a fidelidade silenciosa de Maria nos sustenta nos momentos de prova. A reparação nasce desse encontro: amar onde houve indiferença, oferecer consolo onde houve rejeição, permanecer fiel onde houve abandono.

Este mês nos convidou a sair de uma fé superficial e entrar numa espiritualidade do coração, onde cada gesto cotidiano pode se tornar oferta. Reparar não é apenas sofrer, mas amar mais; não é carregar pesos, mas unir-se ao amor redentor. Quando nossos corações se unem aos de Jesus e Maria, aprendemos a viver com sentido, a amar com profundidade e a sofrer com esperança.

Que este encerramento não seja um fim, mas um envio: viver todos os dias com o coração unido ao Coração que nunca deixa de amar.

Anotações

LITURGIA DO DIA

Am 3,1-8.4,11-12 • Sl 5,5-6.7.8 • Mt 8,23-27

DESAFIO PRÁTICO

Escolha um pequeno sacrifício diário (uma renúncia, um gesto de caridade, uma oração) e ofereça-o em reparação aos Corações de Jesus e Maria.

ORAÇÃO DO DIA

Jesus manso e humilde de coração, une o meu coração ao Teu. Maria Santíssima, Mãe amorosa, ensina-me a viver, amar e reparar contigo. Que toda a minha vida seja uma oferta de amor a Deus. Amém.

CHECKLIST ESPIRITUAL

- ☐ Devocional
- ☐ Liturgia Diária
- ☐ Rezar o Terço
- ☐ Exame de Consciência
- ☐ _____