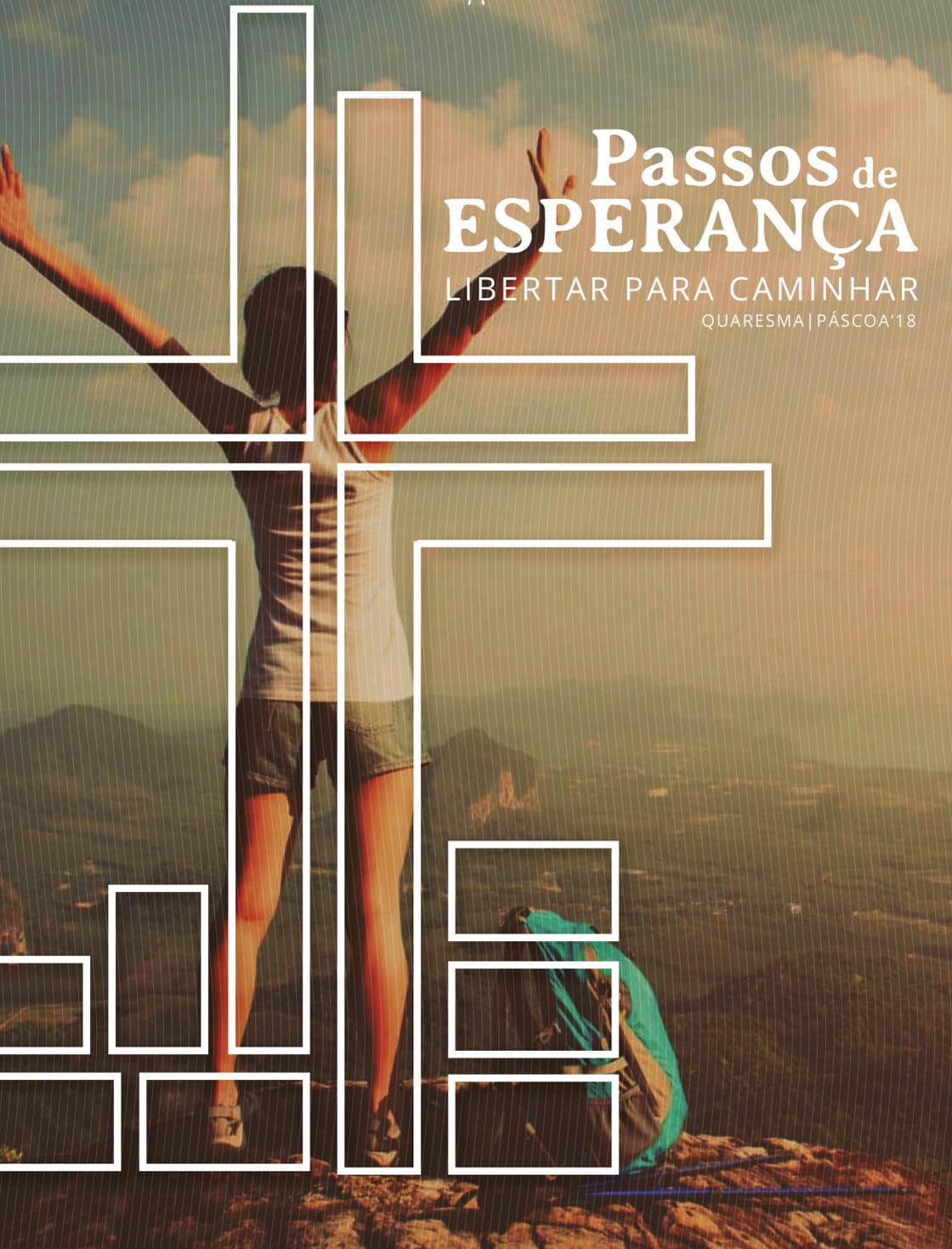




# Passos de ESPERANÇA

LIBERTAR PARA CAMINHAR

QUARESMA | PÁSCOA '18





# Passos<sup>de</sup> ESPERANÇA

LIBERTAR PARA CAMINHAR

QUARESMA | PÁSCOA'18



## INTRODUÇÃO

O que nos possibilita o Tempo da Quaresma e da Páscoa? São 96 dias para dar “Passos de Esperança”. Este tempo que é um grande caminho far-se-á passo a passo e exigirá um duplo movimento resumido em dois verbos que revelam duas atitudes: libertar para uma maior adesão a Jesus Cristo; e caminhar para prosseguir no anúncio feliz da Ressurreição. Daí que o tema desta caminhada seja “Passos de Esperança: Libertar para Caminhar”.

Este ciclo litúrgico, na sua globalidade, permite-nos mergulhar no drama tenso e intenso do mistério central da fé cristã: a Paixão, a Morte e a Ressurreição do Senhor. Na carta encíclica “Spe salvi”, Bento XVI escrevia: “A verdadeira e grande esperança do homem, que resiste apesar de todas as decepções, só pode ser Deus – o Deus que nos amou, e ama ainda agora «até ao fim», «até à plena consumação» (cf. Jo 13,1 e 19,30) (SS 27). Por sua vez, o Papa Francisco, na sua primeira exortação apostólica “Evangelii Gaudium”, afirmou: “A ressurreição de Cristo produz por toda a parte rebentos deste mundo novo; e, ainda que os cortem, voltam a despontar, porque a ressurreição do Senhor já penetrou a trama oculta desta história; porque Jesus não ressuscitou em vão. Não fiquemos à margem desta marcha da esperança viva!” (EG 278).

Em plena sintonia com o Magistério, vivemos, como Igreja Diocesana, um plano pastoral dedicado à esperança, um triénio no qual se faz desta virtude teológica o tema e o lema central do nosso caminho. Como discípulos missionários, pela oração pessoal e comunitária, pelos sacramentos e pela caridade vivida com os irmãos, percorreremos este caminho assente no encontro com Jesus Cristo.

A proposta que aqui se apresenta coloca cada um nessa “marcha da esperança viva” (EG 278). Essa marcha, esse caminho requer os nossos passos pequenos, mas firmes. É bem certo que ninguém demasiadamente carregado é capaz de fazer o caminho, por mais pequeno que seja.

Nesse sentido, o tempo da Quaresma, a primeira parte da caminhada, pede-nos esse exercício de libertação dos pesos e dos pecados que dificultam (quantas vezes até impedem) o nosso caminhar! É o tempo da viagem ao interior, para pôr a “mão na consciência”, para ousar a conversão, a metanoia, para mudar e deixar moldar o coração pelo Senhor, para aderir a Ele de verdade.

Libertos dos pesos e dos pecados, será possível fazer da Páscoa e do Tempo Pascal como que um grande “compasso”, de anúncio jubiloso e festivo da Ressurreição do Senhor que é “a razão e o motor da nossa esperança” (Tolentino Mendonça). O “calçado” apropriado para este tempo confirma o belo dizer deste padre e poeta: “os crentes (...) vivem na esperança. Habitando desse modo o tempo vivem como deslocados, em movimento, em trânsito pascal, em saída”.



# LIBERTAR

QUARESMA<sup>18</sup>

## IMAGEM

Dois são os caminhos deste itinerário simbólico: um caminho interior para a adesão (Quaresma) e um caminho exterior para o anúncio (Páscoa). A mudança ocorre no Tríduo Pascal e Domingo da Ressurreição. Um caminho para “libertar” os pesos que bloqueiam o nosso caminhar interior, a nossa adesão, e um caminho para despertar e anunciar esperança nos diferentes areópagos da trama humana. Dois caminhos diferentes, mas que se reclamam mutuamente.

## CENÁRIO

Para traduzir esta caminhada, propõe-se que, num lugar visível da igreja, se coloque uma cruz de cor roxa (ou com um pano roxo). Aos pés dessa cruz, serão colocadas várias caixas de sapatos, também pintadas de cor roxa, nas quais estarão inscritos os nomes dos pesos (pecados), dos quais precisamos de nos libertar.

## LITURGIA

No momento da preparação penitencial, após a leitura da admoção proposta, entoa-se o cântico quaresmal sugerido e coloca-se a respetiva caixa junto da cruz. Serão sete caixas, sete pesos, sete pecados... que depois serão carregados por Jesus na Cruz, aquando da sua Paixão.

## SUMÁRIO

<b>Domingo</b>	<b>Evangelho</b>	<b>Peso/pecado</b>
<b>Cinzas</b>	Jejum, Esmola e Oração	Hipocrisia
<b>I Quaresma</b>	Tentações	Idolatria
<b>II Quaresma</b>	Transfiguração	Privatização da Fé
<b>III Quaresma</b>	Construção do Templo	Consumismo
<b>IV Quaresma</b>	Verdade	Mentira
<b>V Quaresma</b>	Grão de Trigo	Egoísmo
<b>Ramos</b>	Paixão	Ressentimento

## CATEQUESE

Recomendamos que cada catequista enquadre a caminhada e a mensagem quaresmal no itinerário próprio de cada ano de catequese. A explicação sobre as características do tempo quaresmal (jejum, oração, esmola, penitência e reconciliação...) será realizada em função de cada grupo. No entanto, deixamos a sugestão de que os catequizandos possam adquirir o livro *“Rezar na Quaresma – Ano B”* das Edições Salesianas, a partir do qual farão a oração diária em família.

## FAMÍLIA

Em cada domingo é apresentado um desafio para as famílias viverem a semana quaresmal com alguma ação concreta que marque a vida familiar nesse tempo.



## INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL

Iniciamos hoje o tempo da Quaresma. Um caminho que nos levará até à Páscoa da Ressurreição, prolongando-se depois pelo tempo pascal até ao dia de Pentecostes. A Quaresma é, simultaneamente, o tempo do salutar despojamento para que possamos percorrer o “caminho do essencial”. Nesta quarta-feira de cinzas, somos convidados a uma profunda coerência evangélica, de modo que tudo aquilo que fazemos seja sinal e expressão do amor de Deus que nos leva a reconhecê-lo em cada irmão. Desta forma, devemos libertar de toda a **hipocrisia** que nos faz viver à superfície e nos impede de ser autênticos, de dar testemunho e de percorrer, passo a passo, a verdadeira conversão que nos levará a uma vida nova.

## **OUTRO TEMPO ESPECIAL PARA TI, SENHOR**

Volta a ser Quaresma, Senhor,  
e voltamos a reservar para Ti um tempo especial,  
um espaço na nossa vida para te apreciarmos,  
um tempo de dar atenção à nossa relação.

É Quaresma, o tempo de nos sentarmos conTigo,  
de deixar aflições para recuperar o nosso espaço,  
de estar atentos para viver como Tu,  
de voltar ao entusiasmo pelo Evangelho.

Na Quaresma, Senhor, convidas-nos ao Amor,  
a mudar o nosso modo de agir,  
a transformar os nossos desentendimentos,  
a comprometermo-nos em fazer mais justiça.

Quaresma é nova oportunidade  
para mudar o coração,  
para refrescar o Evangelho na nossa mente,  
para sentir a Tua chamada e dizer-Te que sim.

Uma Quaresma maior, Jesus,  
para purificar os nossos ritos e rezas,  
para tornar autêntica a nossa relação conTigo,  
para deixar que nos dinamizes com o Teu amor

*Álvaro Ginel  
Mari Patxi Ayerra*

## **FAMÍLIA**

No Tempo da Quaresma somos convidados a viver as pausas que deixamos por fazer. É tempo de parar, de recordar os “porquês” da existência e concluir que tudo nasce do amor de Deus por nós. Hoje aceitamos o desafio de Jesus: entrar no nosso quarto, fechar a porta e rezar ao Pai, que nos escuta em segredo. E não esqueçamos: hoje, há muitas formas de estarmos fora do quarto, mesmo que lá dentro com a porta fechada. Fechemos, pois, todas as portas: não só a do quarto como a do telemóvel, da televisão, da música, dos jogos...



## INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL

O mundo em que vivemos está cheio de apelos e seduções, muitos deles aliciantes e convidativos. Contudo, a peregrinação humana e o caminho quaresmal que nos propomos percorrer exige de nós a capacidade de optar e de decidir, na certeza de que há escolhas que não são conciliáveis. Na balança da vida ficamos muitas vezes divididos, confusos, pois os pequenos deuses que criamos à nossa imagem parecem pesar e influenciar mais do que o Deus verdadeiro, que em Cristo nos quer resgatar do pecado. A Quaresma é um tempo que nos implica, que exige mais do que, habitualmente, estamos dispostos a dar ou, neste caso, a deixar. Fazemos a nossa parte e libertemo-nos do pecado da **idolatria**, pois só desta forma chegaremos à verdadeira meta, sem nos perdermos nas ilusões que escravizam e nos descentram do foco.

## DESERTO

Se me adentro nele,  
a imensidade e o silêncio  
me envolverão...  
desaparecerão medos e barreiras  
e poderei aceder e permanecer  
no mais íntimo de mim  
em paz.

Começarei uma nova aventura  
encontrar-me-ei contigo  
jejuarei  
e caminharei com gozo  
ainda que me perca  
entre as suas monótonas dunas.

Lugar de prova e experiência,  
de presença e encontro contigo:  
isso é o deserto  
quando os olhos se mantêm fixos  
naquele que abriu caminho  
e cruzou a fronteira primeiro

*Florentino Ulibarri*

## FAMÍLIA

Jesus soube resistir de forma bastante inteligente a todo o tipo de tentações. Porquê? Porque estava preparado, porque sabia como resistir e que respostas dar às mesmas. E nós? Sabemos identificar as tentações às quais não resistimos diariamente? Sabemos o antídoto para lhes resistirmos? Conhecemos suficientemente a Palavra de Deus para encontrarmos a solução para esses problemas? Façamos um pequeno jogo em família: sentados em volta da mesa, esse lugar de união, cada qual procure identificar algum erro de quem fica à sua frente. O que ajudaria o outro a ser melhor no seu dia-a-dia? Que pequenas idolatrias – maus hábitos, vícios, excessos, omissões – tem o meu irmão, que fazem parecer que nem sempre se lembra do verdadeiro Deus?



## INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL

O Papa Francisco, palavra profética à Igreja dos nossos dias, tem denunciado, variadas vezes, um cristianismo instalado e comodista. É, sem dúvida, um eco e um alerta pertinente para o tempo litúrgico que vivemos, pois o verdadeiro sentido da Quaresma só nos pode desinstalar, nunca acomodar. Este comodismo pode levar-nos a permanecer indiferentes e alheios ao Evangelho da novidade ou a conceber uma imagem privada de um Deus que se ajusta àquilo que pretendemos e nos é útil em dado momento. A relação pessoal que construímos com Deus deve fazer-nos perceber que Ele não é uma abstração ou um instrumento ocasional, mas uma referência sólida e segura que em Cristo nos propõe um ideal de vida. Sejam capazes de renunciar ao pecado da **“privatização da fé”**, para podermos alcançar o desafio de Deus, que nos faz descer o monte e palmear o mundo que clama pelo anúncio da alegria.

## TABOR

Senhor dos montes altos, dos cumes que rasgam os Céus,  
Senhor do Calvário, do Horeb, do Moriá e do Tabor,  
Deixa-nos contemplar teu rosto, ver em ti a luz de Deus,  
E escutar a tua palavra de amado e amor!

Queremos ouvir de novo, nascida em nuvem esvanecente  
A voz do Pai, voz testemunhante de teu ser divino,  
De Filho amado! Queremos escutar essa voz atentamente,  
Palavras do Céu que nos apontam o vero caminho!

Três tendas... a tentação de ficar no monte, abismados!  
Mas é preciso partir a percorrer caminhos de sonho e pó,  
A levar esperança, a saciar famintos, a libertar escravos  
De si, a ser fermento de vida para o triste e só!

Senhor dos montes altos, ensina-nos a subir contigo  
E a maravilhar-nos com teu rosto resplandecente!  
Tantas vezes nos cruzamos com o teu sorriso amigo,  
Sem descobrirmos que és Tu, perdão entre a gente!

Senhor dos montes altos, ensina-nos a subir, subir...  
E a baixar ao encontro dos irmãos perdidos na dor!  
Animados por tua palavra de amado, iremos partir  
E levar ao mundo a tua mensagem de perdão e Amor!

*D. Manuel dos Santos*

## FAMÍLIA

A nossa fé nem sempre é perfeita: funciona mediante alguns condicionalismos que impomos para o nosso próprio conforto e comodismo. Por vezes, parece que só temos fé quando precisamos de um “favor” de Deus, quando nos agrada a hora e o local da missa de Domingo ou quando o nosso pároco celebra todos os sacramentos que pedimos e aceita todo o género de padrinhos de Batismo. Por vezes, construímos a nossa fé à nossa própria medida, com tudo o que nos agrada e esquecendo a comunidade. Com essa fé, as nossas orações acabam por ser mais constituídas por pedidos que por louvores. Por isso, vamos, nesta semana, e novamente em família, qual Igreja Doméstica, fazer alguns minutos de oração, em que será proibido pedir e só permitido louvar e agradecer a Deus.



## **INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL**

A nossa vida é reflexo de que tendemos a confiar demasiado nas nossas capacidades e, geralmente, não damos oportunidade a Deus. Viver com o essencial, com aquilo que nos garante a dignidade humana e cristã, e ousar trilhar o caminho d'Aquele que nos promete tesouros no céu é a garantia de que chegamos a porto seguro. O itinerário quaresmal reclama a urgência do despojamento, da libertação do que nos cega e imobiliza. Já com meio caminho feito, não demos a tarefa ainda por conquistada. Neste Domingo, somos convidados a libertarmo-nos do peso do **consumismo** e a aderir à dádiva e à multiplicação que só a caridade e a partilha podem originar.

## O TEMPLO CONTINUA DE PÉ

O Templo continua de pé  
com as suas escadas e torres  
os seus sinos de bronze e arcadas góticas  
e não falta um velho adornando a fachada  
e viúvas acendendo candeias e limpando o pó.

O Templo continua de pé  
mas já não se vêem crianças a ser oferecidas  
pais a agradecer a vida ao Deus da Vida!

O Templo continua de pé  
com os seus bancos vazios  
o incenso apagado  
e umas poucas de orações clandestinas  
e até os santos foram arrumados  
na sacristia!

O Templo continua de pé  
à espera...  
Deus continua de pé  
à espera

*D. Manuel dos Santos*

## FAMÍLIA

É tempo de nos libertarmos das cadeias que nos prendem à Terra. Grande parte dos pecados da humanidade estão relacionados com o desejo de ter e com a posse de bens terrenos em excesso: o ciúme, a inveja, o egoísmo, o orgulho, a prepotência, a arrogância, a idolatria, a indiferença para com os irmãos, o sentimento de autossuficiência e independência de Deus, etc. Todavia, na Quaresma, somos desafiados a entender que todos somos pó, isto é, seres semelhantes que sofrem, que choram, que sentem fome, sede e cansaço, que necessitam dos mesmos cuidados e da mesma atenção. Nesta semana, somos, por isso, convidados a partilhar. Irei, juntamente com a minha família, escolher uma peça de roupa de que gosto bastante e oferecer a alguém mais necessitado que eu conheça ou à Caritas Arquidiocesana. Basta de dar o que não quero para mim. Doarei aquilo de que gosto, porque também os outros são templos de Deus que devem revestir-se com dignidade!



## **INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL**

Após uma análise da História recente da humanidade, constatamos que existe uma progressiva corrente que impõe a relativização da palavra e, conseqüentemente, da verdade. Usamos as palavras de forma engenhosa, pois garantimos, desta forma, que nos ajudarão a conquistar o objetivo pretendido. A Quaresma é o tempo do silêncio, da purificação dos sentidos, que nos capacitam a viver a verdade de Deus e a acreditar na Palavra eterna, que não está sujeita aos condicionalismos das modas, tão frágeis e efêmeras. Contudo, seguir a Cristo que revela a verdade do Pai implica que a minha vida seja reflexo dessa verdade que me habita. Devemos abandonar toda a espécie de mentira, sobre nós e sobre os outros, para que vivamos, em cada dia, na claridade da luz de Deus.

## A LUZ

No caminho, que vou fazendo,  
A luz, às vezes falta,  
Deixando-me perdido!  
A angústia, então, assalta  
O meu coração aflito,  
O meu ser sedento  
De metas de infinito!

“Senhor, onde estás?”  
Clamo, numa oração confiada!  
Mas não é fácil escutar,  
Na noite mal iluminada,  
A tua presença de paz!

Eu sei, no entanto,  
Que Tu, Senhor, caminhas ao meu lado,  
A tua mão enxuga o meu pranto,  
Ampara o meu ser de pobre cansado,  
Perdido no silêncio dos dias,  
Na angústia de uma solidão  
Feita companhia!

É verdade que tudo pode terminar  
Num qualquer Calvário, numa cruz,  
Mas há a certeza de me acompanhar,  
Nos caminhos da dor, a Luz  
Que vem meus medos iluminar:  
Jesus!

Pode ser luz pequena, escondida,  
Feita mais silêncio que palavra,  
Estrela breve, na noite sumida,  
Mas é luz que me escuta e afaga  
Nas estradas da dor sofrida,  
E num silêncio que esmaga!

*D. Manuel dos Santos*

## FAMÍLIA

Jesus é a Verdade. Verdade que a uns incomoda e a outros liberta. Quem segue a Cristo, que conhece os corações, só pode optar pela verdade, pela transparência, pela clareza de palavra, de pensamentos e de atitudes, porque a mentira aprisiona, esconde e complica. A mentira dá trabalho, exige perspicácia e torna-nos calculistas. Nesta semana, seremos convidados a eliminar pelo menos uma mentira de tempos antigos na nossa família. Algo que me afastou de alguém e que, direta ou indiretamente, não permitiu mais que a minha relação com essa pessoa fosse sincera. E sentiremos o peso da libertação. Sentiremos mais amor por Cristo que é a Verdade.



## **INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL**

Quem quer ir mais rápido vai sozinho, mas quem quer chegar mais longe caminha com o outro. Este é um princípio certo que nos lembra que o caminho de Jesus insere-nos na beleza e na exigência de uma comunidade. O espírito de Igreja desafia a uma constante conjugação de carismas, vontades e saberes. Viver na lógica da reciprocidade de dons é a garantia de que recebemos muito mais do que aquilo que damos. Já na reta final desta caminhada penitencial, somos chamados a renunciar à lepra do **egoísmo** que, a seu tempo, nos isola e empobrece. Quando sabemos morrer para alguns dos nossos apetites e vontades, para o que é supérfluo e secundário, estamos a dar oportunidade para que o outro, nosso irmão, nasça de novo.

## HÁ UM REINO SEMEADO NOS CAMPOS DO MUNDO

Há um Reino semeado nos campos do mundo  
um Reino que germina e cresce no silêncio e em gestos pequenos  
em sorrisos e olhares de esperança  
em mãos estendidas para acolher e ofertar ternura e vida  
nos beijos de uma mãe agradecida  
no espanto do olhar de uma criança  
na enfermeira que acaricia a dor  
no médico que ausculta almas e corações  
no professor que reparte lições  
de sabedoria e futuro...  
em arquitetos e engenheiros  
padres e carpinteiros  
na Irmã que reza e ama  
naquele que grita e clama  
contra a injustiça e a guerra  
naquele que semeia florestas  
e pinta a natureza de amores-perfeitos e giestas...

Há um Reino semeado nos campos do mundo  
em sementes de justiça e paz  
de ternura e solidariedade  
um Reino com metas de liberdade  
em caminhos de deserto e aliança  
com oásis de fé e esperança  
e que já está aí, semeado nos campos do mundo!

*D. Manuel dos Santos*

## FAMÍLIA

Todos os dias somos desafiados mais ou menos intencionalmente a tomar decisões e a fazer escolhas. Todos os dias morremos para umas escolhas e vivemos para outras. Durante esta semana, optaremos por “morrer” para escolhas egoístas, sobretudo aquelas que arrebatam toda a nossa atenção, como o uso do telemóvel, e nessas horas levantaremos o nosso olhar e o trabalho das nossas mãos para quem está mais próximo, seja a mãe que cozinha ou limpa, o pai que trabalha no campo ou no quintal, o irmão que brinca ou joga sozinho, o avô ou a avó que precisa de ser ouvido, o vizinho que não tem amigos ou vive sempre fechado em si mesmo, o desconhecido que nunca recebe um “bom dia”, a pessoa mais idosa que precisa de quem a ajude a caminhar, a comer ou a beber.



## **INTRODUÇÃO À PREPARAÇÃO PENITENCIAL**

É mais fácil atribuir aos outros a culpa dos nossos erros do que ter a honestidade e a retidão de os assumir. O relato da Paixão, que escutaremos dentro de momentos, recorda-nos que, para o bem e para o mal, no júbilo e no pranto, devemos ser coerentes com a nossa fé, não embarcando nem dando aso a ódios injustificados, sem razão aparente. Ainda não nos libertamos de tudo o que está a mais, ainda há um passo a dar. Jesus entra em Jerusalém e também nós queremos entrar no seu mistério de amor incondicional, sem restrições ou reservas. Deixemos para trás o ressentimento que bloqueia o nosso coração e, libertas as amarras, estaremos preparados para acolher Aquele que se revela pelas Escrituras e ao partir do Pão.

## APROXIMA-SE A PÁSCOA

Aproxima-se a Páscoa,  
a tua Páscoa,  
tua Páscoa de vida plena  
e entregue por cada um de nós,  
que após termos protestado  
em tantos Egitos e Babilónias,  
continuamos amarrados ao que temos  
e continuamos queixando-nos  
diante de cada horizonte que se avizinha.

Aproxima-se a Páscoa,  
a tua Páscoa,  
tua Páscoa que é chamamento florido e utópico,  
porque desperta e embriaga os que caminham pela vida  
com os sentidos e o coração despertos  
e as entranhas envolvidas  
por golpes, quedas e carícias.

Aproxima-se a Páscoa,  
a tua Páscoa,  
com morte e vida verdadeiras,  
e não quero percorre-la com um coração de pedra,  
e os olhos cerrados ou à deriva,  
dormindo ou escondido em qualquer esquina,  
justificando atrasos e ausências.

Aproxima-se a Páscoa,  
a tua Páscoa.  
Estás agora a passar pela nossa história  
E pela nossa vida!

*Florentino Ulibarri*

## FAMÍLIA

O ressentimento nasce do orgulho que há no nosso coração. Na verdade, é o que sai do coração do Homem que o torna impuro. Farei agora um esforço extraordinário para voltar a falar para alguém com quem já não falo há muito tempo. Ou esquecerei o meu orgulho, para reconhecer o meu erro, e voltarei a falar e confiar, como antigamente, em alguém que me é bastante próximo ou que já foi um grande amigo, porque não quero ficar igual antes e depois da Quaresma.

# TRÍDUO PAS- CAL<sup>18</sup>

## INTRODUÇÃO

A riqueza litúrgica destas celebrações expressa já em si toda a beleza e mistério deste momento. A fim de se garantir a ligação à caminhada simbólica, sugere-se apenas breves admonições elucidativas para as cerimónias de **Quinta-feira Santa** (antes do gesto do lava-pés) e **Sexta-feira Santa** (antes do momento da adoração da Cruz).

## SUMÁRIO

Tríduo Pascal	Evangelho	Monição ao gesto litúrgico
Lava-Pés	Lava-Pés	Antes do Lava-Pés
Adoração da Cruz	Paixão	Antes da Adoração da Cruz
Vigília Pascal	Ressurreição	Antes do Precónio



### **INTRODUÇÃO AO LAVA-PÉS**

Ao iniciar o Tríduo Pascal, centro de toda a vida cristã, somos convidados a olhar para Jesus como modelo de amor e serviço ao próximo. O gesto do lava-pés desconstrói a lógica de poder e domínio, tão enraizada nas relações humanas do nosso tempo. Neste momento, somos convidados a abandonar, a deixar para trás, todo o orgulho e autossuficiência que nos impedem de caminhar com o outro e ao encontro do outro. Esta configuração plena com Jesus, humilde servo, é um desafio a ser atualizado sempre que junto de cada um de nós exista um irmão que nos recorde a urgência do autêntico testemunho.



### **INTRODUÇÃO ADORAÇÃO DA CRUZ**

No mundo que diviniza o efêmero, o poder económico e os interesses sociais, existem expressões e linguagens que parecem despropositadas, vazias de sentido, chegando até a ser incómodas. Loucura para uns e alento para outros, a cruz continuará a ser o sinal absoluto de um Deus que não se detém em lógicas minimalistas e calculadas, mas tudo aposta para que os nossos pecados não nos impeçam de trilhar o caminho da salvação. Neste momento, somos convidados a fazer rutura com a atitude contínua de lamento em que vivemos e a rezar por todos os nossos irmãos que, pelas circunstâncias da vida, carregam uma cruz mais pesada do que a nossa.

# CAMINHAR

PÁSCOA<sup>18</sup>

## IMAGEM

Diz-nos um teólogo que muito do que define a nossa identidade está também naquilo que calçamos, pois cada calçado indica o tipo de caminho a ser percorrido. É a partir desta imagem simbólica que, ao longo do Tempo Pascal, colocaremos diante do altar os sapatos que Deus nos desafia a calçar semanalmente. Sapatos que nos permitirão superar os pesos (pecados) refletidos durante o tempo da Quaresma.

## CENÁRIO/LITURGIA

Cada caixa colocada junto à cruz, terá dentro um par de sapatos, cuja simbologia nos ajudará a superar o respectivo pecado. Assim, no momento a seguir à oração coleta, feita pelo sacerdote, um leitor fará a proposta de admoção à Liturgia da Palavra, entoando o cântico pascal sugerido, pega-se na caixa junto à cruz e revelam-se os sapatos que estão no seu interior, sugerindo-se para isso duas alternativas: nos espaços celebrativos mais pequenos, retirem-se os sapatos que estão dentro da caixa, colocando-os por cima desta (garantindo que a assembleia perceba que, para aquele peso, corresponde aquele par de sapatos); nos espaços celebrativos maiores, providencie-se uma pequena estante (calçadeira), ao lado da cruz/em frente ao altar, na qual serão colocadas estas caixas, com as tampas abertas e com visibilidade para os sapatos que têm no seu interior. Desta forma, para os sete pesos teremos sete pares de sapatos diferentes; para os sete pecados teremos sete caminhos diferentes de superação.

## SUMÁRIO

<b>Tempo Pascal</b>	<b>Evangelho</b>	<b>Sapatos</b>
Vigília Pascal	Ressurreição	(Introdução) Antes do Precónio
Domingo da Ressurreição	Ressurreição	Sapatos de Domingo
II Páscoa	Tomé	Criança
III Páscoa	Emaús	Chinelos de Quarto
IV Páscoa	Bom Pastor	Galochas do Pastor
V Páscoa	Videira	Botas do Agricultor
VI Páscoa	Amor	Calçado de Senhora
Ascensão	Pregação	Sandálias
Pentecostes	Espírito Santo	Sapatilhas

## CATEQUESE

Para a vivência do Tempo Pascal, em que somos desafiados a caminhar (dar passos) ao encontro dos irmãos, fazendo o bem e levando esperança, partilhamos uma tabela onde se encontram 50 sugestões de boas ações para serem realizadas nos 50 dias do Tempo Pascal. Esta tabela encontra-se nos anexos deste guião ou pode ser descarregada no site da Pastoral Litúrgica ([www.diocese-braga.pt/liturgia](http://www.diocese-braga.pt/liturgia)). Sugerimos que seja fotocopiada e distribuída por todos os catequizandos. Aos párocos, catequistas e pais pede-se que os motivem a cumpri-las e, assim, tornarem a Páscoa num tempo fecundo e repleto de esperança, concretizado nestas boas ações.

## FAMÍLIA

Continuamos com a dinâmica vivida na Quaresma. Em cada Domingo é apresentado um desafio para as famílias viverem durante a semana.



## **INTRODUÇÃO**

A Vigília Pascal é a grande celebração da ressurreição, da vida nova, da liberdade que nos faz caminhar felizes, abrindo novos horizontes de esperança. Por isso, esta celebração de júbilo deve fazer com que nos libertemos das nossas amarras, para darmos passos com Cristo ao encontro dos outros, transmitindo a feliz notícia da vitória da vida sobre a morte.

Para expressar a novidade e a luminosidade do Tempo Pascal, substituir-se-á a faixa roxa que pendia sobre a Cruz por uma branca, enquanto se reveste o Altar.

## **INTRODUÇÃO AO PRECÓNIO PASCAL**

Vivemos este caminho de conversão e progressiva libertação com grande sentido de esperança. Dia após dia, semana após semana, libertamo-nos daquilo que nos rouba a alegria, que nos faz morrer, ainda que não demos conta disso. Como fomos capazes de dar um pouco de nós, e porque Cristo nos dá sempre muito mais do que nós merecemos, chegamos ao momento alto da nossa caminhada, em que estamos preparados para abraçar a vida nova. Esta é a noite que nos fará caminhar com os sapatos do anúncio convicto e alegre. Que este hino, solenemente cantado, nos recorde que a nossa vida deve preconizar sempre a bondade e a ternura de Deus que realiza maravilhas.

# RE DO SSU MIN REI GO ÇÃO

## INTRODUÇÃO

No **Domingo da Ressurreição**, reconhecendo toda a pluralidade e azáfama pastoral deste dia, sugerimos que se coloquem previamente os “sapatos de Domingo” aos pés da cruz. Depois, no momento após a oração coleta, a admonição própria explicará à assembleia o significado destes sapatos.



## **INTRODUÇÃO À LITURGIA DA PALAVRA**

Muito do que define a nossa identidade está também naquilo que calçamos, pois cada calçado pode indicar o tipo de caminho a ser percorrido. Ao longo do Tempo Pascal, colocaremos diante do Altar os sapatos que Deus nos desafia a calçar semanalmente. Sapatos que nos ajudarão a superar todos os pesos e pecados que evocamos ao longo do Tempo da Quaresma. Maria Madalena, Pedro e o discípulo amado foram os primeiros a iniciar este percurso pascal. Hoje, é a nossa vez de partilharmos a alegre notícia da Ressurreição de Jesus. Os mais antigos da nossa comunidade podem ajudar-nos a retomar o ritmo de Domingo: acordar e sair de casa bem cedo para ir à Eucaristia, vestir uma roupa diferente e calçar os sapatos de Domingo, porque diante de Deus convém estar o mais digno possível. Que estes sapatos, que agora colocamos, nos recordem a verdade do Domingo, o “dia do Senhor”, o dia da comunidade cristã, o dia da Eucaristia, no qual o mistério da Ressurreição se atualiza para as nossas vidas.

## ORAÇÃO PASCAL

*P* – Paz nesta casa e esperança  
para todos os que nela habitam!

*T* – Aleluia! Aleluia!

*P* – Alegremo-nos neste dia de Páscoa,  
porque Jesus Cristo vence a morte  
e concede-nos o dom da vida!

*T* – Aleluia! Aleluia!

*P* – Senhor Jesus Cristo Ressuscitado,  
que ofereces vida abundante  
pela salvação de todos,  
e nos convidas a despertar esperança  
nos ambientes em que vivemos,  
concede a quantos habitam neste lar,  
esperança firme, fé verdadeira,  
caridade perfeita e humildade profunda.  
Tu que vives e reinas com o Pai,  
na unidade do Espírito Santo.

*T* – *Ámen.*

## FAMÍLIA

É com os sapatos de Domingo que devo ter as mais belas experiências da minha vida. Porque Jesus ressuscitou e renovou todas as coisas, também os meus pés devem revestir-se de dignidade e beleza, pois quero ser mensageiro que anuncia a paz. Hoje, procurarei ter um dia cristão: com os sapatos de Domingo participarei alegremente na missa e visitarei alguém mais sozinho na hora em que a Cruz de Cristo passar na sua casa.



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

Depois dos “sapatos de domingo” colocados no Dia de Páscoa, hoje o Evangelho fala-nos de um apóstolo que foi invadido pelo medo, revelando dificuldades em acreditar na figura do Ressuscitado. A fé não é um produto que podemos comprar no supermercado ou um ficheiro que descarregamos da internet, mas um dom divino que exige a nossa adesão pessoal. Diante do Altar, colocamos agora estes “**sapatos de criança**”, pedindo a Deus que nos dê uma fé idêntica, uma fé simples e humilde, uma fé que nos faça crer mesmo sem termos visto, uma fé que nos **liberte da hipocrisia** de acreditar com a boca, mas duvidar com o coração.

### FAMÍLIA

Só daqueles que assumem um perfil de criança é o Reino de Deus. As crianças têm uma fé simples e pura, confiam facilmente, perdoam e fazem as pazes com absoluta rapidez, não deixam de dormir com ressentimento ou maquinando o mal para com alguém, não vivem ansiosas e preocupadas com o futuro mas vivem alegremente o presente.

Hoje serei um pouco como criança e, com a misericórdia do Coração de Jesus Cristo, abraçarei alguém mais distante, mais sozinho, mais carente. E explicar-lhe-ei o porquê!



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

Um dos espaços onde mais revelamos a nossa personalidade é dentro de casa. Um espaço sagrado onde habitamos sem máscaras, sem formalismos e sem etiquetas. Foi precisamente nesse espaço, dentro de uma casa, que Jesus revelou a dois discípulos a sua identidade de Ressuscitado. Que estes **chinelos** que usamos diariamente dentro de casa nos ajudem a compreender que não podemos estar à espera de fenómenos extraordinários ou de efeitos especiais, quando Jesus prefere revelar-se, sobretudo, nos pequenos pormenores, nos gestos discretos e nos espaços mais íntimos da nossa existência. A **idolatria** mais perigosa acontece quando olhamos a fé como um mero assunto doutrinal, desligando-a do nosso quotidiano.

### FAMÍLIA

Os chinelos de quarto podem lembrar-nos o conforto de casa ou a doença e “desconforto” de uma clínica, lar ou hospital. Por isso, hoje deixarei de venerar falsos “deuses” dentro de casa e partirei ao encontro de alguém que esteja obrigado a usar chinelos de quarto, porque nessa pessoa também está Jesus Ressuscitado.



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

A pior atitude de um pastor é quando ele se recusa a calçar as **galochas** (botas) para se aproximar com segurança das suas ovelhas, sobretudo das ovelhas perdidas. O maior risco da nossa fé é sua **privatização**, quando a bloqueamos aos outros, não a levamos àqueles que vivem nas periferias... porque ela é um dom para todos! Que estas galochas nos ajudem a assumir a mesma atitude do autêntico pastor, que quer cheirar a ovelha, e também quer que as ovelhas desejem cheirar ao Bom e Belo Pastor, Jesus.

### FAMÍLIA

Preciso de calçar as galochas de Bom Pastor, que aceita pisar todo o tipo de terreno para alcançar o irmão mais afastado e desorientado. Hoje, terei um gesto de gratidão para com um sacerdote mais idoso ou sozinho ou para com o meu próprio pároco. E oferecer-me-ei para, mesmo que só por uns instantes, o acompanhar em alguma das suas tarefas diárias: uma celebração, uma visita, uma oração, uma reunião ou até um café ou uma refeição. Se não mais, meditarei um pouco sobre a sua missão e rezarei para que seja um Bom Pastor!



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

Os novos ritmos sociais fizeram do dinheiro o principal critério da evolução humana. Mais do que olhar para as agências bancárias, o Evangelho de hoje desafia-nos a olhar para os campos agrícolas. Que estas **botas do campo** nos ajudem a contemplar as suas videiras, a partir das quais aprendemos a arte da autêntica matemática divina: o que rende mais não é o somar, mas o dividir. E a haver **consumismo**, que seja o da Palavra de Deus, da qual brota a vida eterna!

### FAMÍLIA

Toda a vida no campo é experiência de unidade e comunhão. Nada acontece por acaso e tudo tem a sua hora, as suas causas e as suas consequências. Irei meditar com a experiência: irei ao campo, ao jardim ou ao quintal e cortarei um ramo não essencial à sobrevivência da planta. Ao longo da semana, limpá-lo-ei das folhas mais secas e, no final, perceberei o que acontece aos frutos, às folhas e aos ramos que se separam do tronco e que não têm raiz.



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

Hoje, a Liturgia da Palavra oferece-nos um belo tratado sobre o amor. Há coisas que aprendemos na escola, outras no emprego, outras nos jornais... mas estes **sapatos de senhora** lembram-nos o local por excelência onde aprendemos o genuíno mandamento do amor: no colo da nossa própria mãe. Ninguém consegue ser feliz se não se sente amado. A **mentira** empobrece o amor, mas a verdade enaltece-o. O próprio Jesus foi perentório ao afirmar: “a verdade vos tornará livres” (Jo 8,32). Neste fim-de-semana em que damos graças pelas nossas mães, que nenhum filho seja ingrato relativamente ao amor que aprendeu no colo maternal!

### FAMÍLIA

Quem sabe a cor dos olhos da sua mãe? Quem, ao olhar para ela, recorda todas as noites mal dormidas, todas as preocupações e o abrir de portas durante a noite, todas as preocupações com o seu bem-estar, a saúde e a vida ao longo dos anos? Quanto cansaço, quanta despesa, quanto amor!

Irei contemplar o rosto da minha mãe e ver nela o amor de Jesus Cristo. Terei gestos de verdadeira gratidão que perdurem nos dias seguintes, rezarei por ela e corresponderei ao amor e atenção que ela me dedicou.



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

Ao contrário do que poderiam estar à espera, Jesus deixou como herança aos apóstolos, não um testamento, mas uma ordem: “Ide e pregai o Evangelho!” Mas as palavras só conseguem chegar longe se os pés as levarem. Estas **sandálias**, que colocamos diante do Altar, recordam-nos a nossa condição de batizados, de herdeiros da esperança, de testemunhas do amor, de peregrinos pelo mundo... Se a fé chegou até nós, foi porque outros discípulos no passado preferiram a partilha ao **egoísmo**, e transportaram-na no tempo com as suas sandálias até aos dias de hoje. Tendo presente também os milhares de peregrinos que nesta semana caminharam em direção a Fátima, saibamos que não estamos sozinhos neste caminho, porque, acima de tudo, “temos Mãe”!

### FAMÍLIA

Jesus sobe aos Céus, nós descemos a montanha para o mundo concreto, sedento de Deus, necessitado de pessoas livres e de pés calçados com umas simples sandálias.

Irei falar de Deus, levar a Boa Nova a alguém mais desligado, com coragem e sem medo de qualquer resistência, confiante no poder d’Aquele que se senta à direita do Pai.



## INTRODUÇÃO

### À PALAVRA DE DEUS

Diz-nos o ditado que sozinho corres mais rápido, mas em conjunto consegues ir mais longe. O acidente mais grave que podemos ter é ficar esbarrados na arrogância racionalista, na autossuficiência espiritual ou na misericórdia camuflada. O Espírito Santo surge, assim, como um seguro contra todos os riscos neste caminho pascal. E porque queremos caminhar o mais longe possível, colocamos hoje estas **sapatilhas** como compromisso do envio que o Senhor Jesus nos fará. Um caminho que será feito em comunidade e acompanhado pelo Espírito Santo, o Espírito que nos liberta do **ressentimento**, que nos segura com o elo da esperança e que nos revela o sentido mais profundo da vida humana!

### FAMÍLIA

Estou revestido do Espírito de Deus mas, muitas vezes, parece que deixei que Ele adormecesse em mim. É necessário reavivar o Espírito de Deus que está em nós.

Irei pôr um dos dons que Deus me deu a render: cantar, ler, ensinar, organizar, limpar, adornar, corrigir, animar? Descobrirei em mim um novo dom com o qual “incendiarei” o mundo à minha volta durante este ano.

# CELE BR ÇÃO

PENI  
TEN  
CIAL



## Material a preparar:

Distribuir uma pagela com o Salmo 32(31) pela assembleia para o momento de ação de graças.

## RITOS INICIAIS

### Cântico

Confesso o meu pecado (*J. Santos*)

### SAUDAÇÃO

*Terminado o cântico, o ministro diz:*

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

*Todos fazem o sinal da cruz e respondem:*

Amen.

*Em seguida o ministro, se for sacerdote ou diácono, saúda os presentes, dizendo:*

A graça, a misericórdia e a paz que vêm de Deus Pai e de Jesus Cristo, seu Filho, na verdade e na caridade, estejam convosco.

*Todos:*

Bendito seja Deus, que nos reuniu no amor de Cristo.

## INTRODUÇÃO

Quaresma... tempo de espera, que gera esperança. Assim, queremos libertar-nos de tudo o que nos impede de caminhar com alegria e esperança. Desejamos deixar pegadas de esperança na nossa vida e na vida dos outros.

Como nos diz o Papa Francisco, “não podemos deixar que a esperança nos abandone, pois com o seu amor Deus caminha ao nosso lado”.

É tempo de pensar, tempo de rezar, tempo de arrepende-se, tempo de voltar ao Pai e escutar Jesus que nos diz: “Eu renovo todas as coisas” (Ap 21,5).

## ORAÇÃO

Pai de infinita misericórdia,  
perdoai todos os nossos pecados,  
pois só absolvidos das nossas culpas  
Vos poderemos servir de coração liberto.  
Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,  
que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.

# LITURGIA DA PALAVRA

## I LEITURA *ROM 7, 18-25*

Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos

Irmãos:

Eu sei que em mim, isto é, na minha natureza,  
não habita o bem,

pois querer o bem está ao meu alcance,  
mas realizá-lo não está.

Na verdade, não faço o bem, que quero,  
mas pratico o mal, que não quero.

Ora, se eu faço o que não quero,  
já não sou eu que o realizo,

mas o pecado que habita em mim.

Descubro pois em mim esta lei:

ao querer fazer o bem,

é o mal que está ao meu alcance.

Sinto prazer na lei de Deus,

segundo o homem interior.

Mas vejo que há outra lei nos meus membros,

que luta contra a lei da minha razão;

ela torna-me escravo da lei do pecado,

que está nos meus membros.

Infeliz de mim!

Quem me libertará deste corpo de morte?

Deus, a quem dêmos graças,

por Jesus Cristo, nosso Senhor.

Pois eu estou sujeito pela inteligência à lei de Deus,  
e pela natureza à lei do pecado.

**Palavra do Senhor.**

## SALMO RESPONSORIAL

*(SL 118 (119), 33-34.76-77.93-94.96 E 105)*

**Refrão:** Ensinaí-me, Senhor, os vossos caminhos.

Ensinaí-me, Senhor, o caminho dos vossos decretos para ser fiel até ao fim.

Dai-me entendimento para guardar a vossa lei e para a cumprir de todo o coração.

Console-me a vossa bondade, segundo a promessa feita ao vosso servo. Desçam sobre mim as vossas misericórdias e viverei, porque a vossa lei faz as minhas delícias.

Jamais esquecerei os vossos decretos porque neles me tendes dado a vida. A Vós pertença, sede o meu auxílio, porque sempre quis seguir os vossos preceitos.

Em todas as coisas perfeitas descubro limites, mas a vossa lei é grande, sem medida. A vossa palavra é farol para os meus passos e luz para os meus caminhos.

## ACLAMAÇÃO ANTES DO EVANGELHO

*(CF. MT 11, 25)*

Bendito sejas, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque revelastes aos pequeninos os mistérios do reino.

## EVANGELHO *(MT 13, 44-46)*

† **Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus**

Naquele tempo, disse Jesus à multidão: «O reino dos Céus é semelhante a um tesouro escondido num campo. O homem que o encontrou tornou a escondê-lo e ficou tão contente que foi vender tudo quanto possuía e comprou aquele campo. O reino dos Céus é semelhante a um negociante que procura pérolas preciosas. Ao encontrar uma de grande valor, foi vender tudo quanto possuía e comprou essa pérola».

**Palavra da salvação.**

## HOMILIA

*A homilia pode tratar da necessidade de abandonar o caminho do pecado para podermos entrar, com esperança, no Reino de Deus.*

## EXAME DE CONSCIÊNCIA

**Em relação à minha última confissão:** Quando foi? Confessei tudo o que devia ou escondi algum pecado? Cumpri a penitência?

**Em relação a Deus e à Igreja:** Amo a Deus de todo coração? Rezo todos os dias? Procuro sempre honrar a Deus com palavras e ações? Falho no respeito para com Deus, Nossa Senhora e os Santos? Participo com atenção na Santa Missa todos os domingos? Rezo pelo Papa, Bispos, Padres e Diáconos? Ajudo a minha comunidade?

**Em relação ao próximo:** Amo com atitudes e palavras os meus pais, o meu (a minha) cônjuge e os meus filhos? Falo-lhes de Deus? Procuro rezar em família? Rezo pelos outros? No meu trabalho, sou um sinal do amor de Deus? Procuro amar a todas as pessoas ou guardo raiva ou outros sentimentos negativos em relação a alguém? Desejo a morte de alguém? Falo mal de alguém? Respeito o corpo dos outros como morada de Deus ou alimento sentimentos ou atitudes imodestas? Provoco sentimentos ruins em alguém? Respeito as coisas dos outros e os bens públicos? Zelo pela natureza?

**Em relação a mim mesmo:** Trabalho pela minha própria santificação? Deixo-me levar por sentimentos de orgulho, vaidade, sensualidade? Reconheço o meu corpo como morada de Deus, ou entrego-me a prazeres

errados? Se sou casado, procuro viver o matrimônio como Deus deseja? Cuido da minha saúde? Esforço-me por arrancar o meu defeito dominante? Recorro a Deus para que aumente em mim todas as virtudes e, especialmente, a fé, a esperança e a caridade?

## RITO DA RECONCILIAÇÃO

### CONFISSÃO GERAL DOS PECADOS

*Após o exame de consciência, o sacerdote exorta os fiéis:*

V/ "Não há pecado que Deus não possa perdoar. Basta que Lhe peçamos perdão". Rezemos:

R/ Senhor, fazei o meu coração semelhante ao Vosso!

V/ Porque, muitas vezes, nos habituamos a ver o mal e caímos na indiferença. Nós vos pedimos:

R/ Senhor, fazei o meu coração semelhante ao Vosso!

V/ Porque, muitas vezes, não damos o devido valor à força da oração. Nós vos pedimos:

R/ Senhor, fazei o meu coração semelhante ao Vosso!

V/ Porque, muitas vezes, não mostramos interesse pelo sofrimento do irmão. Nós vos pedimos:

R/ Senhor, fazei o meu coração semelhante ao Vosso!

V/ Deus, rico em misericórdia, tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna.

R/ *Ámen.*

∕Aberta a porta do coração para receber e oferecer o perdão, rezemos a oração que o Senhor nos ensinou:

### **Pai Nosso...**

*Em seguida, uma pessoa dirige à assembleia as seguintes palavras:*

Ao chegar diante do sacerdote, lembremo-nos que ele está ali como representante de Jesus e da Igreja, e digamos com humildade, clareza e brevidade todos os nossos pecados. Talvez ele precise perguntar algo, para poder acolher-nos melhor. Respondamos com simplicidade e paz.

Escutemos, com muita atenção, as indicações do sacerdote e não esqueçamos a penitência que ele nos vai propor.

### **CONFISSÃO E ABSOLVIÇÃO INDIVIDUAL**

*Então, os penitentes dirigem-se para os lugares onde se encontram os sacerdotes, para celebrarem individualmente o sacramento da reconciliação.*

## **AÇÃO DE GRAÇAS**

*O sacerdote convida os fiéis a rezar, em conjunto, o Salmo 32(31).*

<sup>1</sup>Feliz aquele a quem é perdoada a culpa e absolvido o pecado.

<sup>2</sup>Feliz o homem a quem o SENHOR não acusa de iniquidade

e em cujo espírito não há engano.

<sup>3</sup>Enquanto me calei, os meus ossos definhavam no meu gemido de todos os dias,

<sup>4</sup>pois a tua mão pesava sobre mim dia e noite; o meu vigor consumia-se com o calor do Verão.

<sup>5</sup>Confessei-te o meu pecado e não escondi a minha culpa;

disse: «Confessarei ao SENHOR a minha falta;» e Tu me perdoaste a culpa do pecado.

<sup>6</sup>Por isso, todo o fiel te invoca no tempo da angústia.

E, mesmo que transbordem águas caudalosas, jamais o hão-de atingir.

<sup>7</sup>Tu és o meu refúgio: livras-me da angústia e me envolves em cânticos de libertação.

<sup>8</sup>«Vou ensinar-te e mostrar-te o caminho que deves seguir;

de olhos postos em ti, serei o teu conselheiro.

<sup>9</sup>Não sejas irracional

como um cavalo ou um jumento, cujo ímpeto só é dominado com freio e cabresto, para os aproximares de ti.»

<sup>10</sup>Muitos são os sofrimentos do ímpio;

mas, a quem confia no SENHOR, o seu amor o

envolve.

<sup>11</sup>Alegrai-vos, justos, e regozijai-vos no SENHOR;  
exultai todos vós, que sois retos de coração!

### **Cântico**

Em Vós, Senhor, eu pus a minha esperança *(M. Silva)*

## **RITOS DE CONCLUSÃO**

*O sacerdote, voltado para os fiéis, diz:*

**O Senhor esteja convosco.**

*Todos:*

**Ele está no meio de nós.**

*O sacerdote abençoa os fiéis, dizendo:*

**Abençoe-vos Deus todo-poderoso, Pai, Filho e +  
Espírito Santo.**

*Todos:*

**Amen.**

*Por fim, o diácono ou o sacerdote, despede a assembleia,  
dizendo:*

**O Senhor perdoou os vossos pecados. Ide em  
paz e o Senhor vos acompanhe.**

*Todos:*

**Graças a Deus.**

# VIA SACRA

CAMINHAR  
COM  
CRISTO

*Cria-se uma atmosfera de silêncio e de paz: na igreja, ou ao ar livre.*

## **CÂNTICO INICIAL:**

Do vsso peito trespassado, ò Senhor *(MANUEL SIMÕES)*

*Alguém leva a Cruz na frente, ladeado por dois acólitos com velas acesas.*

*Leitor 1:*

“A Cruz é grande escola de contemplação, de oração e de perdão”.

Vamos contemplar o caminho de Jesus e fazer nosso o seu caminhar: “nós, ficando perto do Salvador pela meditação, (...) aprenderemos a falar, proceder e querer como Ele”.

Rezar a Cruz é possível.

Queremos extrair atitudes novas da Via sacra, no silêncio.

Deixaremos Deus falar.

*Depois da admoção, o presidente saúda a assembleia:*

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

*Assembleia:*

Ámen.

*(Caminha-se um pouco, no silêncio e de pé faz-se a primeira estação)*



## I - JESUS CONDENADO À MORTE

*Leitor 1:*

“Pilatos soltou-lhes Barrabás; e, depois de mandar flagelar Jesus, entregou-o para ser crucificado” (Mc. 15, 15).

*Leitor 2:*

A razão mais real da condenação é o pecado habitual de toda a humanidade, em cada pessoa, em mim. Por isso, analiso a minha vida e procuro arrepende-me, desejando ser companheiro de Jesus. A minha caminhada é solidária. Entrego-lhe tudo o que fiz de menos bom.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Na Tua condenação, Senhor, agradeço a solidariedade e peço ao Pai que refaça a minha vida em paz.

*TODOS:*

**NÓS TE ADORAMOS E BENDIZEMOS SENHOR.  
PELA VOSSO SANTA CRUZ REMISTE O MUNDO.**

*(Caminha-se um pouco)*

*Leitor 1:*

## II – JESUS COM A CRUZ AOS OMBROS

*Leitor 1:*

“Levaram-no, então, para o crucificar” (Mc. 15, 20).

*Leitor 2:*

Jesus assume em tudo o que é nosso. Carrega todos os dissabores da História e apresenta ao Pai todas as dificuldades da humanidade. Integralmente, com todos, sem fingimento nem traição. Em comunhão plena com cada um, por isso, comigo.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

A carga é pesada, o peso é grande: o dos meus pecados. Mas contigo desejo continuar a caminhar

*TODOS:*

reza-se a **AVÉ MARIA...**

*(Caminha-se um pouco)*

### III – PRIMEIRA QUEDA DE JESUS

*Leitor 1:*

O caminho é duro, cheio de espinhos. Por nós, Jesus continua e levanta-se. Ele abraça a Cruz por nós.

*Leitor 2:*

Esta queda é devida às minhas demissões. A Cruz pesa mais por causa dos meus medos, das minhas fantasias, dos meus raciocínios sem fundamento. Sou muito inseguro e refugio-me nos “braços cruzados”, espreitando alguma tentativa de fuga. Sou muito inconstante. Jesus cai pelas minhas fugas.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Cura em mim, Senhor, os medos, as angústias. Dá-me vontade forte, para que eu ame o próximo como a mim mesmo.

*TODOS:*

**NÓS TE ADORAMOS E BENDIZEMOS, SENHOR.  
PELA TUA SANTA CRUZ REMISTE O MUNDO.**

*(Caminha-se um pouco)*

### IV – JESUS ENCONTRA SUA MÃE

*Leitor 1:*

O encontro é de compaixão e de alento. A mãe não se separa do Filho: o caminho doloroso é dos dois.

*Leitor 2:*

Este encontro faz pensar em tantos desencontros da História recente: tantos meninos e meninas refugiados, em demanda de uma possibilidade e sem ninguém, a não ser o seu nada. Carregam sacos e farrapos, enquanto o mar engole as suas temerárias vontades. Não há encontros, mas ciladas; não há mimos de coragem, mas apenas sinais de proibição da caminhada.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Faz de nós homens novos, confortados pelo enlevo de Maria.

Faz-nos irmãos de todos, sob a beleza do seu olhar.

*TODOS:*

**CÂNTICO:**

**AVÉ MARIA, CHEIA DE GRAÇA, O SENHOR É CONTIGO  
BENDITA SOIS VÓS ENTRE AS MULHERES (M. SILVA)**

*(Caminha-se um pouco)*

## V – SIMÃO DE CIRENE LEVA A CRUZ DE JESUS

*Leitor 1:*

“Para lhe levar a cruz, requisitaram um homem que passava por ali ao regressar dos campos, um tal Simão de Cirene” (Mc 15,21). .

*Leitor 2:*

Um estrangeiro de Cirene apoia Jesus na sua caminhada. Toma a Cruz de Jesus para ser símbolo do que é: a cruz de todas as pessoas.

Não te parece que sejas malfeitor e até não te julgas condenado, mas as tuas curvas no caminhar denotam cobardia, desonestidade, hipocrisia e até ressentimento.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Senhor, faz de nós instrumentos de unidade e de amor. Que cada um dê algo de si, na autenticidade, na lealdade e na verdade.

*TODOS:*

**PAI NOSSO**

*(Caminha-se um pouco)*

## VI – VERÓNICA LIMPA O ROSTO DE JESUS

*Leitor 1:*

Verónica: o nome indica alguém com rosto verdadeiro. O seu gesto de estima e misericórdia é-lhe devolvido num rosto autêntico, sem fingimento.

*Leitor 2:*

Limpar o rosto de tantas vítimas dos nossos atropelos é desafio de coerência e de verdade para cada um de nós. Limpar o rosto pode significar o nosso compromisso de justiça e de promoção da dignidade do outro.

**SILÊNCIO...**

*VozTRÊS:*

Senhor, vemos no teu rosto a misericórdia. Ensina-nos a ver como tu nos olhas.

*TODOS:*

**NÓS TE ADORAMOS E BENDIZEMOS, SENHOR.  
PELA TUA SANTA CRUZ REMISTE O MUNDO.**

*(Caminha-se um pouco)*

## VII – SEGUNDA QUEDA DE JESUS

*Leitor 1:*

O caminho é tão real como o são as quedas sucessivas. Jesus cai, porque o caminho é doloroso.

*Leitor 2:*

Esta queda espelha as nossas desculpas. Quantas vezes “não vamos porque não tomamos nada que dizer” ou “porque não gostamos de ver o inumano”. Desculpamo-nos para não enfrentar os dramas de tantos que nos rodeiam, para não vivermos a nossa humanidade até ao fim: somos fraco e pó. A fraqueza é nossa. Assumamos.

### CURTO SILÊNCIO...

*Leitor 3:*

Senhor, faz com que eu não viva a procurar desculpas. Faz que eu seja humilde e bom.

### ORAÇÃO EM SILÊNCIO

*(Caminha-se um pouco)*

## VIII – JESUS DECLARA O SENTIDO DO SEU CAMINHO

*Leitor 1:*

“Seguia Jesus uma grande multidão de povo e umas mulheres que batiam no peito e se lamentavam por Ele. Jesus voltou-se para elas e disse-lhes: ‘Filhas de Jerusalém, não choreis por mim, chorai antes por vós mesmas e por vossos filhos’” (Lc 23,27-28).

*Leitor 2:*

Choramos facilmente por Ele que procede à nossa libertação. Somos emotivos. Vamos chorar a partir do mais íntimo do nosso ser por nós que queremos a libertação. Vamos chorar com quantos ainda não se encontraram; com todos os que nós impedimos de ser gente e de descobrir o poder libertador da verdadeira fé.

### SILÊNCIO...

*Leitor 3:*

Senhor, faz-me ser eu mesmo com todos os outros. Dá-me a graça de me encontrar, de me sentir bem, reconciliado, para estar com todos.

*TODOS:*

**NÓS TE ADORAMOS E BENDIZEMOS, SENHOR.  
PELA TUA SANTA CRUZ REMISTE O MUNDO.**

*(Caminha-se um pouco)*

## IX – PELA TERCEIRA QUEDA DE JESUS

*Leitor 1:*

“É bom para o homem suportar o jugo desde a sua juventude. Que esteja solitário e silencioso, quando o Senhor o impuser sobre ele; que ponha sua boca no pó: talvez haja esperança! Que dê a sua face a quem o fere e se sacie de opróbrios. Pois o Senhor não rejeita para sempre: se Ele aflige, Ele se compadece segundo a sua grande bondade” (Lam 3,27-32).

*Leitor 2:*

E que dizer da terceira queda de Jesus sob o peso da cruz? Pode talvez fazer-nos pensar na queda das pessoas em geral, no afastamento de muitos de Cristo, caminhando à deriva para um secularismo sem Deus. Mas não deveríamos pensar também em tudo quanto Cristo tem sofrido na sua própria Igreja? Tantas vezes celebramos apenas nós próprios, sem nos darmos conta sequer d'Ele! Quantas vezes se distorce e abusa da sua Palavra! Quão pouca fé existe em tantas teorias, quantas palavras vazias! Quanta soberba, quanta autossuficiência!  
Deus é misericordioso. A conversão é sempre possível. “A Misericórdia é o nome de Deus”.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Fico preso à tua Cruz, Senhor, neste passo. Quero amar-te e seguir-Te sempre: és o meu bem e a minha beleza, a minha vida.

*TODOS:* **AVÉ MARIA**

*(Caminha-se um pouco)*

## X – JESUS É DESPOJADO DAS SUAS VESTES

*Leitor 1:*

“Depois, deitaram sortes para dividirem entre si as suas vestes (...). O outro malfeitor acrescentou: ‘Jesus, lembra-te de mim quando estiveres no teu Reino’. Jesus respondeu-lhe: ‘Em verdade te digo: hoje estarás comigo no Paraíso’” (Lc 23,34-43).

*Leitor 2:*

Deixar tudo, seguir Cristo na caminhada da vida. Livres de tudo, ancorados somente na confiança fraterna que nos vem d'Ele. Partir para nova caminhada, longe das fugas cobardes de outrora, das mentiras camufladas. Alicerçados apenas na Sua Palavra, confiados no seu olhar de misericórdia. Despojados das vestes velhas, certos apenas do Seu tesouro: a sua Palavra é verdade e vida.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Vou contigo, na confiança plena, Senhor. Não me desviarei do caminho, pois a Tua Palavra é Luz para meus caminhos.

*TODOS:*

**NÓS TE ADORAMOS E BENDIZEMOS, SENHOR.  
PELA TUA SANTA CRUZ REMISTE O MUNDO.**

*(Caminha-se um pouco)*

## XI – JESUS É PREGADO NA CRUZ

*Leitor 1:*

“Queriam dar-lhe vinho misturado com mirra, mas Ele não quis beber. Depois, crucificaram-n’O” (Mc 15,23-24).

*Voz DOIS:*

Preso à Cruz, para que cada um a contemple como meio de salvação. A Cruz salvadora tem sempre Jesus, Salvador do Mundo: não é uma Cruz vazia, mas a Cruz do amor crucificado por mim, por ti. De braços abertos e presos, prontos para o abraço sem limites. Deus, em Jesus, ama-nos. A nossa vida, mesmo desfeita por mil derrotas, n’Ele, tem sempre sentido.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Ó Cruz salvadora, eu quero amar-te sempre mais. Ó Cruz, em ti, a morte foi vencida, para que eu tenha Vida com abundância.

*TODOS:*

**CANTICO:**

**SALVÉ, Ó CRUZ, Ó ÁRVORE DA VIDA**

**ONDE POR CRISTO A MORTE FOI VENCIDA!** (M. FARIA)

*(Caminha-se um pouco)*

## XII - JESUS MORRE NA CRUZ

*Leitor 1:*

“Ao ouvi-l’O, alguns que estavam ali disseram: ‘Está a chamar por Elias’. Um deles correu a embeber uma esponja em vinagre, pô-la numa cana e deu-lhe de beber, dizendo: ‘esperemos, a ver se Elias vem tirá-lo dali’. Mas Jesus, com um grito forte, expirou” (Mc 15, 35-37).

*Leitor 2:*

“Nas Tuas mãos entrego o meu espírito”! Assim se entrega o autor da vida por todos nós. A dádiva da sua vida abre um novo horizonte para todos: n’Ele somos enviados a testemunhar este dom. Jesus morreu por mim. Eis a grande prova de amor!

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Senhor, que eu aprenda com a Tua morte. Faz de mim testemunha da verdade do amor!

*TODOS:*

**PAI NOSSO**

*(Caminha-se um pouco)*

## XIII – JESUS NOS BRAÇOS DE SUA MÃE

*Leitor 1:*

“Então, Jesus, ao ver ali ao pé a sua mãe e o discípulo que Ele amava, disse à mãe: ‘Mulher, eis o teu filho’. Depois, disse ao discípulo: ‘Eis a tua mãe’. E desde aquela hora, o discípulo recebeu-a em sua casa” (Jo 19, 26-27).

*Leitor 2:*

No presépio e na cruz, no nascimento e na morte, Jesus é embalado nos braços da mãe. Cena imortalizada mais tarde na *Pietà* de Miguel Ângelo. Maria, a Mãe oferecida a todos.

Deus oferece tudo. Oferece a vida abundante que brota deste regaço materno sofredor.

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Maria, vela por mim ao longo da vida. O teu regaço é de Mãe. Faz que eu seja filho bom e transparente.

*TODOS:*

**AVÉ MARIA**

*(Caminha-se um pouco)*

## XIV – JESUS É SEPULTADO

*Leitor 1:*

“José de Arimateia foi corajosamente procurar Pilatos e pediu-lhe o corpo de Jesus. Pilatos ordenou que o corpo fosse entregue a José. Este, depois de comprar um lençol, desceu o corpo de Jesus e envolveu-o nele. Em seguida, depositou-o num sepulcro cavado na rocha e rolou a pedra sobre a entrada do sepulcro. Maria de Magdala e Maria, mãe de José, observavam onde o depositaram” (Mc 15,43-47).

*Leitor 2:*

Aqui a morte significa a vida dada por amor de todos: por ti, por mim, por amor da humanidade, para a todos livrar dos horrores das mortes sem sentido. A morte salvadora, selada com a sepultura. Deus dá a vida por mim! Não há lugar para o cálculo, para o raciocínio; há afirmação decidida de amor!

**SILÊNCIO...**

*Leitor 3:*

Senhor, tal como no silêncio do túmulo, quero ouvir a partir do profundo de mim mesmo o sussurro da certeza infinita do teu amor. Obrigado, porque me salvas. Quero estar contigo.

*TODOS:*

**NÓS TE ADORAMOS E BENDIZEMOS, SENHOR.  
PELA TUA SANTA CRUZ REMISTE O MUNDO.**

*(Virados para o altar)*

## PRECE FINAL

*Leitor 1:*

Perto de Ti, meu Senhor ,  
com nossa Mãe, Maria,  
comungando do teu último suspiro,  
quero sentir o sopro  
que me faz viver em Ti!

*Leitor 2:*

Perto de Ti, meu Senhor ,  
sentindo os movimentos do Teu coração  
para moldar o meu coração:  
que seja semelhante ao teu.

*Leitor 3:*

Perto de Ti, Meu Senhor ,  
para dar sentido às minhas dores,  
na novidade da Tua Palavra,  
na renovação da Tua presença.  
Tu que és Deus com o Pai  
na unidade do Espírito Santo.

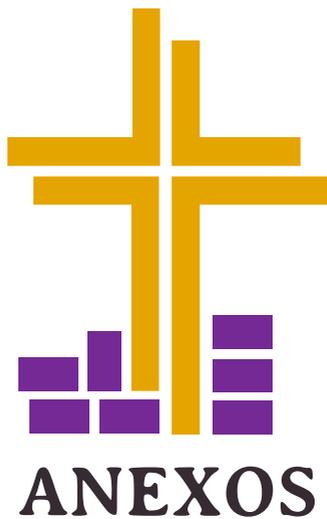
*TODOS:*

Ámen

### **CÂNTICO FINAL:**

**O SENHOR SALVOU-ME, O SENHOR SALVOU-ME  
O SENHOR SAVOU-ME, PORQUE ME TEM AMOR.**

*(C. SILVA)*



## ABRIL

<b>Dia</b>	<b>Ação</b>
1	Participar na visita Pascal.
2	Partilha numa rede social a frase: "Jesus está vivo!"
3	Dar Graças a Deus pela minha família.
4	Visitar um idoso.
5	Sorrir para quem se cruza comigo.
6	Fazer uma atividade física em família.
7	Dar graças a Deus pelo dom da minha vida.
8	Abraçar o meu irmão/irmã.
9	Usar frequentemente as palavras: "Com licença, obrigado e desculpe".
10	Dar atenção a um colega isolado.
11	Ler esta passagem da Bíblia: Rm 4, 18-21.
12	Levar uma palavra de esperança a um amigo que está triste.
13	Aproximar-me daqueles que não gosto tanto.
14	Preparar o pequeno-almoço aos meus pais.
15	Dar Graças a Deus pela minha comunidade paroquial.
16	Dar um bom conselho.
17	Visitar Jesus "escondido"

- 18 Convidar um amigo para tomar um café.
- 19 Elogiar alguém.
- 20 Lavar a loiça do jantar.
- 21 Dar Graças a Deus pelos meus amigos.
- 22 Fazer a minha parte para manter a minha rua limpa e asseada.
- 23 Reclamar menos e agradecer mais.
- 24 Meditar o evangelho de hoje: Jo 10, 22-30
- 25 Dar graças a Deus pela minha liberdade.
- 26 Rezar um Pai-Nosso pelas vítimas da guerra e das catástrofes naturais
- 27 Agradecer aos meus pais tudo o que fazem por mim
- 28 Ajudar um amigo com mais dificuldades nos estudos.
- 29 Pedir perdão pelas minhas falhas.
- 30 Fazer uma tarefa que mais ninguém quer fazer.

## MAIO

- | Dia | Ação  |
|-----|---|
| 1   | Ajudar na preparação do jantar.               |
| 2   | Refletir sobre a minha vocação pessoal.       |
| 3   | Servir mesmo que seja apenas um copo de água. |

- 4 Rezar pelas intenções do Papa Francisco.
- 5 Visitar um doente.
- 6 Oferecer uma flor à minha mãe.
- 7 Participar na eucaristia e convidar um amigo para vir comigo.
- 8 Rezar um mistério do terço pela minha conversão a Jesus.
- 9 Cumprimentar alguma pessoa.
- 10 Fazer "jejum" das redes sociais.
- 11 Acender uma vela pelos cristãos perseguidos.
- 12 Participar na catequese com alegria.
- 13 Rezar pela paz no mundo.
- 14 Participar na eucaristia em família.
- 15 1Perdoar a alguém que me ofendeu.
- 16 Fazer críticas construtivas.
- 17 Rezar pelo meu Pároco.
- 18 Rezar um mistério do terço, em família.
- 19 Pensar, antes de adormecer, em 3 coisas pelas quais devo agradecer.
- 20 Disponibilizar-me para exercer algum ministério litúrgico.



[www.diocese-braga.pt/liturgia](http://www.diocese-braga.pt/liturgia)