



Subida para a  
**PÁSCOA**  
**2024**

*A ORAÇÃO, o caminho do  
discípulo missionário*



# INTRODUÇÃO

«Convertei-vos ao Senhor, vosso Deus, porque Ele é clemente e compassivo, paciente e misericordioso» (Joel 2,13). O apelo do profeta insere-nos no ponto nevrálgico da Quaresma: ocasião para um retorno ao coração bondoso e ternurento do Pai da misericórdia. Tempo para subir, em comunidade de discípulos missionários, ao coração de Deus, que na Páscoa manifesta a Sua expressão máxima.

Com efeito, durante a Quaresma, somos convidados a encetar um caminho de deserto, «espaço onde a nossa liberdade pode amadurecer numa decisão pessoal de não voltar a cair na escravidão... e tempo de decisões comunitárias, de pequenas e grandes opções contracorrente» (Mensagem do Papa para a Quaresma).

Tudo isso alicerçado no pilar fundamental de cada cristão: a oração. É certo que se está diante de tempo litúrgico que convida à ação, mas «agir é também parar: parar em oração, para acolher a Palavra de Deus, e parar como o Samaritano, em presença do irmão ferido» (Mensagem do Papa para a Quaresma).

Aqui está o oxigénio para cada cristão: o diálogo filial, «tu a tu», que nos coloca em conexão com Deus, onde se redescobre a Sua presença amorosa, se renova a esperança e desperta o coração tantas vezes desorientado para os irmãos, companheiros de viagem.

Por isso, o Secretariado Diocesano da Catequese apresenta, como proposta de vivência deste tempo litúrgico, que coloca a comunidade de discípulos missionários em subida para a Páscoa, um convite a (re)descobrir a oração como o caminho para nos reencontrarmos, em Igreja, como comunidade de peregrinos que vive e se alimenta da Páscoa.



Diocese Viana do Castelo



**Secretariado da Catequese**  
Diocese Viana do Castelo

# PROPOSTA

Na realidade, a Quaresma surge como um caminho espiritual - comunitário e individual - de subida «ao Gólgota», de modo a fazer-se Páscoa! Traduz-se, pois, em seguir os passos do Mestre, tomando a cruz e seguindo-O nos trilhos e atmosferas diários. A Cruz assume-se como o elemento central deste tempo litúrgico (além de ser o sinal do cristão, recorda a Redenção, quando Cristo, assumindo a História humana, se «elevou», para abraçar a Humanidade, oferecendo-lhe o caminho da divinização.

## **1. COLOCAÇÃO DA CRUZ NA IGREJA**

Por conseguinte, propõe-se, em cada comunidade, a construção (ou colocação) de uma cruz, pousada na horizontal, e inclinada, para evidenciar a subida para o Pai que a Quaresma convida. Tendo presente que esta subida nasce, alimenta-se e progride através da oração, convida-se a colocar como base de suporte da cruz a palavra «ORAÇÃO».

De seguida, sabendo que a oração comporta um variado leque de formas, atitudes, gestos e exigências pessoais, convida-se a colocar ou gravar, na haste horizontal da cruz, em cada Dia do Senhor (Sábado/Domingo), a palavra-chave:

# MODELO



- **CINZAS: ASCESE**
- **DOMINGO I: CONVERSÃO**
- **DOMINGO II: SUBIDA**
- **DOMINGO III: RECONSTRUÇÃO**
- **DOMINGO IV: ILUMINAÇÃO**
- **DOMINGO V: FRUTIFICA**
- **DOMINGO DE RAMOS: PAIXÃO**
- **DOMINGO DE PÁSCOA: ALELUIA**

## **2. VIVÊNCIA LITÚRGICA**

Sendo a Eucaristia a oração por excelência, na medida em que congrega toda a comunidade peregrina ao redor da mesa onde Cristo Se torna presente e onde o coro dos cristãos entoia o seu louvor e ação de graças ao Pai de bondade, propõe-se um gesto a realizar durante a celebração dominical, ao longo da Quaresma.

A este propósito, além da introdução a cada dia, proposta pelo roteiro como contextualização para a palavra-chave e para o compromisso, e que pode servir de admonição à celebração, convida-se à utilização da fórmula C do Ato Penitencial.

No mesmo sentido, convida-se a uma (re)descoberta e (re)valorização das Orações Eucarísticas «da Reconciliação» e à potenciação de momentos de silêncio (como, por exemplo e de acordo com as circunstâncias pastorais, após a homilia e após a comunhão).

## **3. COMPROMISSO**

A Quaresma não se limita a um mero convite ao silêncio, por si só, nem à oração, sem mais. Convida, acima de tudo, a uma subida à Cruz para alcançar Cristo e abraçar os nossos companheiros de viagem. Implicando uma abertura de coração à presença de Deus e às novidades que o Seu Espírito provoca, a oração concretiza-se num amor cada vez mais generoso, oblativo e alegre. Com a Quaresma, o cristão recorda-se que, além de discípulo, é igualmente vocacionado a ser missionário. Oração que faz discípulos é aquela que lança para a missão.

Com efeito, propõe-se, em cada dia, um duplo compromisso:

a) na comunidade, de modo a recordar que toda a subida cristã nasce e alimenta-se numa comunidade de discípulos missionários e peregrinos;

b) na família, evidenciando que esta, chamada a ser «Igreja doméstica», necessita de desenvolver-se como um «espaço-fermento» da presença de Deus: começando por trazê-lo ao seu quotidiano, para os levar aos âmbitos onde cada membro se move.

# QUARTA-FEIRA DE CINZAS

## **PALAVRA-CHAVE: ASCESE**

*«Ora ao teu pai que está no segredo»  
(Mt 6,4)*

Quaresma: quarenta dias que nos lançam num itinerário de preparação espiritual para o Tríduo Pascal; época para recordar a nossa condição de filhos no Filho do Pai da ternura e da misericórdia; tempo para uma viagem de regresso a Deus. Um regresso que implica necessariamente um «stop» nas rotinas habituais, um silenciar da pluralidade de ruídos que nos impedem de escutar «a voz» do Espírito, e coragem para encetar uma caminhada para Aquele que é a Vida. Por outras palavras, momento para uma autêntica ascese: «um empenho, sempre animado pela graça, no sentido de superar as nossas faltas de fé e as resistências em seguir Jesus pelo caminho da cruz» (Francisco). Viajemos para o Pai, fechando-nos em silêncio para rezar a nossa vida, e abrindo-nos à presença discreta, mas transformante e calorosa, do Espírito.

## **EVANGELHO - MT 6, 1-6.16-18**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Tende cuidado em não praticar as vossas boas obras diante dos homens, para serdes vistos por eles. Aliás, não tereis nenhuma recompensa do vosso Pai que está nos Céus. Assim, quando deres esmola, não toques a trombeta diante de ti, como fazem os hipócritas, nas sinagogas e nas ruas, para serem louvados pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Quando deres esmola, não saiba a tua mão esquerda o que faz a direita, para que a tua esmola fique em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa. Quando rezardes, não sejais como os hipócritas, porque eles gostam de orar de pé, nas sinagogas e nas esquinas das ruas, para serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando rezares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa. Quando jejuardes, não tomeis um ar sombrio, como os hipócritas, que desfiguram o rosto, para mostrarem aos homens que jejuam. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, perfuma a cabeça e lava o rosto, para que os homens não percebam que

jejuas, mas apenas o teu Pai, que está presente em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa».  
Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «ASCESE» na haste horizontal da cruz.

Na Eucaristia, promover um momento de silêncio após a comunhão, recordando-nos que a primeira condição para o diálogo com Deus (a oração) reside na capacidade de silenciarmos todos os ruídos exteriores, de modo a ser possível escutar-nos e escutar Aquele que nos fala na consciência.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

O caminho da ascese - empenho para nos lançarmos na «viagem» ao nosso íntimo para lá escutarmos Deus - requer, como condição basilar, o silêncio. Convida-se cada família a tomar uma das refeições desse dia desprovida de ruídos exteriores: televisão, rádio, telemóvel... Tudo desligado, para se estar mais atento!

# I DOMINGO QUARESMA

## **PALAVRA-CHAVE: CONVERSÃO**

*«Arrependei-vos e acreditai no Evangelho»  
(Mc 1,15)*

Imediatamente antes de iniciar a vida pública, Jesus atravessa um período de deserto e é tentado pelo diabo. De facto, o deserto corresponde ao lugar onde se pode ouvir a voz de Deus e a voz do tentador. Isso não é possível no meio da confusão e na dispersão de barulhos: apenas se ouvem vozes superficiais. Pelo contrário, no deserto podemos crescer em profundidade, recusando todos os ídolos que nos contrapõem a um caminho de liberdade, de modo a escutarmos a voz que nos chama à vida. Essa voz é, neste domingo, perentória: «arrependei-vos e acreditai» nesta Boa notícia de que o Reino de Deus está próximo. Ele não está distante... encontra-se à porta da nossa vida, desejoso de se tornar Companheiro do nosso quotidiano. Orar para escutar a Sua voz, escutar para abrir a porta do coração, e abri-la para nos orientarmos segundo a Sua Palavra: eis o desafio da conversão quaresmal.

## **EVANGELHO - MC 1, 12-15**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são Marcos

Naquele tempo, o Espírito Santo impeliu Jesus para o deserto. Jesus esteve no deserto quarenta dias e era tentado por Satanás. Vivia com os animais selvagens, e os Anjos serviam-n'O. Depois de João ter sido preso, Jesus partiu para a Galileia e começou a pregar o Evangelho, dizendo: «Cumpriu-se o tempo e está próximo o reino de Deus. Arrependei-vos e acreditai no Evangelho».

Palavra da Salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «CONVERSÃO» na haste horizontal da cruz.

Quando os Padres da Igreja apelavam a que se fizesse jejum ou abstinência, exortavam a dar aos necessitados aquilo de que voluntariamente se privavam. E pessoas necessitadas de bens materiais e espirituais não faltam, próximas ou distantes, basta ter os olhos do coração abertos.



Na Eucaristia, no momento pós-comunhão, volta-se a fazer um tempo de silêncio e, no final desse tempo de silêncio, convida-se toda a Assembleia a trazer para o ofertório da Eucaristia do Domingo seguinte um bem material para a comunidade partilhar com os mais necessitados.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

Em família, antes de uma das refeições, lembrar as famílias e pessoas necessitadas e, durante a semana pensar e adquirir o bem para levar para o ofertório da Eucaristia no II Domingo da Quaresma.

# II DOMINGO QUARESMA

## **PALAVRA-CHAVE: SUBIDA**

*«Subiu, só com eles, para um lugar retirado, no alto do monte» (Mc 9,2)*

Depois da passagem pelo deserto e da luta vitoriosa contra as tentações, temos a exaltação: as duas faces do mistério pascal. Enquanto continuamos a caminhar para a Páscoa, na qual celebramos a morte e ressurreição de Jesus, a liturgia deste domingo antecipa de certa forma o anúncio deste mistério.

Com efeito, hoje somos convidados a deixarmos-nos acompanhar por Jesus até ao monte e ter um «vislumbre do céu na terra» (Papa Francisco), porque as trevas não têm a última palavra. A luz atravessa-as e ajuda-nos a viver da esperança n'Aquele que é o Sentido, o Caminho, a Verdade e a Vida. O encontro com o Ressuscitado só pode acontecer no alto, subindo até Ele e deixando-nos atravessar pelo Seu resplendor, de modo a podermos descer à vida quotidiana, transformados, transfigurados à imagem e semelhança do Senhor e Dador da própria vida. A Quaresma é tempo da subida, de nos elevarmos para Deus, de deixarmos que a misericórdia e a ternura de Deus nos liberte dos nossos pesos e nos ajude a subir a montanha da Graça.

Subir a montanha implica deixar para trás e ao longe os barulhos de um mundo em constante ruído; implica empreender o caminho da busca e da escuta interior, imitando Pedro, Tiago e João que foram desafiados a «escutá-l'O». A Subida faz-se pela Escuta e a Escuta só é possível através da Subida: é por isso que, na Quaresma, somos convidados a escutar a Palavra de Jesus redobrando a nossa atenção! Subamos e façamos a experiência do encontro com o Senhor que nos espera, mas também nos deixa livres.

## **EVANGELHO - MC 9, 2-10**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos  
Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João e subiu só com eles para um lugar retirado num alto monte e transfigurou-se diante deles. As suas vestes tornaram-se resplandecentes, de tal brancura que nenhum lavadeiro sobre a terra as poderia assim branquear. Apareceram-lhes Moisés e Elias, conversando com Jesus.

Pedro tomou a palavra e disse a Jesus: «Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas: uma para Ti, outra para Moisés, outra para Elias». Não sabia o que dizia, pois estavam atemorizados. Veio então uma nuvem que os cobriu com a sua sombra, e da nuvem fez-se ouvir uma voz: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O». De repente, olhando em redor, não viram mais ninguém, a não ser Jesus, sozinho com eles. Ao descerem do monte, Jesus ordenou-lhes que não contassem a ninguém o que tinham visto, enquanto o Filho do homem não ressuscitasse dos mortos. Eles guardaram a recomendação, mas perguntavam entre si o que seria ressuscitar dos mortos.

Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «SUBIDA» na haste horizontal da cruz.

Na Eucaristia, no momento do «rito da elevação», toda a assembleia é convidada a olhar para contemplar o mistério do Filho de Deus, que Se entrega por todos e por cada um de nós, para nossa salvação. Olhemos em silêncio, contemplando o mistério.

Por ocasião do ofertório, as famílias são convidadas a trazer ao altar e a colocar, nos cestos devidamente preparados, os bens para os mais necessitados.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

A subida a qualquer monte ou elevação implica, da nossa parte, esforço, empenho e decisão que nascem da nossa liberdade e do desejo de chegar à meta, ao topo do monte. E, certamente lá, vislumbrar paisagens nunca vistas, as quais só se podem contemplar aquando da chegada. Convida-se cada família a marcar um dia para fazer a experiência de subir ao monte (mesmo que seja pequeno) e lá parar e contemplar a paisagem ao longo de 10-15 minutos, em silêncio. De seguida, nesse lugar (se o tempo for favorável) ou em casa, partilhar como se sentiram, emoções e, no final, agradecer o tempo que dedicaram em conjunto a esta vivência.

# III DOMINGO QUARESMA

## **PALAVRA-CHAVE: RECONSTRUÇÃO**

*«Destruí este templo e em três dias o levantarei» (Jo 2,19)*

Cristo Templo, e nós Templos de Deus! Hoje, somos convidados a redescobrir o sentido de sermos templos de Deus. Tal como Cristo é o novo Templo, e precisou de três dias para viver a Paixão, morte e ressurreição, só através d'Ele é possível conhecermos a Deus. Os novos templos já não são de pedra, mas sim todos nós, que levamos Deus vivo. Jesus veio revelar outro modo de nos deixarmos encontrar por Deus, porque «devora-me o zelo pela tua casa». Destroí a imagem de um Deus distante, castigador e poderoso, para reconstruir e mostrar de novo a ternura de um Deus que é amor, que dá mil e uma oportunidades a cada pessoa, que respeita o seu ritmo, porque ama cada pessoa e deseja a sua salvação.

## **EVANGELHO - JO 2, 13-25**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são João

Estava próxima a Páscoa dos judeus e Jesus subiu a Jerusalém. Encontrou no templo os vendedores de bois, de ovelhas e de pombas e os cambistas sentados às bancas. Fez então um chicote de cordas e expulsou-os a todos do templo, com as ovelhas e os bois; deitou por terra o dinheiro dos cambistas e derrubou-lhes as mesas; e disse aos que vendiam pombas: «Tirai tudo isto daqui; não façais da casa de meu Pai casa de comércio». Os discípulos recordaram-se do que estava escrito: «Devora-me o zelo pela tua casa». Então os judeus tomaram a palavra e perguntaram-Lhe: «Que sinal nos dás de que podes proceder deste modo?». Jesus respondeu-lhes: «Destruí este templo e em três dias o levantarei». Disseram os judeus: «Foram precisos quarenta e seis anos para se construir este templo, e Tu vais levantá-lo em três dias?». Jesus, porém, falava do templo do seu corpo. Por isso, quando Ele ressuscitou dos mortos, os discípulos lembraram-se do que tinha dito e acreditaram na Escritura e na palavra de Jesus. Enquanto Jesus permaneceu em Jerusalém pela festa da Páscoa, muitos, ao verem os milagres que fazia, acreditaram no seu nome. Mas Jesus não se fiava deles, porque os conhecia a todos e não precisava de que Lhe dessem informações sobre ninguém: Ele bem sabia o que há no homem.

Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «RECONSTRUÇÃO» na haste horizontal da cruz.

Na Eucaristia, no momento do ato penitencial, procuremos reconciliar-nos, desde o coração, com aquele irmão ou irmã com quem tivemos algum atrito. E, depois da celebração, encontremos a oportunidade de um reencontro que refaça a amizade.

Façamos a experiência da celebração da Reconciliação na nossa comunidade, celebrando, também, o perdão de modo individual.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

A reconstrução aponta para um novo nascimento, para uma nova vida. É possível fazermos a experiência de nascermos de novo através da celebração da Reconciliação.

Procuremos, ao longo desta semana, e como família, estarmos atentos aos momentos em que falhamos e não pensamos nos outros, e sejamos corajosos para pedir perdão, procurando melhorar a cada novo dia. Dedicemos uns minutos no final do dia para olharmos para Ele e vermos a passagem de Deus pela nossa vida. E peçamos-Lhe que, no dia seguinte, sejamos capazes de viver ainda mais atentos à Sua presença e aos Seus sinais.

# IV DOMINGO QUARESMA

## **PALAVRA-CHAVE: ILUMINAÇÃO**

*«Quem pratica a verdade aproxima-se da luz» (Jo 3,21)*

Cristo, Luz no que brilha no meio da noite! Hoje, somos convidados a deixarmo-nos guiar pela luz, pela verdade, isto é, pela Palavra e pelo próprio Jesus que, como Farol, nos ilumina e não deixa que as trevas e a noite escura marquem a nossa vida. Para podermos ver precisamos de ser iluminados pela candeia, mas esta precisa do azeite da oração que nos ajuda a reconhecer a «Fonte». Tal como Moisés elevou a serpente no deserto, o Filho do homem será elevado para que todos os que n'Ele acreditam tenham vida, e vida em abundância. Viver com os olhos postos no alto, no Senhor que por nós deu a vida, e deu-a por amor, permite-nos ver mais longe e mais fundo. A oração abre os olhos da alma e do coração e faz ver além da superfície, levando-nos mais longe. Afinal, «não temos aqui morada permanente», e só o encontro com a Luz de Deus nos faz ver e viver melhor. Viver na verdade permite a aproximação da luz. Por esta razão acontece a coerência entre o que se reza e o que se vive!

## **EVANGELHO - JO 3,14-21**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são João

Naquele tempo, disse Jesus a Nicodemos: «Assim como Moisés elevou a serpente no deserto, também o Filho do homem será elevado, para que todo aquele que acredita tenha n'Ele a vida eterna. Deus amou tanto o mundo que entregou o seu Filho Unigénito, para que todo o homem que acredita n'Ele não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus não enviou o Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. Quem acredita n'Ele não é condenado, mas quem não acredita já está condenado, porque não acreditou no nome do Filho Unigénito de Deus. E a causa da condenação é esta: a luz veio ao mundo, e os homens amaram mais as trevas do que a luz, porque eram más as suas obras. Todo aquele que pratica más ações odeia a luz e não se aproxima dela, para que as suas obras não sejam denunciadas. Mas quem pratica a verdade aproxima-se da luz, para que as suas obras sejam manifestas, pois são feitas em Deus.

Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «LUMINAÇÃO» na haste horizontal da cruz.

Na Eucaristia, sugere-se que a Oração Eucarística seja a da Reconciliação I, para que possamos experimentar que a verdade nos aproxima da luz e nos torna criaturas novas, com uma vida cheia de luz.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

Hoje, somos convidados a deixar que o nosso brilho se note nas nossas atitudes e obras. Neste sentido, rezemos por alguém que se encontra doente e procuremos visitar essa pessoa, em casa, no lar ou no hospital, levando um sorriso e algum tempo para escutar.

# V DOMINGO QUARESMA

## **PALAVRA-CHAVE: FRUTIFICA**

*«Se o grão de trigo morrer, dará muito fruto» (Jo 12,24)*

Morrer para renascer! Neste dia, escutemos o convite para deixar atrás o «homem velho» que evoca tudo quanto é negativo, para que possamos crescer e experimentar a renovação espiritual. Não esqueçamos que, pela oração, morre em nós o velho, o inconveniente e maléfico, para dar lugar ao favorável, benéfico e benfazejo, que nos fala da vida nova dos filhos de Deus, os quais se abandonam confiadamente nas mãos do Seu Senhor. «Se o grão de trigo morrer, dará muito fruto»: eis o desafio! Sairmos das nossas comodidades, da instalação em que, não poucas vezes, nos deixamos cair, para nos deixarmos afetar pelos outros e pelas circunstâncias, sem medo a perder a vida, «porque ao tocar as feridas no mundo, tocamos em Deus» (T. Halík). Na oração, ganham força as obras, e os frutos começam a crescer ao redor de cada discípulo missionário.

## **EVANGELHO - JO 12, 20-33**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são João

Naquele tempo, alguns gregos que tinham vindo a Jerusalém para adorar nos dias da festa, foram ter com Filipe, de Betsaida da Galileia, e fizeram-lhe este pedido: «Senhor, nós queríamos ver Jesus». Filipe foi dizê-lo a André; e então André e Filipe foram dizê-lo a Jesus. Jesus respondeu-lhes: «Chegou a hora em que o Filho do homem vai ser glorificado. Em verdade, em verdade vos digo: Se o grão de trigo, lançado à terra, não morrer, fica só; mas se morrer, dará muito fruto. Quem ama a sua vida, perdê-la-á, e quem despreza a sua vida neste mundo conservá-la-á para a vida eterna. Se alguém Me quiser servir, que Me siga, e onde Eu estiver, ali estará também o meu servo. E se alguém Me servir, meu Pai o honrará. Agora a minha alma está perturbada. E que hei de dizer? Pai, salva-Me desta hora? Mas por causa disto é que Eu cheguei a esta hora. Pai, glorifica o teu nome». Veio então do Céu uma voz que dizia: «Já O glorifiquei e tornarei a glorificá-l'O». A multidão que estava presente e ouvira dizia ter sido um trovão. Outros afirmavam:



«Foi um Anjo que Lhe falou». Disse Jesus: «Não foi por minha causa que esta voz se fez ouvir; foi por vossa causa. Chegou a hora em que este mundo vai ser julgado. Chegou a hora em que vai ser expulso o príncipe deste mundo. E quando Eu for elevado da terra, atrairei todos a Mim». Falava deste modo, para indicar de que morte ia morrer.

Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «FRUTIFICA» na haste horizontal da cruz.

Na celebração da Eucaristia, vivamos o momento do «Pai Nosso» com maior ênfase, eventualmente cantando-o, louvando-O pelo dom que é nas nossas vidas e pedindo-Lhe que venha em auxílio da nossa fraqueza.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

Ao longo desta semana, somos convidados a rezar, cada noite, um Pai Nosso, saboreando esta oração vocal e procurando aprofundar o sentido do que vamos rezando. No Domingo, procuremos um momento de encontro para partilhar o vivido ao longo da semana e como cada um se sentiu ao rezar, cada noite, esta oração em família.

# DOMINGO DE RAMOS NA PAIXÃO DO SENHOR

## PALAVRA-CHAVE: PAIXÃO

«A vida ninguém ma tira, Sou eu que a dou» (Jo 10,18)

Jesus, surpresa permanente! O povo acolhe-O solenemente, mas Ele entra em Jerusalém num jumentinho. Pela Páscoa, o povo espera o herói, poderoso libertador, mas Ele cumpre a Páscoa com o Seu sacrifício. O povo anseia celebrar a vitória sobre os romanos com a espada, mas Ele celebra a vitória de Deus com a cruz. No entanto, o aspeto mais surpreendente e desconcertante do Senhor é que Ele chega à glória pelo caminho da Paixão: triunfa acolhendo a dor e a morte, que nós, certamente, evitaríamos. Doa-Se ao suplício da Cruz para doar Vida à Humanidade. Amar significa isto: inserir-nos num processo de permanente saída de si mesmo, um êxodo aos nossos pedestais para, abraçando a cruz, nos voltarmos para os nossos companheiros de viagem. Acolhamos a sabedoria da Cruz, vivendo em doação contínua. Com o Redentor, subamos o caminho da Paixão.

## EVANGELHO - FORMA LONGA - MC 14, 1 - 15, 47

Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo

**N** Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são Marcos  
Faltavam dois dias para a festa da Páscoa e dos Ázimos, e os príncipes dos sacerdotes e os escribas procuravam maneira de se apoderarem de Jesus à traição, para Lhe darem a morte. Mas diziam:

**R** «Durante a festa, não, para que não haja algum tumulto entre o povo».

**N** Jesus encontrava-Se em Betânia, em casa de Simão o Leproso, e, estando à mesa, veio uma mulher que trazia um vaso de alabastro com perfume de nardo puro de alto preço. Partiu o vaso de alabastro e derramou-o sobre a cabeça de Jesus. Alguns indignaram-se e diziam entre si:

**R** «Para que foi esse desperdício de perfume? Podia vender-se por mais de duzentos denários e dar o dinheiro aos pobres».

**N** E censuravam a mulher com aspereza. Mas Jesus disse

**J** «Deixai-a. Porque estais a importuná-la? Ela fez uma boa ação para comigo. Na verdade, sempre tereis os pobres convosco e, quando quiserdes, podereis fazer-lhes bem; mas a Mim, nem sempre Me tereis. Ela fez o que estava ao seu alcance: ungiu de antemão o meu corpo para a sepultura. Em verdade vos digo: Onde quer que se proclamar o Evangelho, pelo mundo inteiro, dir-se-á também em sua memória o que ela fez».

**N** Então, Judas Iscariotes, um dos Doze, foi ter com os príncipes dos sacerdotes para lhes entregar Jesus. Quando o ouviram, alegraram-se e prometeram dar-lhe dinheiro. E ele procurava uma oportunidade para entregar Jesus. No primeiro dia dos Ázimos, em que se imolava o cordeiro pascal, os discípulos perguntaram a Jesus:

**R** «Onde queres que façamos os preparativos para comer a Páscoa?».

**N** Jesus enviou dois discípulos e disse-lhes:

**J** «Ide à cidade. Virá ao vosso encontro um homem com uma bilha de água. Segui-o e, onde ele entrar, dizei ao dono da casa: 'O Mestre pergunta: Onde está a sala, em que hei de comer a Páscoa com os meus discípulos?'. Ele vos mostrará uma grande sala no andar superior, alcatifada e pronta. Preparai-nos lá o que é preciso».

**N** Os discípulos partiram e foram à cidade. Encontraram tudo como Jesus lhes tinha dito e prepararam a Páscoa. Ao cair da tarde, chegou Jesus com os Doze. Enquanto estavam à mesa e comiam, Jesus disse:

**J** «Em verdade vos digo: Um de vós, que está comigo à mesa, há de entregar-Me».

**N** Eles começaram a entristecer-se e a dizer um após outro:

**R** «Serei eu?».

**N** Jesus respondeu-lhes:

**J** «É um dos Doze, que mete comigo a mão no prato. O Filho do homem vai partir, como está escrito a seu respeito, mas ai daquele por quem o Filho do homem vai ser traído! Teria sido melhor para esse homem não ter nascido».

**N** Enquanto comiam, Jesus tomou o pão, recitou a bênção e partiu-o, deu-o aos discípulos e disse:

**J** «Tomai: isto é o meu corpo».

**N** Depois tomou um cálice, deu graças e entregou-lho. E todos beberam dele. Disse Jesus:

**J** «Este é o meu sangue, o sangue da nova aliança, derramado pela multidão dos homens. Em verdade vos digo: Não voltarei a beber do fruto da videira, até ao dia em que beberei do vinho novo no reino de Deus».

N Cantaram os salmos e saíram para o monte das Oliveiras.

N Disse-lhes Jesus:

J «Todos vós Me abandonareis, como está escrito: 'Ferirei o pastor e dispersar-se-ão as ovelhas'. Mas depois de ressuscitar, irei à vossa frente para a Galileia».

N Disse-Lhe Pedro:

R «Embora todos Te abandonem, eu não».

N Jesus respondeu-lhe:

J «Em verdade te digo: Hoje, esta mesma noite, antes de o galo cantar duas vezes, três vezes Me negarás».

N Mas Pedro continuava a insistir:

R «Ainda que tenha de morrer contigo, não Te negarei».

N E todos afirmaram o mesmo. Entretanto, chegaram a uma propriedade chamada Getsémani, e Jesus disse aos seus discípulos:

J «Ficai aqui, enquanto Eu vou orar».

N Tomou consigo Pedro, Tiago e João e começou a sentir pavor e angústia. Disse-lhes então:

J «A minha alma está numa tristeza de morte. Ficai aqui e vigiai».

N Adiantando-Se um pouco, caiu por terra e orou para que, se fosse possível, se afastasse d'Ele aquela hora. Jesus dizia:

J «Abá, Pai, tudo Te é possível: afasta de Mim este cálice. Contudo, não se faça o que Eu quero, mas o que Tu queres».

N Depois, foi ter com os discípulos, encontrou-os a dormir e disse a Pedro:

J «Simão, estás a dormir? Não pudeste vigiar uma hora? Vigiai e orai, para não entrardes em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca».

N Afastou-Se de novo e orou, dizendo as mesmas palavras. Voltou novamente e encontrou-os a dormir, porque tinham os olhos pesados e não sabiam que responder. Jesus voltou pela terceira vez e disse-lhes:

J «Dormi agora e descansai... Chegou a hora: o Filho do homem vai ser entregue às mãos dos pecadores. Levantai-vos. Vamos. Já se aproxima aquele que Me vai entregar».

N Ainda Jesus estava a falar, quando apareceu Judas, um dos Doze, e com ele uma grande multidão, com espadas e varapaus, enviada pelos príncipes dos sacerdotes, pelos escribas e os anciãos. O traidor tinha-lhes dado este sinal: «Aquele que eu beijar, é esse mesmo. Prendei-O e levai-O bem seguro». Logo que chegou, aproximou-se de Jesus e beijou-O, dizendo:

R «Mestre».

N Então deitaram-Lhe as mãos e prenderam-n'O. Um dos presentes puxou da espada e feriu o servo do sumo sacerdote, cortando-lhe uma orelha. Jesus tomou a palavra e disse-lhes:

**J** «Vós saístes com espadas e varapaus para Me prender, como se fosse um salteador. Todos os dias Eu estava no meio de vós, a ensinar no templo, e não Me prendestes! Mas é para se cumprirmos as Escrituras».

**N** Então os discípulos deixaram-n'O e fugiram todos. Seguiu-O um jovem, envolto apenas num lençol. Agarraram-no, mas ele, largando o lençol, fugiu nu. Levaram então Jesus à presença do sumo sacerdote, onde se reuniram todos os príncipes dos sacerdotes, os anciãos e os escribas. Pedro, que O seguira de longe, até ao interior do palácio do sumo sacerdote, estava sentado com os guardas, a aquecer-se ao lume. Entretanto, os príncipes dos sacerdotes e todo o Sinédrio procuravam um testemunho contra Jesus para Lhe dar a morte, mas não o encontravam. Muitos testemunhavam falsamente contra Ele, mas os seus depoimentos não eram concordes. Levantaram-se então alguns, para proferir contra Ele este falso testemunho:

**R** «Ouvimo-l'O dizer: 'Destruirei este templo feito pelos homens e em três dias construirei outro que não será feito pelos homens'».

**N** Mas nem assim o depoimento deles era concorde. Então o sumo sacerdote levantou-se no meio de todos e perguntou a Jesus:

**R** «Não respondes nada ao que eles depõem contra Ti?».

**N** Mas Jesus continuava calado e nada respondeu. O sumo sacerdote voltou a interrogá-l'O:

**R** «És Tu o Messias, Filho do Deus bendito?».

**N** Jesus respondeu:

**J** «Eu Sou. E vós vereis o Filho do homem sentado à direita do Todopoderoso vir sobre as nuvens do céu».

**N** O sumo sacerdote rasgou as vestes e disse:

**R** «Que necessidade temos ainda de testemunhas? Ouvistes a blasfémia. Que vos parece?».

**N** Todos sentenciaram que Jesus era réu de morte. Depois, alguns começaram a cuspir-Lhe, a tapar-Lhe o rosto com um véu e a dar-Lhe punhadas, dizendo: **R** «Adivinha».

**N** E os guardas davam-Lhe bofetadas. Pedro estava em baixo, no pátio, quando chegou uma das criadas do sumo sacerdote. Ao vê-lo a aquecer-se, olhou-o de frente e disse-lhe:

**R** «Tu também estavas com Jesus, o Nazareno».

**N** Mas ele negou:

**R** «Não sei nem entendo o que dizes».

**N** Depois saiu para o vestibulo, e o galo cantou. A criada, vendo-o de novo, começou a dizer aos presentes:

**R** «Este é um deles».

**N** Mas ele negou segunda vez. Pouco depois, os presentes diziam também a Pedro:

R «Na verdade, tu és deles, pois também és galileu».

N Mas ele começou a dizer imprecações e a jurar: R «Não conheço esse homem de quem falais».

N E logo o galo cantou pela segunda vez. Então Pedro lembrou-se do que Jesus lhe tinha dito: «Antes de o galo cantar duas vezes, três vezes Me negarás». E desatou a chorar. Logo de manhã, os príncipes dos sacerdotes reuniram-se em conselho com os anciãos e os escribas e todo o Sinédrio. Depois de terem manietado Jesus, foram entregá-l'O a Pilatos. Pilatos perguntou-Lhe:

R «Tu és o rei dos judeus?».

N Jesus respondeu:

J «É como dizes».

N E os príncipes dos sacerdotes faziam muitas acusações contra Ele. Pilatos interrogou-O de novo:

R «Não respondes nada? Vê de quantas coisas Te acusam».

N Mas Jesus nada respondeu, de modo que Pilatos estava admirado. Pela festa da Páscoa, Pilatos costumava soltar-lhes um preso à sua escolha. Havia um, chamado Barrabás, preso com os insurretos que numa revolta tinham cometido um assassinio. A multidão, subindo, começou a pedir o que era costume conceder-lhes. Pilatos respondeu:

R «Quereis que vos solte o rei dos judeus?».

N Ele sabia que os príncipes dos sacerdotes O tinham entregado por inveja. Entretanto, os príncipes dos sacerdotes incitaram a multidão a pedir que lhes soltasse antes Barrabás. Pilatos, tomando de novo a palavra, perguntou-lhes:

R «Então que hei de fazer d'Aquele que chamais o rei dos judeus?».

N Eles gritaram de novo:

R «Crucifica-O!».

N Pilatos insistiu:

R «Que mal fez Ele?».

N Mas eles gritaram ainda mais:

R «Crucifica-O!».

N Então Pilatos, querendo contentar a multidão, soltou-lhes Barrabás e, depois de ter mandado açoitar Jesus, entregou-O para ser crucificado. Os soldados levaram-n'O para dentro do palácio, que era o pretório, e convocaram toda a coorte. Revestiram-n'O com um manto de púrpura e puseram-Lhe na cabeça uma coroa de espinhos que haviam tecido. Depois começaram a saudá-l'O:

R «Salve, rei dos judeus!».

N Batiam-Lhe na cabeça com uma cana, cuspiam-Lhe e, dobrando os joelhos, prostravam-se diante d'Ele. Depois de O terem escarnecido, tiraram-Lhe o manto de púrpura e vestiram-Lhe as suas roupas. Em seguida levaram-n'O dali para O crucificarem.

Requisitaram, para Lhe levar a cruz, um homem que passava, vindo do campo, Simão de Cirene, pai de Alexandre e Rufo. E levaram Jesus ao lugar do Gólgota, quer dizer, lugar do Calvário. Queriam dar-Lhe vinho misturado com mirra, mas Ele não o quis beber. Depois crucificaram-n'O. E repartiram entre si as suas vestes, tirando-as à sorte, para verem o que levaria cada um. Eram nove horas da manhã quando O crucificaram. O letreiro que indicava a causa da condenação tinha escrito: «Rei dos Judeus». Crucificaram com Ele dois salteadores, um à direita e outro à esquerda. Os que passavam insultavam-n'O e abanavam a cabeça, dizendo:

**R** «Tu que destruías o templo e o reedificavas em três dias, salva-Te a Ti mesmo e desce da cruz».

**N** Os príncipes dos sacerdotes e os escribas troçavam uns com os outros, dizendo:

**R** «Salvou os outros e não pode salvar-Se a Si mesmo! Esse Messias, o rei de Israel, desça agora da cruz, para nós vermos e acreditarmos».

**N** Até os que estavam crucificados com Ele O injuriavam. Quando chegou o meio-dia, as trevas envolveram toda a terra até às três horas da tarde. E às três horas da tarde, Jesus clamou com voz forte:

**J** «Eloí, Eloí, lemá sabactáni?».

**N** que quer dizer: «Meu Deus, meu Deus, porque Me abandonastes?». Alguns dos presentes, ouvindo isto, disseram:

**R** «Está a chamar por Elias».

**N** Alguém correu a embeber uma esponja em vinagre e, pondo-a na ponta duma cana, deu-Lhe a beber e disse:

**R** «Deixa ver se Elias vem tirá-l'O dali».

**N** Então Jesus, soltando um grande brado, expirou. O véu do templo rasgou-se em duas partes de alto a baixo. O centurião que estava em frente de Jesus, ao vê-l'O expirar daquela maneira, exclamou:

**R** «Na verdade, este homem era Filho de Deus».

**N** Estavam também ali umas mulheres a observar de longe, entre elas Maria Madalena, Maria, mãe de Tiago e de José, e Salomé, que acompanhavam e serviam Jesus, quando estava na Galileia, e muitas outras que tinham subido com Ele a Jerusalém. Ao cair da tarde - visto ser a Preparação, isto é, a véspera do sábado - José de Arimateia, ilustre membro do Sinédrio, que também esperava o reino de Deus, foi corajosamente à presença de Pilatos e pediu-lhe o corpo de Jesus. Pilatos ficou admirado de Ele já estar morto e, mandando chamar o centurião, perguntou-lhe se Jesus já tinha morrido. Informado pelo centurião, ordenou que o corpo fosse entregue a José. José comprou um lençol, desceu o corpo de Jesus e envolveu-O no lençol; depois depositou-O num sepulcro escavado na rocha e rolou uma pedra para a entrada do sepulcro.

Entretanto, Maria Madalena e Maria, mãe de José, observavam onde Jesus tinha sido depositado.  
Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «PAIXÃO» na haste horizontal da cruz.

Na Eucaristia, durante o Evangelho, que apresenta o relato da Paixão, ao serem pronunciadas as palavras «então Jesus, soltando um grande brado, expirou», procedamos a um momento de introspeção: em instantes de silêncio, realizemos um gesto de respeito, ajoelhando (ou inclinando a cabeça).

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

Ao iniciar a Semana Maior, no «cantinho da oração» (se o temos, senão somos interpelados a reservar um pequeno espaço da residência - mesa, por exemplo - para colocar a Bíblia, a Cruz e uma vela), adornemos a Cruz com um ramo (aquele que foi benzido na celebração comunitária) e façamos a releitura do relato da Paixão. Se possível, realizado de forma dialogada, entre os membros da família.



# **DOMINGO DA RESSURREIÇÃO**

## **PALAVRA-CHAVE: ALELUIA**

*«Exultemos e cantemos de alegria» (Sl 117,24)*

Aleluia! Cristo ressuscitou!

Aleluia! Cristo venceu a morte!

Aleluia! Cristo abriu-nos as portas da eternidade!

Páscoa: caminho de libertação, de renovação e de compromisso. Naquela manhã que nasceu cinzenta para os discípulos, ainda atordoados com o «escândalo da cruz», uma alegria irrompe dentro da maior das improbabilidades para os seus esquemas mentais: o Crucificado não está no sepulcro, é o Ressuscitado! Eles veem e acreditam. O seu espírito enche-se de alegria... a esperança renasceu! No entanto, essa esperança não fica cerrada em si mesma... urge partilhá-la. Com efeito, durante a Quaresma redescobrimos a oração como oxigénio para a esperança... agora, é tempo de a levar aos nossos companheiros de viagem. O discípulo, que nasce e se alimenta na oração, simultaneamente é convidado para o anúncio missionário. Hoje, oramos cantando... E cantamos anunciando o Ressuscitado!

## **EVANGELHO - JO 20, 1-9**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo são João  
No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi de manhãzinha, ainda escuro, ao sepulcro e viu a pedra retirada do sepulcro. Correu então e foi ter com Simão Pedro e com o discípulo predileto de Jesus e disse-lhes: «Levaram o Senhor do sepulcro e não sabemos onde O puseram». Pedro partiu com o outro discípulo e foram ambos ao sepulcro. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo antecipou-se, correndo mais depressa do que Pedro, e chegou primeiro ao sepulcro. Debruçando-se, viu as ligaduras no chão, mas não entrou. Entretanto, chegou também Simão Pedro, que o seguiu. Entrou no sepulcro e viu as ligaduras no chão e o sudário que tinha estado sobre a cabeça de Jesus, não com as ligaduras,

mas enrolado à parte. Entrou também o outro discípulo que chegara primeiro ao sepulcro: viu e acreditou. Na verdade, ainda não tinham entendido a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.

Palavra da salvação.

## **COMPROMISSO EM COMUNIDADE**

Colocar a palavra «ALELUIA» na haste horizontal da cruz.

Na Eucaristia, se possível, ou no encerramento da visita pascal, onde se faz com uma oração na igreja, recordemos o dia do Batismo, com a profissão de fé batismal e o rito de aspersão da água benta. Domingo da Ressurreição, dia para testemunhar o motivo da alegria da comunidade dos seguidores de Jesus: Ele ama-nos, na Cruz deu a vida por nós e, na Ressurreição, abriu-nos as portas da eternidade. Então, sejamos testemunhas da Páscoa: participemos no seu anúncio, ora abrindo as portas da nossa casa, ora integrando o compasso pascal.

## **COMPROMISSO EM FAMÍLIA**

Façamos Páscoa! Numa refeição familiar, coloquemos a Cruz ao centro da mesa, ladeada de duas velas. Antes de a iniciarmos, rezemos, de mãos dadas, a oração do Pai Nosso, terminando com a aclamação, três vezes repetida: «Cristo ressuscitou, aleluia!» Abramos a nossa casa à visita pascal.