

# A minha Família descobre



## CAMINHADA DA QUARESMA-PÁSCOA

Paróquia de Albergaria-a-Velha

**ANO PASTORAL 2019-2020**

# ÍNDICE

<b>I. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>II. TEMA GERAL DA CAMINHADA.....</b>	<b>3</b>
<b>III. OBJETIVOS DA CAMINHADA.....</b>	<b>4</b>
<b>IV. OPERACIONALIZAÇÃO .....</b>	<b>5</b>
4.1. QUARTA-FEIRA DE CINZAS .....	5
4.2. DOMINGO I DA QUARESMA.....	7
4.3. DOMINGO II DA QUARESMA.....	9
4.4. DOMINGO III DA QUARESMA.....	11
4.5. DOMINGO IV DA QUARESMA .....	13
4.6. DOMINGO V DA QUARESMA .....	15
4.7. DOMINGO DE RAMOS E SEMANA SANTA.....	17
<b>V. DOMINGO DE PÁSCOA .....</b>	<b>20</b>

# I. INTRODUÇÃO

Estamos no início de um tempo litúrgico, particularmente importante para a vivência da fé do povo cristão. São quarenta dias de uma caminhada intensa e profunda de significado, que nos conduzem à Páscoa da Ressurreição.

A Quaresma é um tempo novo, que reforça a interioridade, que convida ao recolhimento, que desafia ao arrependimento e que chama à conversão.

A Caminhada da Quaresma-Páscoa dirige os nossos passos para a celebração do mistério da paixão, morte e ressurreição de Jesus. Jesus Cristo é o sinal maior e o símbolo expressivo desta Caminhada. É na Páscoa que mais e melhor resplandece o rosto da misericórdia divina, que é Cristo, crucificado e ressuscitado.

Na proposta desta caminhada temos presente que este ano pastoral se desenvolve em torno do tema: “Família: Vocação de Amor e Caminho de Santidade”. É neste sentido de programação pastoral para este ano e neste horizonte de missão, que apresentamos a Caminhada da Quaresma- Páscoa, sob o lema: “A minha Família descobre Jesus!”.

## II. TEMA GERAL DA CAMINHADA

**“A MINHA FAMÍLIA DESCOBRE JESUS”**



### III. OBJETIVOS DA CAMINHADA

**CONVIDAR E ENVOLVER A TODOS**

**PARA DESCOBRIRMOS EM COMUNIDADE E EM FAMÍLIA,**

**JESUS CRISTO VERDADEIRO HOMEM, DEUS, ÁGUA, LUZ E VIDA !**

Partindo desta meta, pretende alcançar-se os seguintes objetivos durante esta caminhada quaresmal:

- Dar realce aos textos litúrgicos que são propostos para cada domingo da Quaresma e da Páscoa, já que cada ambiente, símbolo e letra da palavra “Jesus”, estão relacionados com as leituras do dia;
- Procurar que, durante este tempo, as pessoas levem consigo uma mensagem visual ou um símbolo material que as faça recordar a celebração dominical;
- Acentuar, através dos pequenos gestos da liturgia, a importância da vivência quaresmal;
- Envolver o maior número de pessoas, grupos e estruturas da paróquia na participação ativa na caminhada e no envolvimento das famílias nas atividades propostas;
- Envolver os vários grupos da catequese nas atividades propostas nesta caminhada, nomeadamente durante as celebrações.



## **IV. OPERACIONALIZAÇÃO**

Durante a Caminhada da Quaresma-Páscoa deste ano, somos desafiados a descobrir as maravilhas de Jesus. Esta descoberta deve ser feita em Família, numa partilha importante e adequada a cada membro com as suas particularidades. Assim, em cada domingo, em família, somos desafiados a seguir vários passos:

1. Proclamar em Família o Evangelho desse domingo;
2. Cada membro da Família deve dizer qual a mensagem que entendeu do Evangelho.
3. Rezar a oração distribuída nesse domingo.

Na Igreja Matriz irá sendo construída a palavra “Jesus” ao longo dos vários domingos da Quaresma. Também será integrado na celebração alguns gestos que nos ajudarão na Caminhada proposta.

Na catequese serão trabalhados pelos catequistas os vários temas correspondentes a cada domingo, adaptando-se as estratégias a cada grupo em particular. Por exemplo, serão disponibilizadas as letras alusivas desta caminhada para que as crianças as possam pintar e interpretar a mensagem dessa semana.

### **4.1. QUARTA-FEIRA DE CINZAS**

A Liturgia da Palavra dá-nos, neste dia, a orientação correta para vivermos frutuosamente a Quaresma, tempo favorável de graça, dia de salvação. Penitência e arrependimento não são caminho de tristeza, de depressão, mas caminho de luz e de alegria, porque, se nos levam a reconhecer a nossa verdade de pecadores, também nos abrem ao amor e à misericórdia de Deus.

# ABERTURA DA QUARESMA

**Presidente:** Espírito Divino, Tu és o Deus da caminhada, que apontas o rumo e dás força aos nossos passos. Pela tua mão, queremos percorrer esta Quaresma que leva à Páscoa de Jesus e ao teu Pentecostes. Queremos aprender a sair e a passar de nós para Deus, como etapa da nossa Páscoa definitiva.

**Todos:** *Já foi contigo que os nossos antepassados na fé, libertos da escravidão do Egípto, caminharam para a terra prometida de Canaã. Ao narrarem essa epopeia na sua Escritura, simbolizaram-Te na nuvem que os alumiava de noite e os abrigava do calor durante o dia.*

**Presidente:** Nesta Quaresma, abre-se de novo à Igreja o caminho do Êxodo e é-lhe dada a graça de percorrer, em clima de deserto, o itinerário para a luz pascal, seguindo os passos de Cristo, mestre e exemplo da humanidade reconciliada no amor do Pai.

**Todos:** *De coração contrito e humilhado, queremos atualizar, com a nossa comunidade de fé, a consciência e a responsabilidade em fazer parte deste povo da aliança: cantando o louvor de Deus, ouvindo a sua Palavra e vivendo a experiência dos seus prodígios.*

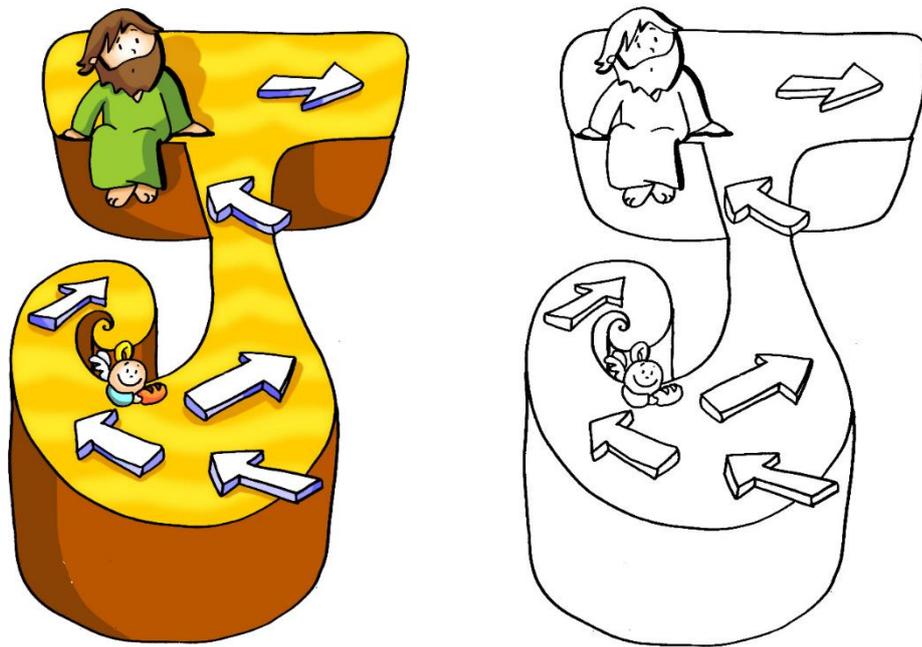
**Presidente:** Ouvimos a profecia de Isaías, que diz:  
«Não vos lembreis mais dos acontecimentos passados; não presteis atenção às coisas antigas.  
Olhai: vou realizar uma coisa nova, que já começa a aparecer; não a vedes?  
Vou abrir um caminho no deserto, fazer brotar rios na terra árida.»

**Todos:** *Porque Tu renovas todas as coisas, não queremos, apenas, recordar os prodígios do passado, mas abrir-nos ao futuro e celebrar os sinais de Esperança que hoje acontecem na minha família, na Igreja e no mundo.*

**Ámen.**

## 4.1. DOMINGO I DA QUARESMA

LETRA (Imagem):



No início da nossa caminhada quaresmal, a Palavra de Deus convida-nos à “conversão” – isto é, a recolocar Deus no centro da nossa existência, a aceitar a comunhão com Ele, a escutar as suas propostas, a concretizar no mundo – com fidelidade – os seus projetos.

O Evangelho apresenta, de forma mais clara, o exemplo de Jesus. Ele recusou – de forma absoluta – uma vida vivida à margem de Deus e dos seus projetos.

A Palavra de Deus garante que, na perspetiva cristã, uma vida que ignora os projetos do Pai e aposta em esquemas de realização pessoal é uma vida perdida e sem sentido; e que toda a tentação de ignorar Deus e as suas propostas é uma tentação diabólica e que o cristão deve, firmemente, rejeitar.

## **AMBIENTE: JESUS É HOMEM QUE REJEITA AS TENTAÇÕES**

Nesta semana somos desafiados a rezar a Jesus para que nos dê força para resistirmos às tentações e não pecarmos.

O combate vitorioso contra as tentações, que dá início à missão de Jesus, é um convite a tomar consciência da própria fragilidade para acolher a Graça que liberta do pecado e infunde nova força em Cristo, caminho, verdade e vida. É uma clara chamada a recordar como a fé cristã implica, a exemplo de Jesus e em união com Ele, uma luta «contra os dominadores deste mundo tenebroso» (Ef 6, 12), no qual o diabo é activo e não se cansa, nem sequer hoje, de tentar o homem que deseja aproximar-se do Senhor:

Cristo disso sai vitorioso, para abrir também o nosso coração à esperança e guiar-nos na vitória às seduções do mal.

Propomos também que nesta semana façamos experiência de deserto: abstermo-nos do supérfluo fazemos silêncio procurando o essencial na vida !

### **ORAÇÃO:**

Divino Espírito Santo,  
pelo Batismo também fui cheio de Ti, como Jesus.  
Conduz-me, com Ele, ao deserto do meu interior  
– para aí fazer silêncio, ouvir a Palavra de Deus,  
vencer as tentações do ter e do poder,  
e me dispor a ser o que for da vontade do Pai.  
Ámen.

## 4.2. DOMINGO II DA QUARESMA

LETRA (Imagem):



Vivemos uma semana da nossa Quaresma! Demos já um primeiro passo nesta nossa caminhada em direção à Páscoa. Muito há, ainda, para percorrer. Neste caminho não há atalhos. Todos, cada um ao seu jeito, cada qual com o seu ritmo, devemos percorrer cada canto e recanto deste tempo forte, que nos afoga no mistério da redenção.

No segundo Domingo da Quaresma, a Palavra de Deus define o caminho que o verdadeiro discípulo deve seguir: é o caminho da escuta atenta de Deus e dos seus projetos, da obediência total e radical aos planos do Pai.

O Evangelho relata a transfiguração de Jesus. Recorrendo a elementos simbólicos do Antigo Testamento, o autor apresenta-nos uma catequese sobre Jesus, o Filho amado de Deus, que vai concretizar o seu projeto libertador em favor dos homens através do dom da vida. Aos discípulos, desanimados e assustados, Jesus diz: o caminho do dom da vida não conduz ao fracasso, mas à vida plena e definitiva. Segui-o, vós também.

## **AMBIENTE: JESUS É DEUS E CAMINHO PARA A VIDA PLENA**

Neste domingo somos desafiados a rezar a Jesus, verdadeiro Deus, que nos ajude nesta Quaresma e encontrarmos o caminho da Salvação.

Em silêncio, pela palavra, pelo canto, pelo gesto, que digo ao Senhor?

Que palavras, canto, silêncio ou gesto me provoca a Palavra escutada?

### **ORAÇÃO:**

Divino Espírito Santo,

conduz-me com Jesus ao monte para orar,

para tomar consciência da minha vocação de filho de Deus

– e regressar à vida com a luz de Deus

a dar sentido à minha Vida

na transformação de mim mesmo, da minha família, da Igreja e do mundo.

Ámen.

## 4.3. DOMINGO III DA QUARESMA

LETRA (Imagem):



Continuamos a caminhar! O caminho faz-se caminhando. É exatamente isso que cada um de nós está a fazer neste momento seguindo a proposta da Caminhada da Quaresma deste ano. Na nossa vida espiritual é o coração que se move e remove todo o mal que há dentro dele para dar espaço a Deus.

A Palavra de Deus que nos é proposta neste domingo afirma que o nosso Deus está sempre presente ao longo da nossa caminhada pela história e que só Ele nos oferece um horizonte de vida eterna, de realização plena e felicidade.

O Evangelho diz-nos que, através de Jesus, Deus oferece ao homem a felicidade (não a felicidade ilusória, mas a vida eterna). A samaritana, depois de encontrar o “salvador do mundo” que traz a água que mata a sede de felicidade, não se fechou em casa a gozar a sua descoberta; mas partiu, a propor aos seus concidadãos a verdade que tinha encontrado. Quem acolhe o dom de Deus e aceita Jesus como “o salvador do mundo” torna-se Homem Novo, que vive do Espírito caminhando ao encontro da vida plena e definitiva.

## **AMBIENTE: JESUS É ÁGUA QUE MATA A SEDE DE FELICIDADE**

Neste domingo somos desafiados a agradecer a Jesus todas as coisas boas que nos tem dado, tornando-nos felizes:

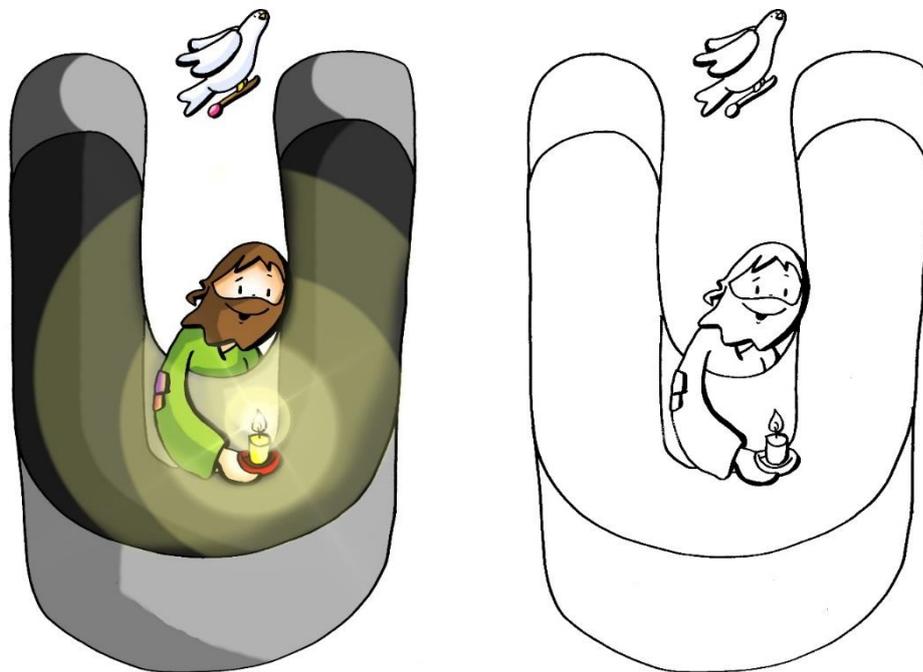
1. Porque a Igreja nasceu do seu lado aberto, donde vimos correr sangue e água, e agora se renova na água do Baptismo e no sangue da Eucaristia, nós te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!
2. Porque muitos, fartos de tudo, deixaram de ter sede e porque muitos cheios de sede, estão fartos de tudo, queremos o amor que sacia e a palavra que alimenta. Te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!
3. Porque muitos foram batizados e, agora eleitos para o Crisma, procuram navegar em águas mais profundas, para eles e para nós, te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!
4. Porque muitos te procuram por águas inquinadas e se saciam em fontes envenenadas, nós te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!
5. Porque só tu podes saciar a nossa sede e derramar o teu Espírito de amor, nós te pedimos: «Senhor, dá-nos dessa água»!

### **ORAÇÃO:**

Divino Espírito Santo, Espírito de Jesus,  
dispõe-me a ouvir o Seu apelo à Conversão,  
aproveitando bem o tempo santo da Quaresma  
para deixar atuar os dons da tua graça na minha vida e crescer na minha fé,  
reconhecendo-O como Senhor, profeta, Messias, Cristo, Mestre e Salvador.  
E, como a Samaritana, ter sede da sua água viva,  
que se transforme numa fonte a jorrar, em mim, para a vida eterna.  
Ámen.

## 4.4. DOMINGO IV DA QUARESMA

LETRA (Imagem):



A nossa caminhada continua. Se quisermos olhar para trás, já conseguimos ver muito caminho feito. Se continuamos a olhar para a frente vemos ainda muito caminho por fazer. Não é tempo de desistir, nem hora de desanimar. Mesmo que o cansaço se comece a apoderar de nós, mesmo que a exigência da conversão vá gritando mais alto, não é hora de parar!

As leituras deste Domingo propõem-nos o tema da “luz”. Definem a experiência cristã como “viver na luz”.

No Evangelho, Jesus apresenta-se como “a luz do mundo”; a sua missão é libertar os homens das trevas do egoísmo, do orgulho e da autossuficiência. Aderir à proposta de Jesus é enveredar por um caminho de liberdade e de realização que conduz à vida plena. Da ação de Jesus nasce, assim, o Homem Novo – isto é, o Homem elevado às suas máximas potencialidades pela comunicação do Espírito de Jesus.

## **AMBIENTE: JESUS É A LUZ DO MUNDO QUE NOS ILUMINA**

Neste domingo somos desafiados a pedir a Jesus que nos ilumine no nosso caminho, que nos deixe ver o essencial. Meditemos:

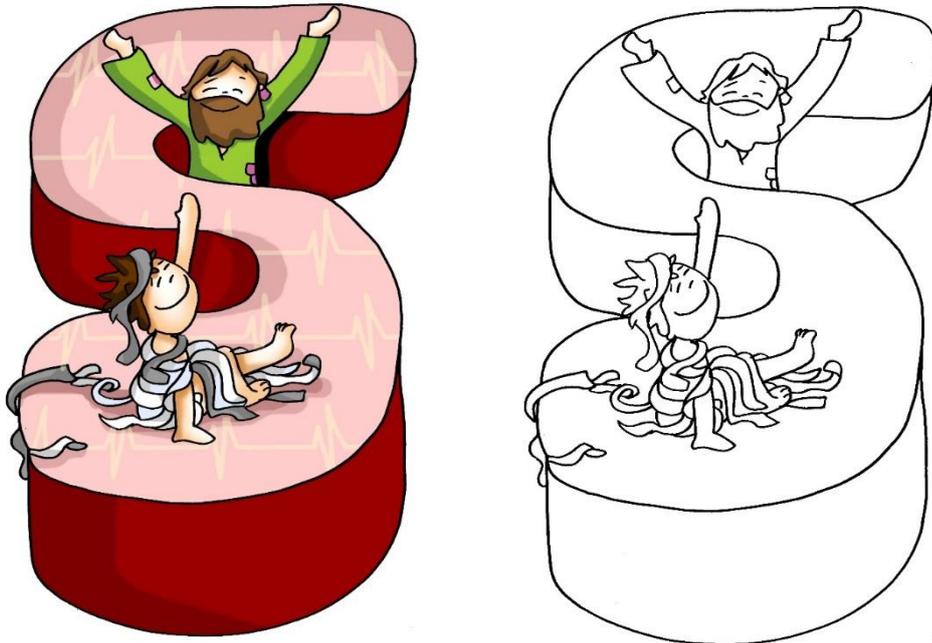
- Senhor, Tu és a Luz que ilumina...
- Senhor, ajuda a minha pouca fé...
- Senhor, eu creio que sois Cristo...
- Senhor, pequei...
- Senhor, fazei que eu veja...

### **ORAÇÃO:**

Divino Espírito Santo,  
faz-me regressar a Deus, como o filho pródigo,  
sem temer o assédio dos antigos colegas de vício e de pecado  
nem as atitudes recriminatórias dos familiares...  
unicamente porque o Pai me ama, e eu Lhe devo essa alegria  
como a todos os que se empenharam no meu regresso.  
E dá-me, como ao jovem cego, o dom da vista e da fé,  
para seguir o caminho de Jesus  
como discípulo e apóstolo.  
Ámen.

## 4.5. DOMINGO V DA QUARESMA

LETRA (Imagem):



Estamos já no quinto domingo deste tempo forte e fecundo, que é a Quaresma. Este, como todos os caminhos, tem tido os seus percalços e as suas dificuldades. Não poucas vezes nos terá apetecido desistir. Outras tantas teremos achado que ainda não fizemos nada de especial ou que a nossa caminhada não vai dar qualquer fruto. Mas não é ainda hora de colher, nem tão pouco de recolher.

Neste 5º Domingo da Quaresma, a liturgia garante-nos que o desígnio de Deus é a comunicação de uma vida que ultrapassa definitivamente a vida biológica: é a vida definitiva que supera a morte.

O Evangelho garante-nos que Jesus veio realizar o desígnio de Deus e dar aos homens a vida definitiva. Ser “amigo” de Jesus e aderir à sua proposta (fazendo da vida uma entrega obediente ao Pai e um dom aos irmãos) é entrar na vida definitiva. Os crentes que vivem desse jeito experimentam a morte física; mas não estão mortos: vivem para sempre em Deus.

## **AMBIENTE: JESUS É VIDA QUE NOS TORNA HOMENS NOVOS**

Neste domingo somos desafiados a pedir a Jesus que nos transforme em Homens Novos, mais justos, mais fraternos, mais preocupados com os outros. Ponhamo-nos diante de Jesus, Senhor da Vida, pedindo-lhe que nos torne participantes da Sua Vida. Que Ele seja a nossa Vida, já desde agora. Só esta vida é capaz de dominar em plenitude as forças da morte. Não nos poupes à luta mas ajuda-nos a vivê-la caminhando para o Pai.

### **ORAÇÃO:**

Divino Espírito Santo,  
ensina-me a não ser tropeço nem juiz de ninguém;  
mas, reconhecendo o meu próprio pecado,  
possa conduzir os pecadores a Jesus,  
para que Ele os perdoe e ajude a não tornarem a pecar.  
Faz-me sair do meu sepulcro de morte, como Lázaro,  
por quem Jesus se emocionou e chorou;  
E, uma vez liberto de todos os obstáculos,  
possa também ajudar os meus irmãos  
a ressurgirem para a vida da graça.  
Ámen.

## 4.6. DOMINGO DE RAMOS E SEMANA SANTA



A liturgia deste último domingo da Quaresma convida-nos a contemplar Deus que, por amor, desceu ao nosso encontro, partilhou a nossa humanidade, fez-Se servo dos homens, deixou-Se matar para que o egoísmo e o pecado fossem vencidos. A cruz (que a liturgia deste domingo coloca no horizonte próximo de Jesus) apresenta-nos a lição suprema, o último passo desse caminho de vida nova que, em Jesus, Deus nos propõe: a doação da vida por amor.

O Evangelho convida-nos a contemplar a paixão e morte de Jesus: é o momento supremo de uma vida feita dom e serviço, a fim de libertar os homens de tudo aquilo que gera egoísmo e escravidão. Na cruz, revela-se o amor de Deus – esse amor que não guarda nada para si, mas que se faz dom total.

### **Ambiente: Jesus é ENTREGA TOTAL por nós**

Neste domingo somos desafiados a agradecer a Jesus por se ter entregue livremente para nossa salvação

Durante esta Semana Santa somos desafiados a meditar:

1. Procuro fazer a experiência do encontro com Cristo, através da Oração? Rezo com confiança amorosa? Rezo como filho/a de Deus, que se sabe necessitado/a d'Ele?

Sou capaz de me desconectar de tudo o resto, para fugir do ruído e me encontrar silenciosamente comigo e com Deus? A própria Natureza está cheia de palavras de amor, mas como posso ouvi-las no meio do ruído constante?!

2. Procuo fazer a experiência do encontro com Cristo, na leitura e meditação da Palavra de Deus? Leio e medito os Evangelhos? Escuto com atenção as leituras proclamadas na Eucaristia? Faço da Palavra de Deus o GPS, o farol dos meus passos e a luz dos meus caminhos? Ou deixo-me guiar pelas modas e modos de pensar deste mundo?
3. Procuo fazer a experiência do encontro com Cristo, na Eucaristia? Faço da Eucaristia dominical um compromisso irrenunciável ou um dever descartável? Sei agradecer a Deus os dons da criação, rezando, pelo menos ao domingo, antes e depois das refeições?
4. Procuo fazer a experiência do encontro com Cristo, no cuidado dos mais pobres, dos mais sós, dos descartados e desprezados? Vou ao seu encontro? Faço-me próximo/a? Ou prefiro manter-me isolado/a na minha zona de conforto?
5. Vivo obcecado/a pelo consumo desenfreado, que tudo devora? Ou sou sóbrio/a, simples e moderado/a, no uso dos recursos naturais? Sou limpo/a e respeitador/a do ambiente?
6. Faço da minha vida um dom aos outros? Assumo a minha vida como uma missão? Sou uma missão na minha casa, no meu grupo de amigos, na minha terra, contribuindo ativamente para um melhor ambiente na família, entre amigos, na escola, na empresa, na Igreja, na vida pública? Ou vivo isolado/a nos meus interesses, prisioneiro/a do sucesso e da competição?

7. Tenho a coragem de testemunhar a amizade com Cristo, em palavras e obras, nos ambientes onde há indiferença ou hostilidade à fé? Ou envergonho-me da minha fé e da minha pertença à Igreja?
8. Sou capaz de trocar as pantufas por um par de sapatilhas, para me levantar do sofá e sair ao encontro das pessoas? Ou prefiro o autismo tecnológico, fechando-me em casa, no computador e telemóvel?
9. Estou disponível para o serviço e compromisso, voluntariado ou missão, na Igreja ou no meu mundo, testemunhando a alegria de amar e de ser cristã/o? Ou fico-me apenas pela crítica aos mais velhos, à sociedade e à Igreja?
10. Uso os meios tecnológicos e as redes sociais para me aproximar de quem está longe, para diluir fronteiras, encurtar distâncias e reduzir as diferenças? Ou estes meios distanciam-me ainda mais, sobretudo de quem está a meu lado? A minha amizade e a minha comunhão com os outros é real ou virtual?

### **ORAÇÃO:**

Divino Espírito Santo,

deixa-me entrar com Jesus, em Jerusalém,

para o aclamar como o Rei que vem em nome do Senhor

instaurar a paz e dar glória a Deus,

e para Ele purificar o meu templo da religião sem fé

e da fé interesseira sem amor nem obras.

E para, assim purificado, poder participar com Ele à mesa da Páscoa,

aceitar, com Ele, as dores e provações do discípulo

e entregar a minha vida nas mãos do Pai.

Ámen.

## V. DOMINGO DE PÁSCOA

Cristo ressuscitou! Ele está vivo!

Hoje é o grande Dia da passagem, o grande dia em que a morte é definitivamente vencida. Hoje o amor venceu a morte!

Hoje o Senhor convida-nos a uma vida nova, uma vida que brota da Sua presença no nosso coração e faz de nós, a cada dia, pessoas novas.

Abramos o nosso coração ao Senhor. Confiemos no Seu amor! Não deixemos que esta Páscoa nos passe ao lado. Abramo-nos à alegria da ressurreição. Deixemo-nos invadir pelo desejo de vivermos a vida nova no nosso dia-a-dia.

### ORAÇÃO PARA O DIA DE PÁSCOA EM FAMÍLIA

Oremos juntos, em nome do Senhor morto e ressuscitado e,  
por intercessão de Maria Santíssima,  
para que o Mistério pascal possa agir profundamente em nós  
e neste nosso tempo, a fim de que o ódio dê lugar ao amor;  
a mentira à verdade; a vingança ao perdão; e a tristeza à alegria.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.

Assim como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.

