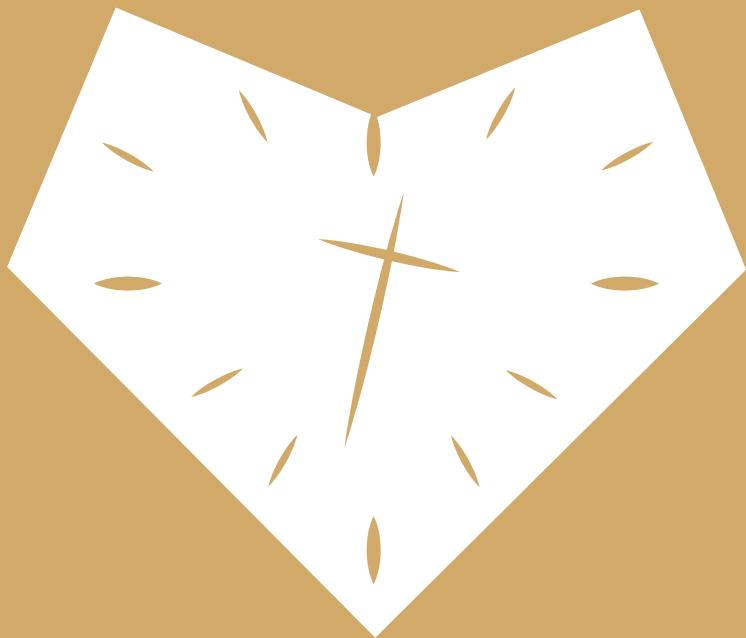


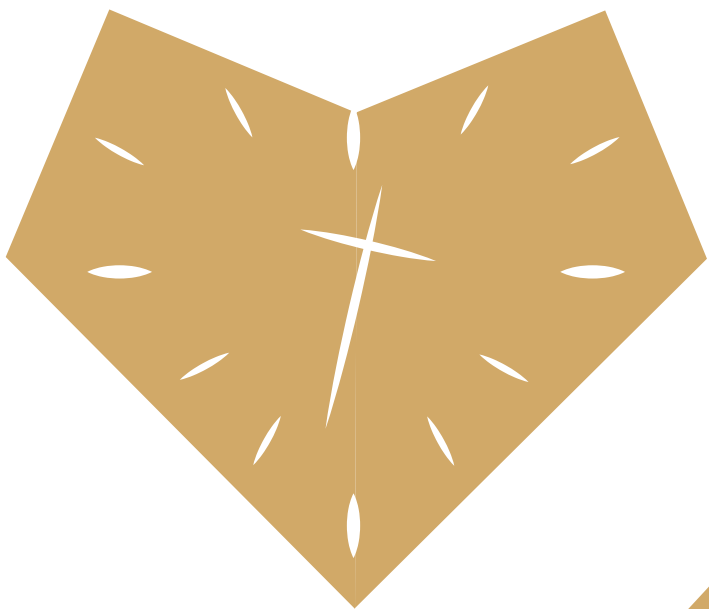


CAMINHADA  
LITÚRGICA  
QUARESMA  
PÁSCOA



### **Cenário**

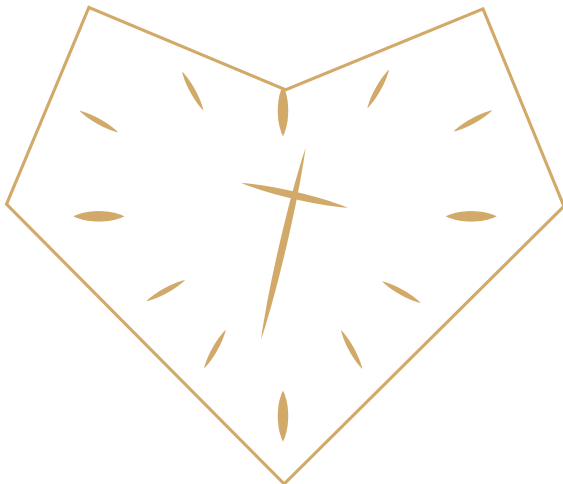
Num local visível da igreja, será colocado um relógio cujos ponteiros, na **Quaresma**, serão uma cruz. No **Tempo Pascal**, em vez da cruz, coloca-se no centro do relógio o **círio pascal** (Cristo Senhor do tempo). O formato e os materiais para a construção do relógio ficarão ao critério de cada comunidade.



QUARESMA,  
O TEMPO DO  
CORAÇÃO.

## Cenário

A partir da quarta-feira de Cinzas, e em cada **Domingo da Quaresma**, o ponteiro (cruz) avançará para uma das horas, as quais significarão um tempo que somos chamados a cuidar, se queremos encontrar o Ressuscitado.



## Apresentação Esquemática

### Quarta-feira de Cinzas

*(26 de fevereiro)* – 00h00 – Tempo de ser

### Domingo I da Quaresma

*(1 de março)* – 03h00 – Tempo de reconhecer

### Domingo II da Quaresma

*(8 de março)* – 06h00 – Tempo de escutar

### Domingo III da Quaresma

*(15 de março)* – 09h00 – Tempo de dar

### Domingo IV da Quaresma

*(22 de março)* – 12h00 – Tempo de ver

### Domingo V da Quaresma

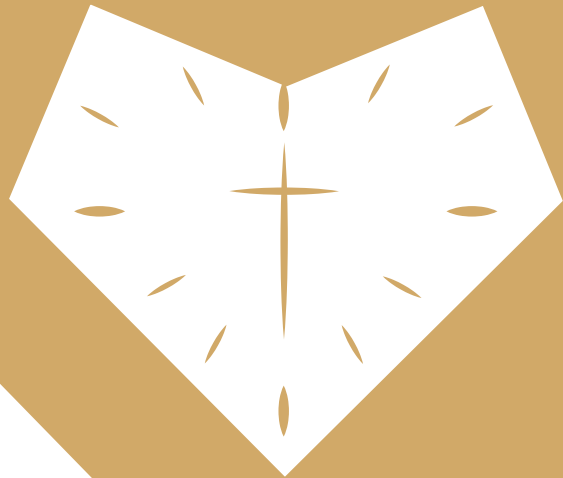
*(29 de março)* – 15h00 – Tempo de acreditar

### Domingo de Ramos

*(5 de Abril)* – 18h00 – Tempo de estar

### Tríduo Pascal

*(9-11 de Abril)* – 21h00 – Tempo de silêncio



# 00H00 TEMPO DE SER

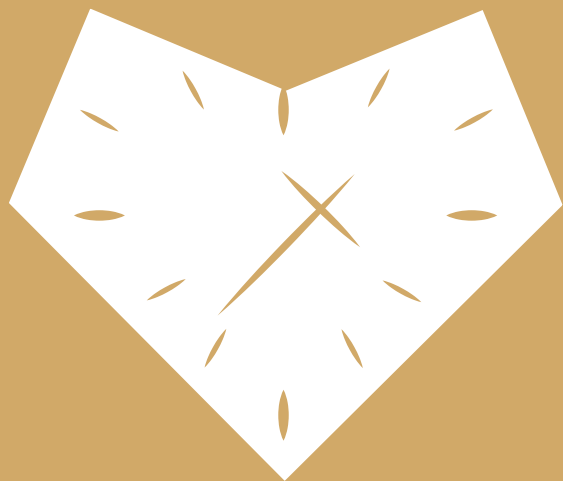
QUARTA-FEIRA DE CINZAS  
26 DE FEVEREIRO

**“Teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa”**

Este é o tempo de sermos quem devemos ser verdadeiramente, de sermos aqueles que fomos criados por Deus, e não aqueles que achamos que devemos ser, ou aqueles que pensamos que os outros querem que sejamos. «Se eu encontrar o meu verdadeiro eu, encontrar-me-ei a mim mesmo, e se eu encontrar o meu verdadeiro eu, também encontrarei Deus», escreveu Thomas Merton. Por isso, o desafio é conhecerno-nos, para nos aceitarmos e aceitarmos os outros. Todos temos qualidades

e todos temos fragilidades, mas Deus ama-nos sempre, e essa certeza deve nortear a nossa vida. Todavia, a nossa tendência é usar máscaras para escondermos aquilo que não aceitamos em nós.

**Viver na esperança:** Nesta Quaresma, que hoje começa, procuremos encontrar tempo para refletir e orar, de modo a tentar perceber: que máscaras uso? Porque as uso? De que tenho medo? Quem sou eu?



03H00  
**TEMPO DE  
RECONHECER**

DOMINGO I DA QUARESMA  
1<sup>o</sup> DE MARÇO

## “Jesus foi conduzido pelo Espírito”

Reconhecer o bem, procurá-lo obstinadamente e construí-lo a cada dia é a nossa vocação primordial. Dar notícia do bem e divulgá-lo realiza a nossa missão de fidelidade à vida. Só assim se desperta a consciência de que cada ser humano é portador autorizado da imagem e semelhança de Deus. E só este é o modo de fazer justiça a esse extraordinário milagre que é estar vivo.

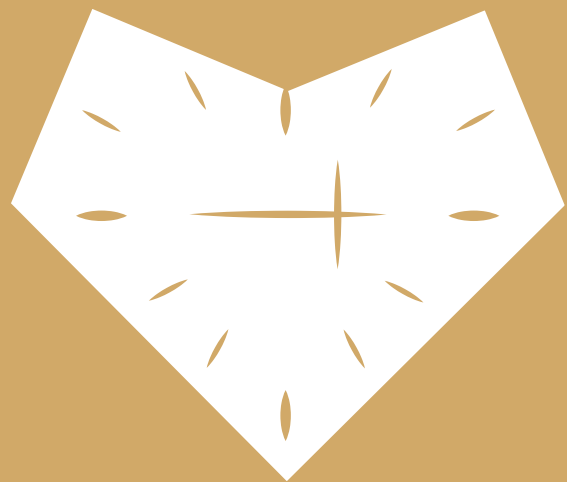
Não deixamos, contudo, de

reconhecer o quanto somos tentados a uma existência vazia, tocada pela superficialidade das escolhas e dos sentimentos do momento.

Colocamos demasiadamente o acento na compreensão racional, mas a razão só por si é clamorosamente insuficiente para interpretar a existência.

A razão precisa, muitas vezes, de ser completada pela ordem do coração (D. José Tolentino Mendonça)

**Viver na esperança:** À medida que a presença do Senhor se vai afirmando acontece o que nem os discípulos podiam suspeitar: “É o Senhor”. E esta certeza permanece para sempre (Calmeiro Matias). Para acontecer este reconhecimento, nem Jesus precisa de se identificar, nem os Apóstolos precisam de dizer uns aos outros de quem se trata. E eu, reconheço o rosto de Cristo no rosto dos irmãos?



06H00

# TEMPO DE ESCUTAR

DOMINGO II DA QUARESMA  
8 DE MARÇO



## “Escutai-O”

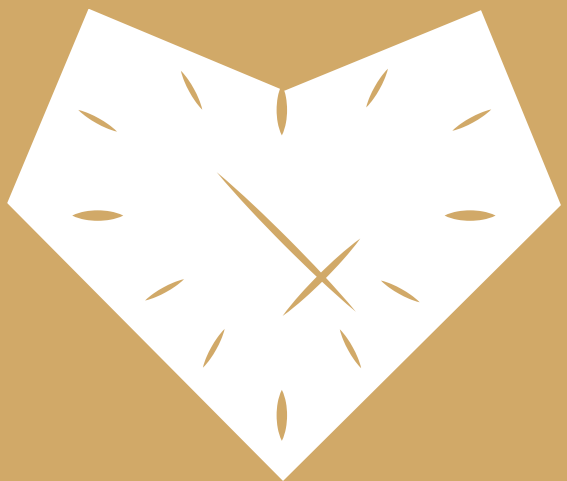
Um dos verbos mais utilizados em toda a Bíblia é «escutar». Desde o início, o Povo de Deus pensou-se a si próprio como comunidade de escuta. Se há uma representação que exprime com fidelidade o que o Povo de Deus faz, quando se congrega ou quando caminha ao longo da história, é a premissa do verbo escutar.

Para escutar temos, talvez, de silenciar a voz indistinta que nos captura, emudecer o rumor, fazer calar as resistências interiores que são muitas vezes uma concha que blindava a vida e não permitem à beleza da Palavra revelar-se.

Também na regra de São Bento há uma expressão essencial, se queremos perceber como

se ativa uma escuta autêntica: «abre o ouvido do teu coração». Quer dizer: a escuta não se faz apenas com o ouvido exterior, mas com o sentido do coração. A escuta não é apenas a recolha do discurso verbal. Antes de tudo é atitude, é inclinar-se para o outro, é confiar-lhe a nossa atenção, é disponibilidade para acolher o dito e o não dito, o entusiasmo da história ou a sua dor mais ou menos sussurrada, o sentimento de plenitude ou de frustração. É fazer isto sem paternalismos e sem cair na tentação de se substituir ao outro. Ouvir é oferecer um ombro, onde o outro possa colocar a mão, para rapidamente se levantar.

**Viver na esperança:** Escutar é a diaconia da caridade nos ouvidos! Em muitos momentos da vida o silêncio é a resposta mais sábia que podemos dar a alguém. Por isso, nesta semana, aprendamos a necessidade de preparar bem a palavra que será dita, para que hoje, neste tempo de palavras, experimentemos a beleza dos silêncios raros.



09H00  
**TEMPO  
DE DAR**

DOMINGO III DA QUARESMA  
15 DE MARÇO

## “Dá-me de beber”

Se todos estamos prontos para a «verticalidade», até para a superioridade, precisamos de baixar o nosso orgulho, de minorar a nossa visibilidade (já que dar não precisa de espectadores), no sentido de nos reduzirmos ao anonimato. Quem recebe bens materiais, não precisa de saber quem deu (a não ser que o queira explicitamente). Só tem necessidade de usufruir da dádiva.

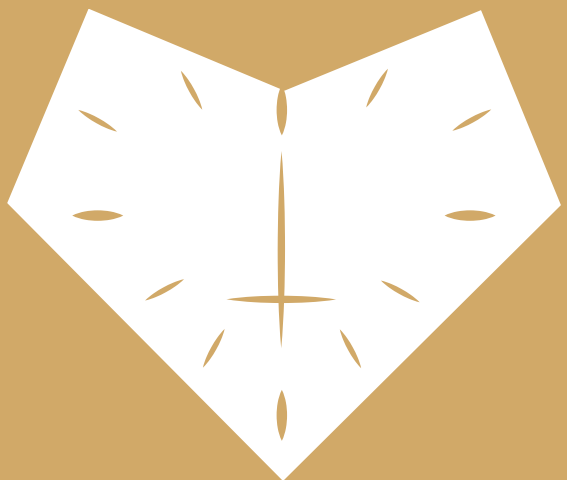
Por isso, se pensarmos que, um dia, de alguma forma, podemos ter de vir a receber de alguém, o melhor é passarmos a dar como gostaríamos de receber, ou seja, como gostaríamos que nos viessem a dar.

Na atualidade, por mais que se fale de altruísmo, de voluntariado, de humanização das relações, cada vez se «contabiliza» com maior veemência o que se dá. Estes são conceitos cada vez mais teóricos, cada vez mais desenvolvidos no plano da descodificação dos seus sentidos, mas cada vez menos vividos com tranquilidade e desejo de ser. As pessoas dão para que vejam que deram. As pessoas dão, frequentemente, do que já não lhes faz falta. As pessoas dão, com regularidade, daquilo que não presta. O que não presta para nós, não presta, decerto, para quem quer que seja. Por isso, a dádiva

tem de ser incondicional, tem de ser uma partilha genuína. Tem de ser uma atitude de continuidade, adotada por cada um como uma forma de estar na vida. Não damos tudo, mas damos do que é bom, do que

é útil, do que faz bem, ainda que nos possa vir a fazer falta. Damos sem medo. Damos sem esperar nada em troca, sabendo, contudo, que quanto mais dermos, mais viremos a receber (Margarida Cordo).

**Viver na esperança:** Dar não é apenas dar coisas materiais. É dar dedicação, tempo, interesse, disponibilidade... Pode ser tudo, desde que o avaliemos e sintamos como verdadeiramente relevante e útil para o outro. Como posso dar-me nesta semana?



12H00  
**TEMPO  
DE VER**

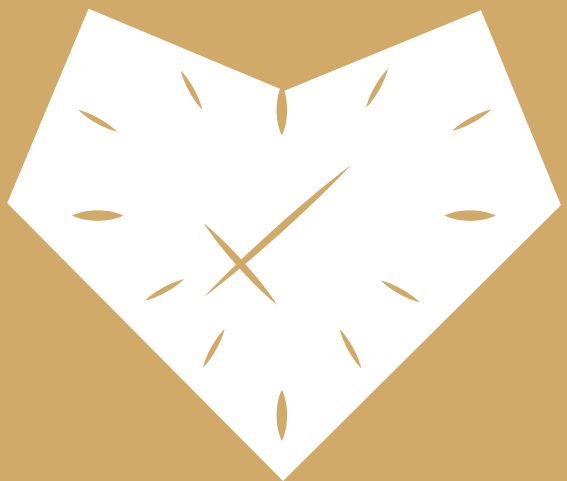
DOMINGO IV DA QUARESMA  
22 DE MARÇO

## “Sou a luz do mundo”

No espaço da comunhão, quem reza chega pouco a pouco à contemplação. Ela não é visão de Deus - porque quem vê Deus morre, adverte o Antigo Testamento (cf. Êx 33,20), de que faz eco o discípulo amado ao reafirmar «a Deus jamais alguém o viu» - mas é um olhar novo sobre tudo e sobre todos. «Caminhamos pela fé e não pela visão» (2Cor 5,7), afirma por seu lado o apóstolo Paulo; isto significa que na fé Deus não se faz ver a nós, e todavia Ele manifesta-se, segundo a promessa de Jesus: «Quem me tiver amor será amado por meu Pai, e Eu o amarei e hei-de manifestar-me a ele» (Jo 14,21).

Esta manifestação não ocorre, porém, através da visão, nem mediante um conhecimento teórico, mas numa comunicação interior do poder divino. Eis, assim, a autêntica contemplação cristã: fixar o olhar no amor de Deus até ver, pela graça, toda a realidade com os seus olhos. Então Deus brilha nos nossos corações para fazer resplandecer «o conhecimento da sua glória que refulge no rosto de Cristo» (2Cor 4,6), e nós participamos do seu olhar sobre toda a história e sobre todas as criaturas. O nosso olhar torna-se o dos querubins, um olhar contemplativo, pleno de amor e de misericórdia (Enzo Bianchi).

**Viver na esperança:** Nesta semana, somos convidados a colocar os “óculos da vida” para que a visão turva do egoísmo não nos impeça de ver aqueles que se sentem sós e que precisam de uma presença de esperança, uma palavra de alegria, um sorriso de conforto.



15H00  
**TEMPO DE  
ACREDITAR**

DOMINGO V DA QUARESMA  
29 DE MARÇO

## “Quem acredita em mim, ainda que tenha morrido, viverá”

Estaremos mesmo dispostos a acreditar? É certo que a nossa vida, e a de tantos e tantas, é abalada e atravessada, muitas vezes, por acontecimentos e atrocidades que não conseguimos explicar, nem eliminar o nosso sentimento de tremenda impotência. No entanto, a fé que nos é proposta e que nos leva a arriscar é posta em causa, mas não deveria ser eliminada. Pode ser questionada, mas não deveria ser anulada.

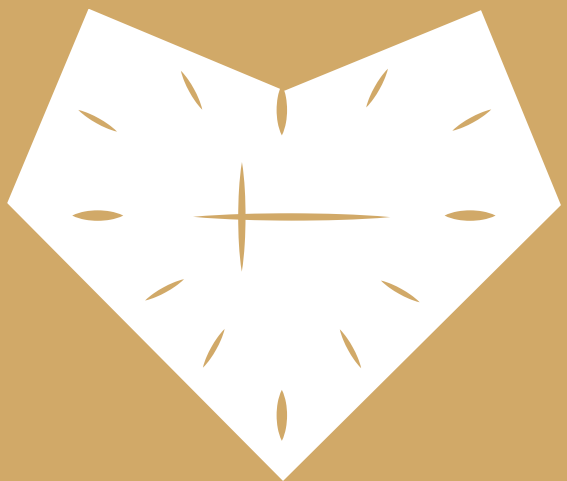
Dizermos que temos fé e que acreditamos leva-nos a não sabermos tudo. Leva-nos a acreditar num Pai que Se revela num Filho e que dinamiza

todo o Seu amor num respirar divino e santo. Leva-nos a acreditar, muitas vezes contra tudo e todos, que a Vida não é finalizada quando todos a sentenciam ou quando a morte nos bate à porta. Acreditar e ter-se fé neste Deus revelado por Jesus Cristo é confiar que o amor nos pode salvar. É crer que Deus, sendo amor, pode o que o amor pode. E o amor pode tudo. É aderir na nossa liberdade e na nossa fragilidade a uma proposta que jamais poderá ser resolvida, mas que nos pode resolver e levar à nossa verdadeira aceitação. O dom da fé foi-nos dado gratuitamente, mas não

depende somente da obra do Espírito Santo para que ele se mantenha, por isso somos chamados a questionar-nos: tu ainda acreditas? Tu ainda acreditas em Deus? Em Jesus Cristo? No Espírito Santo? E na nova Vida que vem d’Ele e

**Viver na esperança:** Vamos dar o passo da fé, da confiança, do acreditar... Nesta semana, ousaremos entregar-nos a este Espírito que habita em nós para nos comprometermos na sua plenitude de Vida! Acredita!

por Ele? Se sim, então como nos manifestamos e como “transportamos” esta fé? Haverá fé na Terra se nos deixarmos confiar numa espera que anda de esperanças (Emanuel António Dias).



18H00  
**TEMPO DE  
ESTAR**

DOMINGO DE RAMOS  
05 DE ABRIL



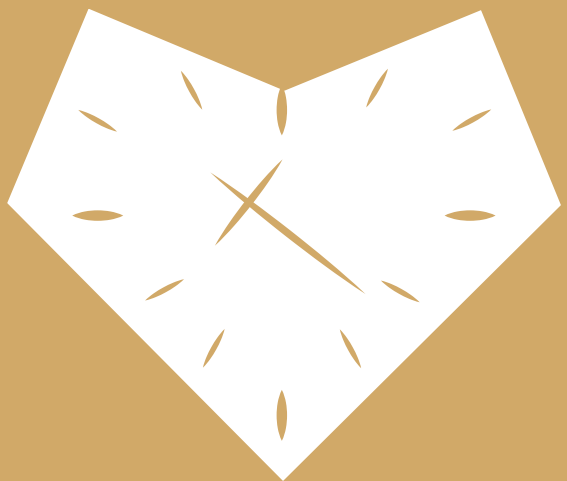
### “Ficai aqui”

Tempo de estar, tempo de presença! Estar particularmente com aquele ou aquela em quem a vida se esvai.

“Muito mais do que palavras”, os doentes precisam “do gesto, do toque, da presença, do carinho que se transmite”, diz o P. Albino Reis, capelão do Centro

Hospitalar de Vila Nova de Gaia. “Há pessoas a quem disseram «não vive mais do que x tempo» e que, pela fé, pela oração, estão aí hoje. Os hospitais são canteiros de milagres”. Em tudo precisamos saber estar: estar em oração, em diálogo, em silêncio, em ação...

**Viver na esperança:** Onde vou estar nestes dias solenes da Paixão do Senhor? Com quem vou estar de modo que a minha presença seja alento de vida? Rezo para saber estar!



21H00  
**TEMPO DE  
SILÊNCIO**

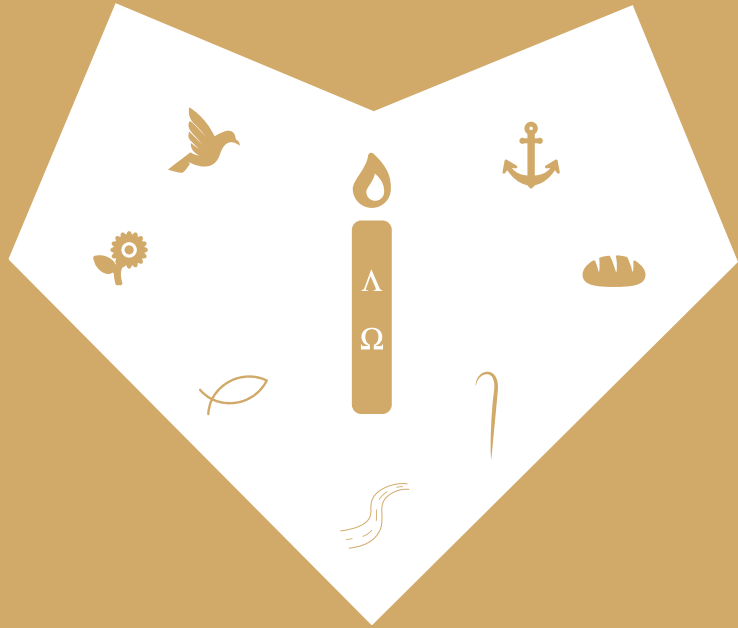
TRÍDUO PASCAL  
09 A 11 DE ABRIL

### “Amou-os até ao fim”

«Muitos correm para encontrar, mas só encontra quem persevera no silêncio... O homem de muitas palavras, ainda que diga coisas maravilhosas, saiba que dentro está vazio» (Isaac, o Sírio). O silêncio não é mera ausência de som ou palavras. Fazer silêncio é calar aquilo

que em nós abafa a voz de Deus, como os nossos desejos egocêntricos, para deixar ecoar a Sua palavra no nosso coração. Este tempo é tempo de silêncio, para que em nós possam ressoar as palavras e os gestos de Jesus Cristo durante os últimos momentos da Sua vida terrena.

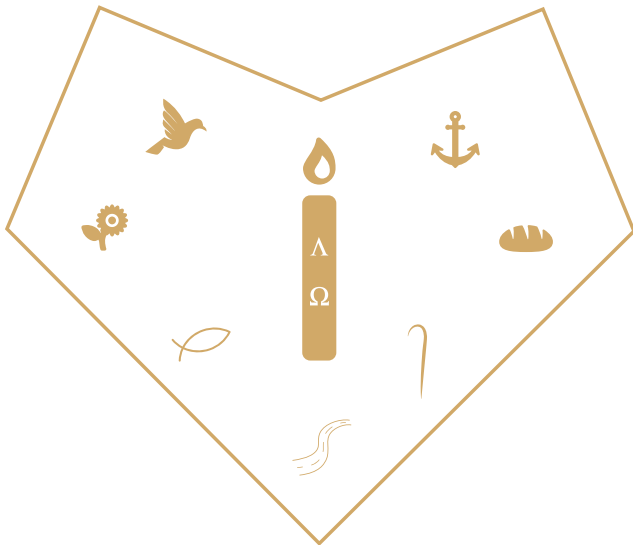
**Viver na esperança:** O que posso fazer para redescobrir a beleza das celebrações da Semana Santa, vivendo-a de forma renovada e não rotineira?



PÁSCOA,  
O CORAÇÃO  
DO TEMPO.

## Cenário

No tempo Pascal, surgirá junto ao relógio um sinal/símbolo que nos ajudará a estar com o Ressuscitado.



## Apresentação Esquemática

### Domingo de Páscoa

24h00- Plenitude do tempo de Deus (*colocar o Círio Pascal no relógio*)

### Domingo II da Páscoa

(19 de abril) – Símbolo: Âncora

### Domingo III da Páscoa

(26 de abril) – Símbolo: Pão

### Domingo IV da Páscoa

(3 de maio) – Símbolo: Cajado do pastor

### Domingo V da Páscoa

(10 de maio) – Símbolo: Caminho

### Domingo VI da Páscoa

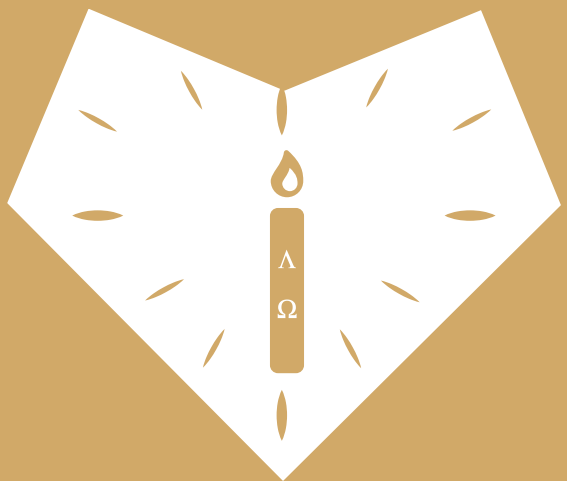
(17 de maio) – Símbolo: Peixe

### Domingo da Ascensão

(24 de maio) – Símbolo: Girassol

### Domingo de Pentecostes

(31 de maio) – Símbolo: Pomba



24H00  
PLENITUDE  
DE **TEMPO**  
DE **DEUS**

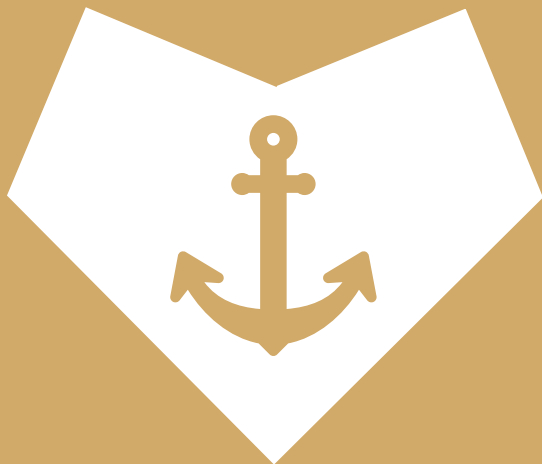
DOMINGO DE PÁSCOA  
12 DE ABRIL

### “Viu e acreditou”

O Círio Pascal é cantado como sinal da Ressurreição de Cristo. O mistério central da fé cristã é luz, porque revela o rosto do amor de Deus por toda a criação, por toda a humanidade, dando vida em abundância. “Ao chegar a plenitude dos tempos, Deus instaurou todas

as coisas em Cristo”, diz-nos o apóstolo. Não se trata do ponto culminante da história, mas da plenificação do tempo, que se revela em Cristo. Por isso, continuamos a anunciar, Domingo a Domingo, a glória da Ressurreição do Senhor, porque é ela que nos mantém vivos.

**Viver na esperança:** Estamos no coração do tempo! No mais fundo do nosso coração, vamos gritar a alegria da ressurreição: Cristo Vive! Sou de Cristo!



# ÂNCORA

II DOMINGO DE PÁSCOA  
19 DE ABRIL



### “Felizes os que acreditam sem terem visto”

A âncora é um dos símbolos mais antigos do cristianismo. Tem referências ao conceito de salvação, fé e esperança na ressurreição. Jesus Cristo é a nossa esperança, a âncora em quem podemos confiar. Em Hebreus 6, 19 refere-se “nessa esperança temos como que uma âncora segura e firme da alma, que penetra até ao interior do véu onde Jesus entrou como nosso precursor, tornando-

se Sumo Sacerdote para sempre, segundo a ordem de Melquisedec”.

A âncora cristã tinha a forma de dois braços cruzados e um anel no topo para a passagem da corda. Desta forma transforma-se numa alternativa de representação da cruz, em especial na época das perseguições aos cristãos, em que era perigoso revelar a própria religião.

**Viver na esperança:** Cristo é a nossa esperança. Nas suas palavras e gestos de misericórdia veio trazer-nos a salvação. Que palavras e gestos vou ter ao longo desta semana que revelem o rosto misericordioso de Deus?



PÃO

III DOMINGO DE PÁSCOA  
26 DE ABRIL

### “Abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-n’O”

O pão é o alimento do nosso dia-a-dia. A abundância de pão (alimento) é sinal da abundância de vida. Jesus Cristo apresenta-se como pão da vida (cf. Jo 6,35) e é ao partir do pão que os discípulos de Emaús reconhecem Cristo Ressuscitado. Na missa, constantemente o pão eucarístico se parte e reparte para nos continuar a alimentar

com a vida divina que o Ressuscitado nos veio dar. «A partilha do mesmo Pão significa que devemos partilhar com os outros tudo o que nos é possível partilhar (...). É exigência de uma fraternidade que se trata de construir arregaçando as mangas, cada um segundo a sua vocação e possibilidades» (François Varillon).

**Viver na esperança:** Somos chamados a ser pão para os outros, a alimentar os outros com o pão do amor que brota do coração do Ressuscitado. O que posso partilhar esta semana (tempo, dinheiro, alimentos...)?



# CAJADO DO PASTOR

IV DOMINGO DE PÁSCOA  
03 DE MAIO

### “Eu vim para que as minhas ovelhas tenham vida”

Jesus Cristo é o Pastor por excelência. Ao dizer que Cristo é o Bom Pastor procuramos expressar o infatigável amor de Deus por nós (cf. Herculano Alves, Símbolos na Bíblia, 353). Um pastor conduz, cuida, protege, alimenta e procura

as suas ovelhas. Para isso, habitualmente usa um cajado. Nos dias de hoje, bispos e padres têm a missão de colaborar com Cristo enquanto pastores para o Seu povo.

**Viver na esperança:** Nesta semana, aproximemo-nos do pastor (padre) da nossa comunidade e tenhamos um gesto que demonstre o apreço que temos por ele.



# CAMINHO

V DOMINGO DE PÁSCOA  
10 DE MAIO

### “Para onde Eu vou, conheceis o caminho”

A nossa vida é muitas vezes assemelhada a um caminho. Estamos no mundo em caminho para o Pai.

Nos primeiros tempos, os discípulos de Jesus Cristo eram também conhecidos por discípulos da Via ou do Caminho, porque Cristo nos

veio ensinar que Ele próprio é o caminho, mostrando também como caminhar, isto é, um novo modo de viver: servindo e dando a vida pelos irmãos, se necessário até à morte (cf. Herculano Alves, Símbolos na Bíblia, 97ss).

**Viver na esperança:** Seguir pelo Caminho não é um mero participar em ritos religiosos, mas anunciar Cristo em tudo o que fazemos e dizemos. Que caminhos tenho percorrido? Estou disposto a mudar o modo como olho para Deus? Reconheço que não posso caminhar sozinho? Nesta semana, somos convidados a “rezar com os pés”, partir ao encontro de alguém da nossa família (ou comunidade) que precise de ajuda para caminhar com Cristo e para Cristo.



# PEIXE

VI DOMINGO DE PÁSCOA  
17 DE MAIO

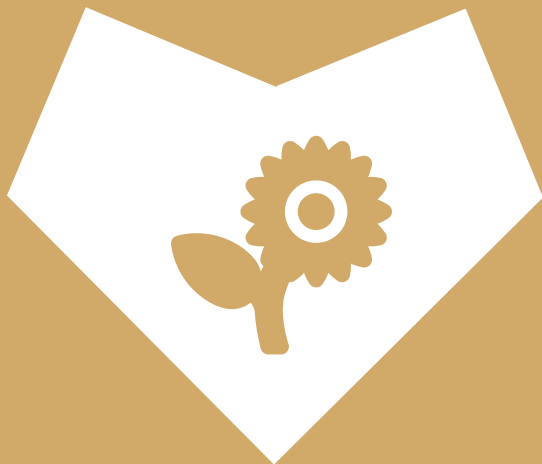


### “O Espírito da verdade habita convosco e está em vós”

O Peixe é símbolo de Cristo e dos cristãos. Em grego, peixe escreve-se IXTUS, pelo que esta palavra era usada para designar Jesus Cristo, pois de cada uma das letras pode originar-se as palavras que formam um título atribuído a Cristo: Iesus Xristos, Theou

Uiós, Soter – Jesus Cristo, Filho de Deus, Salvador (Cf. Herculano Alves, Símbolos na Bíblia, 371ss). Muitos cristãos usavam este símbolo, para que outros cristãos os identificassem enquanto tal, sem que os perseguidores percebessem o significado do símbolo.

**Viver na esperança:** Que «símbolo» posso hoje usar que mostre a todos a minha fé em Cristo?



# GIRASSOL

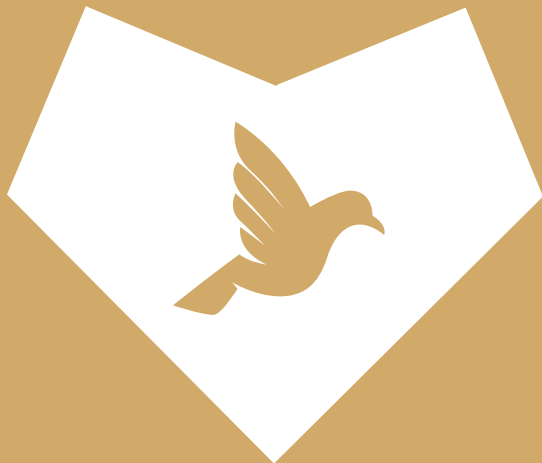
DOMINGO DA ASCENSÃO  
24 DE MAIO

### “Eu estou sempre convosco”

O girassol é apresentado como símbolo da Ressurreição, porque se crê que a flor gira sobre si mesma em busca do sol. Cristo é o Sol de Justiça que brilha para nos iluminar. Por isso, tal como o girassol, enquanto cristãos somos

chamados a continuamente nos voltarmos para Ele, de modo a estarmos permanentemente iluminados pela luz de Cristo, que transforma a nossa vida.

**Viver na esperança:** Como cristão sou chamado a deixar que a Luz de Cristo transpareça em mim para iluminar outros. Nesta semana, vou fazer todos os possíveis para iluminar a vida de alguém que sei que passa por dificuldades.



# POMBA

DOMINGO DE PENTECOSTES  
31 DE MAIO

### “A paz esteja convosco”

A pomba é uma ave habitualmente associada à simplicidade, à pureza e ao amor. Na Bíblia aparece ainda como símbolo do Espírito Santo. Ela é sinal do amor de Deus pelo seu povo, povo este que procura viver na fidelidade à

aliança que Deus estabelece com ele, e que é consagrado para uma missão: ide e ensinai, fazei discípulos (cf. Herculano Alves, Símbolos na Bíblia, 409ss).

**Viver na esperança:** Nesta semana, a minha missão é deixar que as portas da minha vida se abram, e leve a paz e a reconciliação a uma relação entre pessoas desavindas (ou mesmo reconciliar-me com alguém com quem deixei de me relacionar).



DEPARTAMENTO  
ARQUIDIOCESANO PARA A  
LITURGIA