**Ano C**

**Tempo da Quaresma**

**Domingo I**

**Semear a Palavra**

“Esteve no deserto, conduzido pelo Espírito”

**Celebrar em comunidade**

**Itinerário simbólico**

Num local de destaque, estarão visíveis para todos as pegadas da caminhada para o ciclo litúrgico de Quaresma-Páscoa, com o passo “da incerteza à docilidade ao Espírito”.

**Sugestão de cânticos**

[Entrada]*Diz o Senhor nosso Deus* – A. Cartageno

[Preparação Penitencial]*Tende compaixão de nós, Senhor* – M. Simões

[Apresentação dos dons] *Benigno Criador* – Az. Oliveira

[Comunhão]*Nem só de pão vive o homem* – M. Simões

[Final] *É dura a caminhada* – M. Faria

**Eucologia**

[Orações presidenciais] Orações do Domingo I da Quaresma

[Prefácio] Prefácio próprio do Domingo I da Quaresma – *As tentações do Senhor*

[Oração Eucarística] Oração Eucarística III

[Bênção] Oração de Bênção sobre o Povo própria do Domingo I da Quaresma

**Ministérios Litúrgicos**

Valorizar o papel dos leitores. O primeiro Domingo da Quaresma inicia-se com as escolhas de Jesus. E os leitores são importantes para nos transmitirem a Palavra de Deus, essa que foi uma das suas escolhas.

**Introdução ao espírito da celebração**

Depois da saudação inicial do presidente da celebração, um admonitor lerá o seguinte texto para introduzir a assembleia no espírito da celebração:

Outra vez Quaresma. Outra vez o jejum, a oração e a esmola. A Quaresma é um tempo de suspensão, que nos permite recentrar no núcleo fundamental da fé cristã. Assim, Quaresma é uma hipótese, é uma possibilidade, que nos permite reconfigurar com Cristo que é pobre, puro de coração e obediente ao Pai. Por isso, não entendemos a Quaresma apenas como uma repetição, mas como uma possibilidade que nos permite colocar perguntas-chaves que vão favorecer o renascimento do que somos, reorientando os nossos passos: da incerteza à docilidade ao Espírito.

A vida espiritual precisa dos recomeços, precisa dos impulsos, e de viagens interiores. Não fiquemos parados: sigamos juntos, como “peregrinos de esperança”, neste caminho quaresmal!

Uma vez escutado este texto, faz-se um momento de silêncio.

**Preparação Penitencial**

Para introduzir o momento de preparação penitencial, o presidente da celebração propõe a pergunta para o exame de consciência:

As dúvidas que tenho impedem-me de caminhar ou abrem-me à docilidade do Espírito?

Depois de um tempo de silêncio, segue-se o momento de preparação penitencial.

**Evangelho para os jovens**

Neste tempo quaresmal, há uma atitude que nos ressalta: prepara-te para acolher a vida. Sim, a arte de acolher pede que tu estejas desperto, pois aquilo que te chega exige que saibas como vivê-lo e, sobretudo, como abraçá-lo. A vida espiritual não é uma técnica, não é uma habilidade, não é um conjunto de ritos. A vida espiritual é um modo de ser. Por isso, saboreia o Evangelho e torna-te próximo de Cristo, e vê como ele viveu: pobre, obediente e puro de coração.

**Dinâmica da Quaresma**

A seguir à homilia, toda a assembleia será convidada a rezar a oração que está prevista para este Domingo da Quaresma, na pagela em forma de pegada que será entregue a toda a assembleia:

Não sei por onde ando,

o caminho é árido,

a vida tantas vezes tortuosa,

e as tentações afastam-me de mim.

O reconhecimento, o poder e a riqueza são vazios

se me impedem de ser aquilo para que fui chamado.

Quero fazer o Teu caminho,

orientar os meus passos para Ti

e deixar-me conduzir pelo Teu Espírito,

para ser, meu Deus, aquilo que desejas de mim.

**Oração Universal**

V/Caríssimos irmãos e irmãs: oremos pela Igreja, pelo mundo e por nós próprios, para que saibamos resistir a Satanás, respondendo-lhe com as palavras de Jesus, e digamos humildemente:

R/*Dirigi os nossos passos segundo o vosso Espírito, Senhor.*

1. Pelo Santo Padre e pelos bispos a ele unidos, para que a Palavra, que é viva e eficaz, os sustente, os encoraje e lhes dê força, oremos.
2. Pela Igreja que se encontra em processo sinodal de renovação, para que este caminho iniciado em conjunto seja fermento a ser consolidado no modo de ser Igreja e de evangelizar todos, oremos.
3. Por todos aqueles que são tentados pelo poder, pelo dinheiro, pela violência e pela maldade, para que lhes saibam resistir com fortaleza, oremos.
4. Pelos cristãos e movimentos de apostolado da nossa comunidade, para que se deixem conduzir pelo Espírito, na oração, no perdão mútuo e no amor aos pobres, oremos.
5. Pelos catecúmenos que estão a fazer a sua preparação para Batismo, para que se deixem iluminar pela Palavra do Evangelho de Jesus, e se comprometam a dar testemunho d’Ele, oremos.

V/Escutai, Pai Santo, as súplicas dos vossos filhos, que Vos querem servir e adorar, e, em comunhão com Jesus, que foi tentado, permiti que saibamos proclamar que só Vós sois nosso Deus e nosso Pai. Por Cristo, nosso Senhor.

R/ *Ámen.*

**Encontrar o Pão na Palavra**

**Meditação Eucarística**

A Eucaristia é o cumprimento da palavra do livro do Deuteronómio retomada por São Paulo: “a palavra está perto de ti, na tua boca e no teu coração”. O que comungamos é o Corpo e o Sangue do Verbo de Deus. Por isso, de facto, ao comungarmos, a Palavra está ao mais perto de nós, ela está na nossa boca como alimento que penetra até ao nosso coração. A grande obra de Deus não seria transformar uma pedra em pão para matar a fome do corpo. A maravilha de Deus é transformar para nós o pão na Carne do Verbo de Deus, porque o homem não vive apenas de pão, mas de toda a Palavra que sai da boca de Deus. O dom supremo recebido na Última Ceia é a Palavra: “isto é o meu Corpo entregue por vós” e que agora vem à nossa boca.

**Sair em missão**

Escolhamos, como Jesus, ser pobre, humilde e dóceis ao Espírito. Por isso, façamos uma visita a alguém que esteja a viver uma situação de pobreza, relembrando que aí tocamos as chagas de Jesus.