

Família Missionária Verbum Dei  
Caderno de Oração Quaresma/Páscoa 2018

# Quaresma, uma aventura



«Reacende o Dom de Deus que há em ti»  
2 Tm 1, 6

Equipa do Caderno de Oração  
da Família Missionária Verbum Dei de Lisboa:

---

Andreia Alexandre  
Cristina Mesquita  
Filipa Ramalhete  
Francisco Valles  
João Ricardo Moreira  
Manuela Cerejeira  
Marta Valles  
Paula Mourão  
Paulo Porto  
Paulo Vieira  
Pilar Bazo (Missionária VDei)  
Sofia Palminha  
Pe. Valter Malaquias  
Ventura Adrover (Missionária VDei)

Colaboração de:

---

Amália Vieira  
Joana Galvão Teles  
Paula Candeias

Comentários e sugestões para:  
**[cadernodeoracaovd@gmail.com](mailto:cadernodeoracaovd@gmail.com)**

## Quaresma, Uma aventura

4	INTRODUÇÃO
	<b>PARTE I   Quaresma</b>
10	14 Fevereiro - Quarta-feira de Cinzas
16	18 Fevereiro - Domingo I da Quaresma
20	25 Fevereiro - Domingo II da Quaresma
24	4 Março - Domingo III da Quaresma
29	11 Março - Domingo IV da Quaresma
33	18 Março - Domingo V da Quaresma
	<b>PARTE II   Semana Santa e Páscoa</b>
38	25 Março - Domingo de Ramos
42	29 Março - Quinta-feira Santa
48	30 Março - Sexta-feira Santa
52	31 Março - Vigília Pascal
57	1 Abril - Páscoa
61	Domingos da Páscoa
65	20 Maio - Pentecostes
	<b>PARTE III</b>
70	Introdução
71	Novas formas de rezar
74	Homilia do Papa Francisco - Quarta-feira de Cinzas de 2017 (excertos)
75	Homilia do Papa Francisco - Domingo de Páscoa de 2017 (excertos)
77	Próximas atividades da FaMVDei Lisboa

## Quaresma, uma aventura

Quando recebi o convite para fazer a introdução ao Caderno de Oração da Quaresma estava nesse exato momento a arrumar o presépio. Achei que era uma brincadeira! Já? Será que é um engano e estou a ver um e-mail do ano passado? Não seria estranho, sou tão má com estes meios de comunicação que seria certamente um engano meu. Mas não, comecei logo a receber outros e-mails urgentes, que diziam “já vamos um pouco atrasados”, “este ano a Quaresma é bastante cedo”, “temos de trabalhar rapidamente e bem, para ajudarmos a rezar esta Quaresma”...

Mãos à obra, ou, antes, mãos ao caderno! Mas, melhor ainda, vou ter uma conversa com Jesus, para que me introduza nesse caminho de 40 dias. Creio que entrar nesse caminho é o mais parecido que existe com uma aventura - e não sei se é o que mais quero neste momento.

Jesus: A vida traz-nos muitos contratempos, trabalhos, canseiras, dificuldades - e as aventuras não são fáceis. Estes caminhos de aventura são sinuosos - cheios de subidas e descidas, de pedregulhos, de caminhos cortados, árvores caídas, quedas e acidentes -, pelo que me parece justo ter relutância em iniciá-los. Jesus: Porque te aventuras Tu? O que Te leva a arriscar? Por que és tão pouco calculista?

Talvez eu esteja enganada, ao crer que as aventuras são suicidas, e tenha a minha visão distorcida, quando, para Ti, parece claro que o Teu caminho é para a vida - e isso fez-Te ultrapassar, um a um, aquilo que eu chamo obstáculos, que Tu viveste e que transformaste em oportunidades de vida.

Quero desbravar e percorrer este caminho quaresmal como uma sucessão de etapas da vida, vivê-lo agarrada à mão de Jesus, para que me conquiste, para que me seduza para as suas metas de vida,

para que não me preocupe tanto com as circunstâncias do dia-a-dia, por mais duras que pareçam.

Em todos os caminhos há sinais que nos orientam e nos conduzem com maior segurança ao destino. No caminho quaresmal, a liturgia diária e dominical são sinais que nos guiam no bom caminho, porque talvez te aconteça o mesmo que a mim: busco os atalhos, os caminhos mais fáceis, sem saber bem o que fazer nas encruzilhadas, e afundo-me em equívocos.



Este ano, quero que a minha aventura, embora não deixe de ser uma aventura, seja encaminhada numa rota segura. Convido-vos a fazer o mesmo, a seguir o caminho, a colocar a nossa intencionalidade nos desejos de Deus.

Começamos o caminho convictos da alegria de que este é o melhor momento para o fazer, estamos no *"tempo favorável"* (cf. 2Cor 6,2). Pomo-nos a caminho orando, com generosidade e libertos de sentimentos de vaidade e autossuficiência. É Deus que nos conduza a sermos nós próprios (Mt 6,1-6;16-18). Seguindo sob o olhar de Deus *"que vê o oculto"* (cf. Mt 6,18), embrenhamo-nos em paisagens de incerteza, não sabemos se devemos avançar ou não, sentimos a

necessidade de chegar com rapidez, somos dominados pela tentação de concluir com êxito, queremos demonstrar o quanto somos poderosos. Mas só depois de superarmos as trevas que nos tentam, conseguiremos ouvir a voz de Deus, através de um céu pleno de cores, que nos iluminam e nos incutem o desejo de prosseguir, porque Deus não nos abandona: *“Eu tenho uma aliança convosco e com os vossos descendentes”* (cf. Gênesis 9,8).

Entramos na segunda etapa. Há tantas curvas, não compreendemos porque é que os caminhos têm de dar tantas voltas - seria mais fácil atravessar túneis. Às vezes, a escuridão parece-nos melhor, deixamos chegar mais depressa, mais vale não ver o que está à nossa volta: *“olhos que não vêem coração que não sente”*. Temos medo de que Deus nos faça ver o caminho e nos peça para sacrificar os nossos queridos desejos. É difícil confiar em Deus e crer que se *“Ele está connosco, quem estará contra nós?”* (Rm 8,31). Apenas a Sua presença nos fará ver melhor, só com Ele o nosso viver, cheio de árduas subidas, se transfigurará em vida iluminada (cf. Mc 9,2-10).

Assim chegam as nossas terceiras, quartas e quintas etapas, que convido cada um a identificar na sua vida, reconhecendo que, às vezes, nos custa progredir lentamente, que muitas vezes queremos ultrapassar os que seguem à nossa frente, atropelando-os, que queremos ser os primeiros, que entramos numa velocidade vertiginosa e vendemos a nossa coerência, que... Que queremos chegar à meta sem fazer o caminho, e que facilmente pedimos a Deus o milagre da VIDA e da RESSURREIÇÃO, tendo feito muito pouco para merecê-lo.

Deus é grande e rico em amor e misericórdia, mas é justo e impõe as suas regras. Cumprindo-as, poderemos ir pela vida em paz e segurança, com o sentido do dever cumprido (cf. Ex 20,1-17). Só nos resta dizer ao Senhor: *“Mostra-nos Senhor os teus caminhos, os teus caminhos eu quero percorrer”*.

## Salmo 24

*Refrão: Lembrai-Vos, Senhor, da vossa misericórdia.*

*Mostrai-me, Senhor, os vossos caminhos,  
ensinai-me as vossas veredas.*

*Guiai-me na vossa verdade e ensinai-me,  
porque Vós sois Deus, meu Salvador:  
em vós espero sempre.*

*Lembrai-Vos, Senhor, das vossas misericórdias  
e das vossas graças que são eternas.*

*Não recordeis as minhas faltas*

*e os pecados da minha juventude.*

*Lembrai-Vos de mim segundo a vossa clemência,  
por causa da vossa bondade, Senhor.*

*O Senhor é bom e reto,*

*ensina o caminho aos pecadores.*

*Orienta os humildes na justiça*

*e dá-lhes a conhecer os seus caminhos.*



parte I

Quaresma

---

## Caminho paciente para a mudança

Jl 2,12-18 «Mas agora, diz o Senhor, convertei-vos a

Sl 50 (51) mim de todo o vosso coração com jejuns,  
com lágrimas, com gemidos. Rasgai os vossos

2 Cor 5,20–6,2 ao Senhor, vosso Deus, porque Ele é  
clemente e compassivo, paciente e rico em

Mt 6,1-6.16-18 misericórdia.

Quem sabe? Talvez Ele mude de ideia e volte  
atrás, deixando, ao passar, alguma bênção, para oferenda e libação  
ao Senhor vosso Deus!

Tocai a trombeta em Sião, ordenai um jejum, proclamai uma  
reunião sagrada.

Reuni o povo, purificai a assembleia, juntai os anciãos, congregai  
os pequeninos e os meninos de peito. Saia o esposo dos seus  
aposentos e a esposa do seu leito nupcial.

Entre o pórtico e o altar chorem os sacerdotes, e digam os  
ministros do Senhor: “Tem piedade do teu povo, Senhor, não  
transformes em ignomínia a tua herança, para que ela não se torne  
o escárnio dos povos! Porque diriam: ‘Onde está o seu Deus?’”

O Senhor encheu-se de zelo pelo seu país e teve compaixão do  
seu povo.» (Jl 2, 12-18)



ós, Cristãos, iniciamos hoje o caminho de conversão. A Igreja oferece-nos um tempo privilegiado, mais uma vez (mas ao mesmo tempo único!), para darmos uma “cambalhota” à nossa vida. É-nos lançado um convite à mudança!

Que comportamentos, atitudes, ações nos devem acompanhar num caminho que se deseja de mudança?

*“(...) convertei-vos a mim de todo o vosso coração com jejuns, com lágrimas, com gemidos. Rasgai os vossos corações e não as vossas vestes”*

Se, num primeiro momento, ler estas palavras pode soar como algo distante, antigo, dito tradicional, a verdade é que, na segunda e na terceira vez em que as reli, experimentei que resumiam efetivamente o essencial para concretizar a mudança de vida!

*“(...) convertei-vos a mim de todo o vosso coração”* – Desejar profundamente mudar, de forma total e completa, plena, como ser uno, de forma integral... Este é o convite que o Senhor nos lança! Foi deste modo que Ele experimentou o dom da vida! A verdade é que, na medida em que parte de mim pretende uma mudança e outra parte permanece “agarrada” e acomodada, qualquer plano efetivo de mudança “cai por terra”... Entreguemo-nos, nesta Quaresma, de todo o coração, a Deus, que é Pai e nos abraça amorosamente!

*“(...) com jejuns”* – Libertar-me de tudo o que me aprisiona, quer física, quer psicológica quer, inclusivamente, espiritualmente. O convite do Senhor é que sejamos livres! Livres para sonhar, livres para pensar, livres para ser, livres para viver! “Jejuar” no “pouco” e no “muito”, no “pequeno” e no “grande”, no “visível” e no “invisível”... Mas sempre, e necessariamente, que seja um “jejuar de coração”, que seja porque me experimento profundamente amada/o e porque amo!

“(…) *com lágrimas*”- Chorar não tem de ser necessariamente resultado de angústia, tristeza, desalento. Ainda assim, na relação com Deus como nas outras relações humanas que tenho na minha vida, as lágrimas muitas vezes caem-me pelo rosto abaixo por estas razões... No entanto, também me correm por experimentar uma profunda alegria de me sentir acolhido por um Pai que ama este Mundo, que abarca tanto em tudo, por me sentir tão pequenino e pobre e ter, ainda assim, este grande dom que é a Sua presença! Correm-me também lágrimas por tantos dons que tenho na minha vida e que sinto que me extravasam. Por ter tanto para agradecer todos os dias (a toda a hora). Passam-se, no entanto, semanas sem ter tudo isto na minha consciência...



“(…) *com gemidos*” – Não conheço conversão sem dor, sem algum sofrimento, é sempre um desafio. Na verdade, mudar é sempre difícil! Acordar amanhã e fazer diferente do que fiz hoje implica uma vontade, uma perseverança, que obriga o ser humano a agarrar-se com força aos seus limites. Porventura, alguém que nunca tenha feito exercício físico e acorde um dia e que decida

fazer uma meia-maratona, obterá um resultado desejável? Os músculos ultrapassarão os limites e, mais do que sentir dor, poderão “rasgar”... Efetivamente, o ser humano, nas suas várias dimensões, tem em si a capacidade de mudar. A mudança deseja-se que aconteça de forma estruturada, resultante de um processo mais ou menos longo. Os “gemidos” não são mais do que “sinais de aviso” de mudança! Há que colocar os meios e perseverar!

*“Rasgai os vossos corações e não as vossas vestes”* – O convite que o Senhor nos faz é que exista uma mudança autêntica! A mudança inicia-se de dentro do indivíduo (e não a partir de fora...). É uma consequência: porque alargamos o nosso coração, sentimos necessidade de partilhar... Tudo se resume a uma questão de amor!

O convite está lançado! Começemos hoje, nesta Quaresma, a amar melhor Deus, que é Pai, os homens e mulheres que acompanhamos... Amemos no concreto da nossa vida! Que eu seja capaz de amar melhor a minha mulher e os meus filhos, a família, a família alargada, todos os que já me são confiados!

Votos de uma Quaresma autêntica para si, que lê e reza estas pistas de oração.

*«No crescendo final do seu hino ao amor, São Paulo escreve que o amor é paciente (1Cor 13,4). Sim, e a fé também é paciente, se for realmente fé. Com efeito, a fé é paciência. Assim como o amor por outra pessoa – a sua força e autenticidade – se manifesta e revela na paciência para com o outro, a fé também está presente (embora oculta, implícita e anónima) numa certa forma de paciência frente a todas as dificuldades, agruras e ambiguidades. E é nessa paciência – e talvez acima de tudo no que ela encerra – que a sua força e autenticidade se manifestam.*

*Sim, talvez a autenticidade da fé se revele mais através da sua paciência do que através do seu “conteúdo” consciente – ou seja, como e o que ela é capaz de dizer precisamente sobre o seu “objeto”. “A paciência tudo alcança”, nisso acreditava e isso ensinava Santa Teresa de Ávila, outra grande e sábia doutora da Igreja. “Pela vossa perseverança salvareis a vossa vida”, diz a Escritura. Hoje em dia, a fé é muito mais apresentada como uma decisão, uma decisão consciente de seguir Cristo – tomada por vezes no ambiente emotivo de manifestações “carismáticas”. Contudo, não requer apenas uma decisão, mas também perseverança e paciência frente àquele que virá mais tarde.*

*Se a paciência é aquilo que confere a sua força à fé, poderá constituir apenas um aspeto marginal da mesma? Não será a paciência precisamente aquela abertura através da qual a graça de Deus é derramada na nossa fé, como causa primeira da nossa salvação – e não será essa graça, de facto, a paciência do seu amor por nós, a paciência da sua confiança em nós? Não será a paciência da fé humana a lareira em que Deus pode atear o fogo do seu Espírito e forjar de novo a “fé humana” como a fé de Deus... embora muito pequena e quase invisível aos olhos do mundo, mas capaz de fazer milagres?*

*Ou será mais correto dizer que Ele sempre esteve escondido, até mesmo nas formas mais humanas da nossa busca, interrogação e observação – desde que estas fossem feitas com paciência – e que, de facto, Ele nos ofereceu sub-repticiamente essa graça da paciência, que eventualmente nos permitirá descobrir e reconhecer o [Deus] Oculto e ouvi-lo quando Ele nos chama pelo nome? Em última análise, a paciência que praticamos frente aos enigmas constantes da vida, resistindo à tentação de desertar e de recorrer a respostas simplistas, é sempre a nossa paciência com Deus, que não se mostra “acessível”.»*

(Tomás Halík, *Paciência com Deus: Oportunidade para um Encontro*, Lisboa, Ed. Paulinas, 2013, pág. 273)

## Deserto pleno de vida

Gn 9,8-15 «Deus disse a Noé e a seus filhos:

“Estabelecerei a minha aliança convosco, com

Sl 24 (25) a vossa descendência e com todos os seres

vivos que vos acompanham: as aves, os

1 Pe 3,18-22 animais domésticos, os animais selvagens que

estão convosco, todos quantos saíram da arca

Mc 1,12-15 e agora vivem na terra. Estabelecerei

convosco a minha aliança: de hoje em diante

nenhuma criatura será exterminada pelas águas do dilúvio e nunca mais um dilúvio devastará a terra”» (Gn 9,8-11)

«Naquele tempo, o Espírito Santo impeliu Jesus para o deserto. Jesus esteve no deserto quarenta dias e era tentado por Satanás. Vivía 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”» (Mc 1,12-15)



Quaresma, para mim, é o período mais importante do ano. Descobri-o apenas há quatro anos. Na verdade, nunca até então tinha percebido verdadeiramente o que me era pedido com o jejum. O pouco jejum que fazia, a esmola que dava, eram apenas ritos inquestionáveis, porque fui educada a fazê-lo. Mas houve um ano em que, fruto de um sério caminho de oração, Deus me interpelou a viver 40 dias no deserto. Viver no deserto não significa viver acorrentado, esfomeado, irritado por não ter ou fazer aquilo a que estava habituado. É exatamente o oposto. O Deserto é viver com o mais importante de nós, em profunda comunhão com Deus, apenas com o essencial e com um renovado sentido de liberdade. A primeira Quaresma que vivi com este propósito foi mágica. Quando vivemos com o essencial conseguimos olhar para o que nos rodeia com olhos de um Homem Novo. Sentia que tinha tempo e disponibilidade para o outro, a oração era muito mais fresca e profunda, a leitura dos acontecimentos à minha volta muito mais claros. E a Páscoa, essa, foi vivida como uma verdadeira festa interior. Jesus tinha ressuscitado mas também eu tinha passado para uma outra dinâmica espiritual: foi Jesus que se fez vivo em mim.

A Quaresma dá-nos a força para um novo ano. A Igreja faz-nos esta proposta, oferece-nos este dom de poder, durante 40 dias, preparar o caminho até à Ressurreição.

Cabe a cada um de nós discernir o deserto em que quer estar. Não existem fórmulas, é um caminho único, porque somos seres únicos e preciosos. Quanto mais tempo nos dedicarmos a esse discernimento, idealmente ainda antes da Quaresma, mais claro é o caminho que se quer fazer e o sentido de compromisso. É o Espírito Santo que nos impele, como diz S. Marcos, mas os passos são nossos.

“Satanás” lá estará para nos tentar. É tão mais fácil não ter compromissos, fazer e comer o que se quer, quando se quer, fazer compras à vontade, não controlar a vida e seguir ao sabor do impulso. Viver no deserto é voltar a ter o leme da minha vida, controlar a minha vontade, ser dono de mim mas, ao mesmo tempo, não ser dono de nada, porque o Senhor me habita por inteiro.

Senhor, a que me chamas nesta Quaresma? Ajuda-me a reconhecer as minhas amarras, limitações, medos. Que “deuses” tomam hoje conta de mim? Que liberdade quero experimentar? Se hoje estivesse efetivamente no deserto durante 40 dias o que levaria comigo?



*Eis o significado deste primeiro domingo de Quaresma: pormo-nos decididamente no caminho de Jesus, o caminho que conduz à vida. Olharmos para Jesus, para o que Ele fez, e andarmos com Ele.*

*E este caminho de Jesus passa através do deserto. O deserto é o lugar onde se pode ouvir a voz de Deus e a voz do tentador. No barulho, na confusão isto não se pode fazer; ouvem-se só as vozes superficiais. Ao contrário, no deserto podemos descer em profundidade, onde se joga deveras o nosso destino, a vida ou a morte. E como ouvimos a voz de Deus? Ouvimo-la na sua Palavra. (...) O deserto quaresmal ajuda-nos a dizer não à mundanidade, aos «íдолos», ajuda-nos a fazer escolhas corajosas conformes com o Evangelho e que fortaleçam a solidariedade com os irmãos.*

*Entremos então no deserto sem medo, porque não estamos sozinhos: estamos com Jesus, com o Pai e com o Espírito Santo.*

(Papa Francisco, Angelus, 22 Fevereiro 2015)

## Tempo para confiar!

Gn 22,1-2.9a.10-13.15-18	«Naqueles dias, Deus quis pôr à prova Abraão e chamou-o: “Abraão!” Ele respondeu: “Aqui estou”. Deus disse: “Toma o teu filho, o teu único filho, a quem tanto amas, Isaac, e vai à terra de Moriá, onde o oferecerás em holocausto, num dos montes que Eu te indicar.” Quando chegaram ao local designado por Deus, Abraão levantou um altar e colocou a lenha sobre ele.
Sl 115 (116)	
Rm 8,31b-34	
Mc 9,2-10	

Depois, estendendo a mão, puxou do cutelo para degolar o filho. Mas o Anjo do Senhor gritou-lhe do alto do Céu: “Abraão, Abraão!” “Aqui estou, Senhor”, respondeu ele. O Anjo prosseguiu: “Não levantes a mão contra o menino, não lhe faças mal algum. Agora sei que na verdade temes a Deus, uma vez que não Me recusaste o teu filho, o teu único filho”. Abraão ergueu os olhos e viu atrás de si um carneiro, preso pelos chifres num silvado. Foi buscá-lo e ofereceu-o em holocausto, em vez do filho. O Anjo do Senhor chamou Abraão do Céu pela segunda vez e disse-lhe: “Por Mim próprio te juro – oráculo do Senhor – já que assim procedeste e não Me recusaste o teu filho, o teu único filho, abençoar-te-ei e multiplicarei a tua descendência como as estrelas do céu e como a areia das praias do mar, e a tua descendência conquistará as portas das cidades inimigas. Porque obedeceste à minha voz, na tua descendência serão abençoadas todas as nações da terra”.» (Gn 22,1-2.9a.10-13.15-18)



Deus faz uma promessa a Sara e a Abraão de lhes permitir conceberem um filho em idade avançada, garantindo desta forma a sua descendência. Para este casal a promessa parece impossível, mas não deixam de confiar em Deus. Mas o Deus que se lhes apresenta nesta leitura é completamente diferente: vem destruir sonhos, reverter toda uma felicidade que Abraão tem como garantida. Ainda assim, Abraão não parece duvidar por um instante da sabedoria de Deus, acredita e coloca toda a sua vida, sem hesitar, nas Suas mãos. Está disposto a sacrificar o que tem de mais precioso em nome de uma fé que deixa para segundo plano a sua vontade, o amor à família e toda a sua lógica. Embora pareça para nós uma história bizarra, ela passa-se numa época em que existiam, de facto, tradições de sacrifícios humanos na Mesopotâmia. Mas o Deus de Abraão revela-se diferente, não está disposto a aceitar tamanho sacrifício.

Esta passagem do livro do Génesis encontra também paralelo na tradição Islâmica, na qual, no lugar de Isaac aparece Ismael. Nesta tradição, é o próprio Ismael que, em sonhos, ouve Deus a pedir ao seu pai para o sacrificar e é o próprio Ismael que pede ao pai para obedecer a Deus. Trata-se de uma das festas mais importantes no mundo islâmico. Presenciei-a na África Ocidental, onde é conhecida por Tabaski, mas também designada por festa da família. Neste dia, qualquer chefe de família tem o dever de comprar uma cabra e comê-la com os que lhe são próximos, as crianças recebem doces ou até mesmo brinquedos.

Qualquer que seja a crença, a “festa da família” parte desta ideia bizarra de que um pai poderia estar disposto a sacrificar o seu próprio filho. Mas esta leitura é, acima de tudo, uma catequese que nos permite descobrir um Deus complacente, em quem vale a pena confiar. Abraão confia, quando tudo parece cair à sua volta e os caminhos de Deus se tornam estranhos e incompreensíveis.

Há tantos exemplos nos nossos dias em que somos chamados a confiar: o casal que tem dificuldade em conceber, os pais que perdem um filho, a família que se separa. Há tanto sofrimento à nossa volta que é fácil cair nesta tentação de rejeitar a possibilidade de Deus Pai, que sempre cumpre as suas promessas. Mas o caminho de Abraão, e o paralelo do caminho de Jesus, que obedece à vontade e sacrifício pedido por Deus Pai até ao fim, são para nós um testemunho, uma garantia de que vale a pena confiar, mesmo quando a realidade nos diz o contrário, quando a nossa lógica não nos permite vislumbrar um resquício de esperança.

O Cristão não é o que não passa por situações difíceis, mas o que confia nos momentos de maior escuridão.



## Salmo 115 (116)

*Refrão 1: Andarei na presença do Senhor  
sobre a terra dos vivos.*

*Refrão 2: Caminharei na terra dos vivos  
na presença do Senhor.*

*Confiei no Senhor, mesmo quando disse:  
«Sou um homem de todo infeliz».  
É preciosa aos olhos do Senhor  
a morte dos seus fiéis.*

*Senhor, sou vosso servo, filho da vossa serva:  
quebrastes as minhas cadeias.  
Oferecer-Vos-ei um sacrifício de louvor,  
invocando, Senhor, o vosso nome.  
Cumprirei as minhas promessas ao Senhor  
na presença de todo o povo,  
nos átrios da casa do Senhor,  
dentro dos teus muros, Jerusalém.*

## “É na tua casa que eu quero celebrar a Páscoa!”

- Ex 20,1-17 «Deus pronunciou todas estas palavras, dizendo: “Eu sou o SENHOR, teu Deus, que te fiz sair da terra do Egipto, da casa da servidão. Não haverá para ti outros deuses na minha presença. (...) Recorda-te do dia de sábado, para o santificar. Trabalharás durante seis dias e farás todo o teu trabalho. Mas o sétimo dia é o sábado consagrado ao SENHOR, teu Deus”» (Ex.20, 1-8)
- Sl 18 (19)
- 1 Cor 1,22-25
- Jo 2,13-25

«Estava próxima a Páscoa dos judeus, e Jesus subiu a Jerusalém. Encontrou no templo os vendedores de bois, ovelhas e pombas, e os cambistas nos seus postos. Então, fazendo um chicote de cordas, expulsou-os a todos do templo com as ovelhas e os bois; espalhou as moedas dos cambistas pelo chão e derrubou-lhes as mesas; e aos que vendiam pombas, disse-lhes: “Tirai isso daqui. Não façais da Casa de meu Pai uma feira.”

Os seus discípulos lembraram-se do que está escrito: O zelo da tua casa me devora.

Então os judeus intervieram e perguntaram-lhe: “Que sinal nos dás de poderes fazer isto?” Declarou-lhes Jesus, em resposta: “Destruí este templo, e em três dias Eu o levantarei!” Replicaram então os judeus: “Quarenta e seis anos levou este templo a construir, e Tu vais levantá-lo em três dias?” Ele, porém, falava do templo que é o seu corpo. Por isso, quando Jesus ressuscitou dos mortos, os seus discípulos recordaram-se de que Ele o tinha dito e creram na Escritura e nas palavras que tinha proferido.»

(Jo. 2 (13-22))

**E**ste tempo da Quaresma apanhou-me de surpresa... Eu ainda andava em “modo Natal”, de início de ano, de planos para o novo ano... Quando vi o e-mail a alertar do prazo e do quão pouco tempo tínhamos para a Quaresma, confesso que deitei as mãos à cabeça... A primeira reação foi mesmo pensar que não ia conseguir! Como havia de rezar a Quaresma? E uma das perguntas que logo me surgiu quando acalmei o coração e me coloquei diante de Deus foi: em situações destas, que surgem de imprevisto, em quem confio? Em Ti Senhor? Ou em mim? Nas Tuas forças? Ou nas minhas?... Porque desta vez, claramente, a minha primeira reação foi apenas confiar nas minhas forças, na minha capacidade de rezar em pouco tempo, de ter medo de não conseguir organizar-me para ter tempo. Enfim, se tivesse a idade dos meus filhos, acho que classificaria a minha reação próxima de uma birra...

Realmente, quantas situações surgem nas nossas vidas de imprevisto! Quantas situações fogem ao nosso controlo, à nossa capacidade de reação... Como reajo a elas? Com a cabeça quente? Com “birras”? Ou com a confiança de que Deus está comigo? De que não estou sozinha? De que há alguém que caminha ao meu lado, compartilha o meu “fardo” e muitas, muitas vezes, carrega a minha cruz?... E também me veio à cabeça aquela frase de uma das leituras deste tempo: *“É na tua casa que eu quero celebrar a Páscoa”*. É comigo, com cada um de nós, que Deus quer celebrar a Páscoa – na minha casa, no meu coração. Nas minhas circunstâncias. Na minha história. Porque a Páscoa celebra a vida... E eu tantas vezes fico parada na morte... Como posso, então, preparar-me verdadeiramente para a Páscoa que se avizinha?

Este é o tempo ideal para parar e rezar. Para parar e escutar. Para olhar para dentro de mim. E para me recolocar diante de Deus.

Diz o Senhor: «*Eu sou o SENHOR, teu Deus, que te fiz sair da terra do Egito, da casa da servidão*»... Olhando para os dias que tenho vivido e para o modo como os tenho vivido, de que sou serva? Às vezes, tenho a certeza de que sou escrava das imagens que tanto publicitam e que vemos tantas vezes e que já habitam certamente dentro de mim: de famílias perfeitas, de trabalhos perfeitos, de dias felizes, de felicidade em todos os momentos da vida, pessoas satisfeitas todos os dias... E claro que essas imagens dão cabo de mim, porque o mundo não é assim. E eu também não... Consigo dar graças a Deus por me ter feito como sou? Experimento essa alegria de agradecer a Deus ter-me criado assim como sou? Não será daqui que tem de partir a minha oração? Dessa verdade que é a minha?

*“Então, fazendo um chicote de cordas, expulsou-os a todos do templo com as ovelhas e os bois; espalhou as moedas dos cambistas pelo chão e derrubou-lhes as mesas; e aos que vendiam pombas, disse-lhes: ‘Tirai isso daqui. Não façais da Casa de meu Pai uma feira’.”*



Imaginando-me nesta “cena”, eu acho que muito provavelmente pensaria “o que é que Ele está a fazer?? A desarrumar tudo?”... Deixo realmente que Deus me desinstale? Derrube as barreiras, os medos, os entraves que Lhe coloco no meu coração? Na minha fé? Na minha vida? Que derrube os meus moralismos? Que reconstrua a minha visão do mundo? Que reconstrua a minha maneira de olhar o outro? Que reconstrua a minha visão de mim própria e daquilo a que sou chamada?

Como quero viver este caminho até à Páscoa?

Eu quero muito viver estes dias com silêncio, para que consiga parar e apreciar. E ouvir. E estar. Quero aprender a ter a coragem de me colocar diante de Deus com todas as minhas inquietações, incertezas, feridas, com a minha surdez que tantas vezes me impede de O escutar, mas com a alegria de experimentar esta certeza de que Ele me criou assim. E que Lhe estou agradecida por isso. Para poder tomar consciência de que é Ele que me habita... E que para Deus não há impossíveis, como ouvimos no Natal... deixando que Ele trabalhe em mim, e que, juntos, consigamos preparar o coração, a minha casa, para receber a Páscoa.

## O preço da liberdade

*Jesus pesca-nos para redimensionar e transfigurar aquilo que somos: médicos das almas, engenheiros do reino, pastores do povo, semeadores da palavra, agricultores da vida, advogados do espírito, porta-vozes dos sem-voz, propagandistas da paz, atletas da justiça, projetistas da bem-aventurança, químicos da esperança, administradores da graça, economistas da salvação, educadores de virtudes, artistas da perfeição interior, pedreiros da solidariedade, arquitetos do sentido, oleiros da personalidade, pescadores do humano... A vocação não vem destruir gostos e aptidões; vem lançar-nos no outro lado, mais vasto e mais profundo, da Vida.*

(“Vocação e vocações pessoais”, Vasco Pinto Magalhães,  
S.J., Ed. A.O)

## Vai, a tua fé te salvou!

2 Cr 36,14-  
16.19-23

Sl 136 (137)

Ef 2,4-10

Jo 3,14-21

«Assim como Moisés ergueu a serpente no deserto, assim também é necessário que o Filho do Homem seja erguido ao alto, a fim de que todo o que nele crê tenha a vida eterna. Tanto amou Deus o mundo, que lhe entregou o seu Filho Unigénito, a fim de que todo o que nele crê não se perca, mas tenha a vida eterna. De facto, Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. Quem nele crê não é condenado, mas quem não crê já está condenado, por não crer no Filho Unigénito de Deus. E a condenação está nisto: a Luz veio ao mundo, e os homens preferiram as trevas à Luz, porque as suas obras eram más. De facto, quem pratica o mal odeia a Luz e não se aproxima da Luz para que as suas ações não sejam desmascaradas. Mas quem pratica a verdade aproxima-se da Luz, de modo a tornar-se claro que os seus atos são feitos segundo Deus.» (Jo 3, 14-21)

«Mas Deus, que é rico em misericórdia, pelo amor imenso com que nos amou, precisamente a nós que estávamos mortos pelas nossas faltas, deu-nos a vida com Cristo - é pela graça que vós estais salvos - com Ele nos ressuscitou e nos sentou no alto do Céu, em Cristo. Pela bondade que tem para connosco, em Cristo Jesus, quis assim mostrar, nos tempos futuros, a extraordinária riqueza da sua graça. Porque é pela graça que estais salvos, por meio da fé. E isto não vem de vós; é dom de Deus; não vem das obras, para que ninguém se glorie. Porque nós fomos feitos por Ele, criados em Cristo Jesus, para vivermos na prática das boas obras que Deus de antemão preparou para nelas caminharmos.» (Ef 2, 4-10)

“ eus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. Quem Nele crê não é condenado...”

*“Mas quem pratica a verdade aproxima-se da Luz, de modo a tornar-se claro que os seus atos são feitos segundo Deus.”*

Estas foram as palavras que mais fortemente me interpelaram, hoje, nesta leitura. A Quaresma vai já avançada, e será que nós, cristãos, temos sempre - no nosso coração e no nosso quotidiano -, esta certeza? Frequentemente, sinto que deixamos que os nossos problemas, as nossas dificuldades, as nossas faltas de amor, se sobreponham à mensagem da Salvação que Jesus nos trouxe. Não é que não seja importante olharmos para nós próprios, com humildade, reconhecendo as nossas faltas e limitações. Mas esse exame de consciência, por vezes, é tão egocêntrico que nos faz esquecer que a nossa missão é sermos salvos – mas que não nos salvamos sozinhos!

Claro que, em teoria, todos sabemos isto. Mas, no dia-a-dia, como podemos pô-lo em prática? São João é muito claro: é pela Fé que nos salvamos. Temos de, como diz o Evangelho, escolher a via da Luz e não a das trevas. Como nos diz também São Paulo, Jesus veio até nós para nos dar a graça de nos salvarmos pela fé. E esta fé não é um produto da nossa vontade, mas antes um “Dom de Deus” que, se nós o acolhermos, nos conduzirá pelo caminho das boas obras que Deus preparou para nós.

Nestas leituras, duas tocaram-me muito duas mensagens. Por lado, a importância do ato, consciente, de escolher acreditar, e tentar seguir sempre o caminho da bondade, do amor, do perdão, da oração. E surgem-me duas perguntas, para rezar durante esta semana: como aceito, neste momento de renovação da Quaresma, este Dom da Fé? Como posso fazer para aumentar a minha Fé?

A segunda mensagem é a de que, se acreditarmos em Jesus e O seguirmos, então escolhermos a via da verdade, que nos salvará. Tenho rezado ultimamente sobre este caminho da verdade, sobre a importância de sermos verdadeiros e fiéis - a Deus, a nós próprios e aos outros. Quantas vezes, não o fazemos, até por vergonha das nossas fraquezas, dos nossos momentos menos bons... São João diz-nos que *“quem pratica a verdade aproxima-se da Luz, de modo a tornar-se claro que os seus atos são feitos segundo Deus.”* Fiquemos, pois, também com este desafio: sejamos verdadeiros nos nossos atos e no amor que pomos neles. Deus conhece-nos, sabe que nem sempre conseguimos caminhar com a mesma clareza, mas – se acreditarmos, se agirmos como Jesus nos ensinou e nos pede –, seguiremos o Seu caminho e a Sua verdade. E talvez, um dia ou num momento, ouçamos Jesus segredar-nos *“Vai, a tua fé te salvou”*. Boa Páscoa!



## Pela fé

*Pela fé, eu confiarei  
Pela fé, eu direi sim  
Pela fé, eu esperarei por ti em mim.  
Eu sei que tu és Deus e só assim, pela fé!  
Eu seguirei a tua voz.  
Sempre, até ao fim.*

*Tudo é possível. Tudo a quem crê!  
Tudo é possível. Tudo se tens fé.*

*Pela fé, procurarei  
Pela fé, encontrarei  
Pela fé, descobrirei que só em ti.  
Eu posso ser feliz e só assim, pela fé,  
Eu dar-te-ei tudo o que sou.  
Tudo, até ao fim.*

*Tudo é possível. Tudo a quem crê!  
Tudo é possível. Tudo se tens fé.*

*Eu creio, Senhor,  
aumenta a minha fé.  
Eu creio, Senhor,  
aumenta a minha fé.*

(Autoria: Paula Jordão, FMVD)

## Reacender a fé

- Jr 31,31-34 «”Em verdade, em verdade vos digo: se o grão de trigo, lançado à terra, não morrer, fica ele só; mas, se morrer, dá muito fruto. Quem se ama a si mesmo, perde-se; quem se despreza a si mesmo, neste mundo, assegura para si a vida eterna. Se alguém me serve, que me siga, e onde Eu estiver, aí estará também o meu servo. Se alguém me servir, o Pai há de honrá-lo.
- Sl 50 (51)
- Hb 5,7-9
- Jo 12,20-33

Agora a minha alma está perturbada. E que hei de Eu dizer? Pai, salva-me desta hora? Mas precisamente para esta hora é que Eu vim! Pai, manifesta a tua glória!” Veio, então, uma voz do Céu: “Já a manifestei e voltarei a manifestá-la!”

Entre as pessoas presentes, que escutaram, uns diziam que tinha sido um trovão; outros diziam: “Foi um Anjo que lhe falou!”

Jesus respondeu: “Esta voz não veio por causa de mim, mas por amor de vós. Agora é o julgamento deste mundo; agora é que o dominador deste mundo vai ser lançado fora. E Eu, quando for erguido da terra, atrairei todos a mim.”

Dizia isto dando a entender de que espécie de morte havia de morrer.»

(Jo 12, 24-33)



enhor, hoje preciso muito, e acima de tudo, que reacendas a minha fé.

Desculpem a franqueza, mas hoje não posso senão partir da aridez, do deserto. Nos últimos tempos, não tem sido fácil para mim rezar. Sinto-me mesmo com pouca fé e, se não tivesse começado a minha oração por pedi-la, não conseguiria escrever uma única linha.

No espaço de poucos dias, recebi estas pistas para escrever e uma grande amiga, irmã do coração, enviou-me o texto que serve de apoio às mesmas. Já nem se pode ter uma crise de fé descansado...

Li os textos todos mais do que uma vez, até que os meus olhos se detiveram nas palavras de Jesus: *“Agora a minha alma está perturbada”* (Jo 12, 27). Parece que não sou o único a sentir-se ultrapassado pela realidade, com dificuldade em integrar tudo o que acontece na família, no trabalho, no país, no mundo...

### **O que me perturba?**

Há uns anos, aprendi que tínhamos de perguntar “porquê” pelo menos três vezes para chegarmos à raiz do problema, mas hoje, mais do que aprofundar, importa-me a reação de Jesus à tribulação: *“E que hei de Eu dizer? Pai, salva-me desta hora? Mas precisamente para esta hora é que Eu vim!”*. Passo tanto tempo a reclamar e a pedir para me salvarem “desta hora” e raramente aceito que é para esta hora que existo... Veio-me de imediato à memória o dia em que falava com a minha mãe, reclamando do mau comportamento dos miúdos, e ela, apesar de já estar doente, ainda foi capaz de me dizer: *“Olha filho, ser pai é isso mesmo...”*.

Temos de ousar dizer: *“Pai, manifesta a tua glória!”*

Hoje, vejo que a glória de Deus não é o nosso sofrimento, as nossas preocupações e dificuldades. A glória de Deus é a nossa purificação: acolhermos (apenas aceitar pode não ser suficiente) o que é real, mesmo quando está longe do que idealizámos; confiarmos, mesmo quando não vemos os resultados; acreditarmos que Deus nos ama infinita e incondicionalmente.

### **Quase no final desta Quaresma, o que me falta purificar?**

Pegando só nos de casa (e em mim próprio), já tenho pano para mangas, entre expectativas, sonhos, objetivos...

A glória de Deus é a nossa superação: sermos capazes (como Jesus) de ver a ressurreição, quando à nossa frente está a cruz; ver o bem quando parecemos imersos em egoísmo, manipulação, abuso, corrupção...

A glória de Deus é que se reacenda em nós o Dom da Fé, na medida necessária para podermos confiar que o grão de trigo morre na terra para dar muito fruto.



*“A oração não é para tornarmos a vida naquilo que queremos que a vida seja... a oração é o processo de integrarmos tudo em Deus... com ela começamos a aprender que Deus basta, que o facto do seu amor por nós estar garantido pode bastar... quando a realidade não muda magicamente na oração / com a oração; então, o desafio é começar a viver a vida de um modo diferente e aprender a rezar também de um modo diferente: mais do que pedir que x ou y mude, pedir o dom de viver;*

- *livres dos desejos que nos amarram (desprendidos do idealizado, acolhendo o real...)*

- *livres para escolher a confiança acima das certezas*

- *livres para escolher confiar em Deus mais do que em nós próprios*

- *livres para viver a vida em Deus, tal como ela é, certos do seu amor e do seu cuidado incondicional”*

*“(...) a oração é derretermo-nos na presença do Deus interior (eu, os meus desejos, o que sou ou não capaz de fazer, o que dos outros me frustra derrete-se, desaparece). Então, Deus, a Sua Palavra, as suas sugestões e promessas, o seu ser revelado em Jesus em quem se torna palpável, torna-se:*

- *o foco central e mais importante das nossas vidas*

- *a âncora dos nossos corações*

- *o estabilizador que nos leva, através de todos os momentos da vida - com todas as convulsões emocionais que implica - num percurso contínuo e regular, diretamente ao Seu coração de Deus.*

*Captura a nossa atenção e torna-se o Libertador e o Guia que nos leva até ao Seu Coração.”*

(Adaptado de “O sopro da vida interior” Joan Chittister)

## parte II      **Semana Santa e Páscoa**

## Reacender o Dom do Amor em tempos difíceis

- Mc 11,1-10    «O Senhor deu-me a graça de falar como um discípulo, para que eu saiba amparar, com uma palavra, os que andam extenuados. Todas as manhãs, Ele desperta os meus ouvidos, para eu escutar, como escutam os discípulos. O Senhor Deus abriu-me os ouvidos, e eu não resisti, nem recuei um passo.» (Is 50,4-7)

Mc 15,1-39

«Meus irmãos: Cristo Jesus, de condição divina, não se prevaleceu da Sua igualdade com Deus. Mas aniquilou-se a Si próprio. Assumindo a condição de servo, tornou-Se semelhante aos homens. Aparecendo como homem, humilhou-se ainda mais, obedecendo até à morte e morte de cruz. Por isso Deus O exaltou e Lhe deu o Nome que está acima de todos os nomes. Para que todos, ao nome de Jesus, se ajoelhem nos Céus, na Terra e nos infernos. E toda a língua proclame que Jesus Cristo é o Senhor, para glória de Deus Pai.» (Fl 2,6-11)



liturgia do Domingo de Ramos refere dois aspetos, à primeira vista contraditórios...

Fala-nos de triunfo e glória, para, logo a seguir, nos falar de sofrimento e fracasso...

Primeiro a entrada festiva em Jerusalém, onde, certamente, Jesus, sentiste que estavas a viver um bom momento, reconfortante, recompensador da tua entrega.

Que bom é experimentarmos estes momentos gratificantes na nossa vida, em que sentimos que tudo faz sentido, somos capazes de tudo... Ajuda-nos, Jesus, a saborear os períodos de maior alegria, paz, gozo, entendimento!

Depois, quase subitamente, a tua vida dá uma volta de 180 graus, com situações absurdas, que te fogem de controlo e não dependem de ti nem daqueles que te acompanham... Estás metido numa enorme confusão, num enorme sofrimento físico e psicológico, que é a Paixão, e acabas por morrer numa cruz, assim, sem mais nem menos... Houve trevas em toda a região, parece o fim do mundo, tudo acabou...

Provavelmente tiveste vontade de fugir, de te salvar... Sentiste que todos te abandonaram, que não irias aguentar...

Muitas vezes, a vida real é mesmo assim, e somos confrontados a viver situações muito difíceis, por vezes, no limite das nossas forças... Doenças físicas e mentais, mortes, abandono, fome, violência, guerras, desencontros...

Como podemos viver assim? Ajuda-nos, Jesus, a olhar para Ti, a perguntar-Te... O que Te fez permanecer? Como conseguiste viver no meio do sofrimento? Como conseguiste amar sempre e até ao fim? Perdoar aos que Te fizeram mal? Cumprir a Tua missão e o Teu compromisso, apesar das dificuldades?

E a resposta não pode ser simplesmente *“Realmente este homem era verdadeiramente o filho de Deus”* tal como disse o centurião romano... Pois, na Carta de São Paulo aos Filipenses, está escrito que *“assumindo a condição de servo, tornou-se semelhante aos homens”*.

Para além disso, de acordo com o profeta Isaías, temos a graça de falar como discípulos, para nos ampararmos uns aos outros; de escutar como discípulos, para nos alimentarmos da Tua força; de olhar como discípulos para mantermos a Fé e a Esperança firmes.

Obrigada, Jesus, pela tua vida entregue por Amor a cada um de nós... Abriste o caminho para que possamos nós também aprender a viver por Amor e com Amor, ao Teu jeito, em qualquer circunstância da nossa vida, por mais difícil que seja, pois sabemos que não estamos sozinhos...



## Ao Ritmo de Deus

*Quando o amor vos chame, segui-O  
Quando Ele vos fale, acreditem  
Quando Ele vos abrace,  
deixai que vos traga em Seu Amor a alegria ou a dor  
Quando o Amor vos chame, segui-O (ainda que não seja fácil)  
Quando Ele vos fale, acreditem (ainda que mude sonhos)  
Quando Ele vos abrace, deixai que vos traga em Seu Amor, a  
alegria ou a dor*

***Não temais, o mais frágil em Seu Amor é firme  
Não desistais, o futuro nunca vem sozinho  
Não cedais, pode-se amar a luz e amar as trevas  
Não temais, Segui ao ritmo de Deus***

*O amor partilhado seja presença  
Vosso amor derramado, sacramento  
Semear em cada manhã a ternura,  
e na aurora voltará a esperança certa.  
O amor partilhado seja presença (do amor oferecido)  
vosso amor derramado sacramento (de um Deus crucificado)  
Semear em cada manhã a ternura,  
e na aurora voltará a esperança certa de que Ele não falha  
nunca.*

(Cântico Verbum Dei)

## Não é uma ceia qualquer

- Ex 12,1-8.11-14      «Antes da festa da Páscoa, sabendo Jesus que chegara a sua hora de passar deste mundo para o Pai, Ele, que amara os seus que estavam no mundo, amou-os até ao fim. No decorrer da ceia, tendo já o Demónio metido no coração de Judas Iscariotes, filho de Simão, a ideia de O entregar, Jesus, sabendo que o Pai Lhe tinha dado toda a autoridade, sabendo que saíra de Deus e para Deus voltava,

Sl 115 (116)

1 Cor 11,23-26

Jo 13,1-15

levantou-Se da mesa, tirou o manto e tomou uma toalha, que pôs à cintura. Depois, deitou água numa bacia e começou a lavar os pés aos discípulos e a enxugá-los com a toalha que pusera à cintura. Quando chegou a Simão Pedro, este disse-Lhe: “Senhor, Tu vais lavar-me os pés?”. Jesus respondeu: “O que estou a fazer, não o podes entender agora, mas compreendê-lo-ás mais tarde”. Pedro insistiu: “Nunca consentirei que me laves os pés”. Jesus respondeu-lhe: “Se não tos lavar, não terás parte comigo”. Simão Pedro replicou: “Senhor, então não somente os pés, mas também as mãos e a cabeça”. Jesus respondeu-lhe: “Aquele que já tomou banho está limpo e não precisa de lavar senão os pés. Vós estais limpos, mas não todos”. Jesus bem sabia quem O havia de entregar. Foi por isso que acrescentou: “Nem todos estais limpos”. Depois de lhes lavar os pés, Jesus tomou o manto e pôs-Se de novo à mesa. Então disse-lhes: “Compreendeis o que vos fiz? Vós chamais-Me Mestre e Senhor, e dizeis bem, porque o sou. Se Eu, que sou Mestre e Senhor, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns aos outros. Dei-vos o exemplo, para que, assim como Eu fiz, vós façais também”» (Jo 13, 1-15)

**N**ão sabemos o que pode acontecer quando vamos a um jantar com amigos íntimos. Surpresas, comentários, conversas, a comida, tudo pode ter um significado especial. Claro que não se pode comparar com um jantar de negócios ou com colegas da empresa, com um jantar rápido e rotineiro, só para saciar a fome, com um convite por puro compromisso, ou com um jantar dedicado à degustação de pratos ou da carta de vinhos... É diferente!

Sentarmo-nos à mesa com amigos íntimos que são, mais do que amigos, “irmãos de alma”, é uma experiência desejável e gratificante, que temos poucas vezes nos tempos que correm, porque todos temos mil e uma ocupações. Há que estar atento e encontrar um dia, aproveitar as tradições que nos podem juntar, estabelecer prioridades e ouvir os sentimentos e os desejos do coração, que nos dão ânimo, apesar dos cansaços e dos trabalhos.

Jesus e o Seu grupo de amigos íntimos assim o fizeram, era o dia propício, a celebração da Páscoa, a festa em que se ceava em conjunto, uma tradição, e todos estavam presentes.



E, efetivamente, aconteceu aquilo que ninguém esperava, a ceia converteu-se numa vivência quase inexplicável, sucederam-se os rituais, leram os salmos, recordaram a origem libertadora da festa, comeram os alimentos apropriados... E Jesus aproveitou a ocasião (é sempre nestas ocasiões que alguém aproveita para dar uma grande notícia, para anunciar uma grande mudança, para...), pôs a nu os seus sentimentos, confirmou o desejo de Deus de estar sempre ao lado dos homens, ofereceu a Sua vida para concretizar esse amor tão grande de Deus pelo mundo que até entrega o seu filho, apresentou-se como aquele que serve, aquele que se oferece até ao fim, que se parte e reparte para todos, se atreve a ser alimento de vida para sempre e ainda diz que todas as vezes que viverem este ceia, façam-no em minha memória, porque Eu estarei lá. (cf. Ex 12.1-8.11-14; 1 Cor 11,23-26; Jo 13,1-15)

E agora me pergunto e te pergunto... Isto passa-se em cada eucaristia a que assistimos? Se não, não estamos a celebrar a Ceia do Senhor, mas sim um rotina, um costume, o cumprimento de uma prática que não alimenta, nem transforma, nem compromete. Temos de pensar que, quando vamos à Eucaristia, vamos a um jantar fraterno, de irmãos, com um anfitrião que dá tudo e nos convida a fazer o mesmo.

## Eucaristia e vida

*Caros irmãos e irmãs, bom dia!*

*Podemos formular algumas interrogações a propósito da relação entre a Eucaristia que celebramos e a nossa vida, como Igreja e como simples cristãos. **Como vivemos a Eucaristia?** Quando vamos à Missa aos domingos, como a vivemos? É apenas um momento de festa, uma tradição consolidada, uma ocasião para nos encontrarmos, para estarmos à vontade, ou então é algo mais?*



*Existem sinais muito concretos para compreender como vivemos tudo isto, como vivemos a Eucaristia; sinais que nos dizem se vivemos bem a Eucaristia, ou se não a vivemos muito bem. O primeiro indício é o nosso **modo de ver e considerar os outros**. Na Eucaristia Cristo oferece sempre de novo o dom de si que já concedeu na Cruz. A sua vida inteira é um gesto de partilha total de si mesmo por amor (...). Pois bem, quando participamos na Santa*

*Missa nós encontramos-nos com homens e mulheres de todos os tipos: jovens, idosos e crianças; pobres e abastados; naturais do lugar e estrangeiros; acompanhados pelos familiares e pessoas sós... Mas a Eucaristia que eu celebro, leva-me a senti-los todos verdadeiramente como irmãos e irmãs? Faz crescer em mim a capacidade de me alegrar com quantos rejubilam, de chorar com quem chora? Impele-me a ir ao encontro dos pobres, dos enfermos e dos marginalizados? Ajuda-me a reconhecer neles o rosto de Jesus? (...) Ou, talvez, preocupo-me em tagarelar: reparaste como se veste esta pessoa, ou como está vestido aquela? Às vezes é isto que se faz depois da Missa, mas não podemos comportar-nos assim!*

*Um segundo indício, muito importante, é a graça de **nos sentirmos perdoados e prontos para perdoar**. Por vezes, alguém pergunta: «Por que deveríamos ir à igreja, visto que quem participa habitualmente na Santa Missa é pecador como os outros?». Quantas vezes ouvimos isto! Na realidade, quem celebra a Eucaristia não o faz porque se considera ou quer parecer melhor do que os outros, mas precisamente porque se reconhece sempre necessitado de ser acolhido e regenerado pela misericórdia de Deus, que se fez carne em Jesus Cristo. Se não nos sentirmos necessitados da misericórdia de Deus, se não nos sentirmos pecadores, melhor seria não irmos à Missa! Nós vamos à Missa porque somos pecadores e queremos receber o perdão de Deus, participar na redenção de Jesus e no seu perdão. Aquele «Confesso» que recitamos no início não é um «pro forma», mas um verdadeiro ato de penitência! Sou pecador e confesso-o: assim começa a Missa! Nunca devemos esquecer que a Última Ceia de Jesus teve lugar «na noite em que Ele foi entregue» (1 Cor 11, 23). Naquele pão e naquele vinho que oferecemos, e ao redor dos quais nos congregamos, renova-se de cada vez a dádiva do corpo e do sangue de Cristo, para a remissão dos nossos pecados. Temos que ir à Missa como pecadores, humildemente, e é o Senhor que nos reconcilia.*

*Um último indício inestimável é-nos oferecido pela relação entre a celebração eucarística e **a vida das nossas comunidades cristãs**. É preciso ter sempre presente que a Eucaristia não é algo que nós fazemos; não é uma nossa comemoração daquilo que Jesus disse e fez. Não! É precisamente uma ação de Cristo! Ali, é Cristo quem age, Cristo sobre o altar! É um dom de Cristo, que se torna presente e nos reúne ao redor de si, para nos alimentar com a sua Palavra e a sua vida. Isto significa que a própria missão e identidade da Igreja derivam dali, da Eucaristia, e ali sempre adquirem forma. (...) Através da Eucaristia, ao contrário, Cristo quer entrar na nossa existência e permeá-la com a sua graça, de tal modo que em cada comunidade cristã haja coerência entre liturgia e vida. Assim seja!*

(Catequese Papa Francisco, Audiência Geral,  
Praça de São Pedro, 12 de Fevereiro de 2014)

## Dar a Vida por Amor

- Is 52,13–53,12 «Olhai, o meu servo terá êxito, será muito engrandecido e exaltado.» (Is 52, 13)
- Sl 30 (31) «Por isso, ser-lhe-á dada uma multidão como herança, há de receber muita gente como despojos, porque ele próprio entregou a sua vida à morte, e foi contado entre os pecadores, tomando sobre si os pecados de muitos, e sofreu pelos culpados.» (Is 53, 12)
- Hb 4,14-16;5,7-9
- Jo 18,1–19,42

«Em ti, Senhor, me refugio; que eu nunca seja confundido.

Salva-me pela tua justiça.

Nas tuas mãos entrego o meu espírito; Senhor Deus fiel, salva-me  
Tornei-me objeto de escárnio para os meus inimigos, de desprezo  
para os meus vizinhos e de terror para os meus conhecidos.

Os que me vêm na rua fogem de mim.

Votaram-me ao esquecimento como se tivesse morrido; sou um  
vaso desfeito.

Mas eu confio em ti, Senhor; e digo: Tu és o meu Deus.

Brilhe sobre o teu servo a luz da tua face; salva-me pela tua  
misericórdia.

Tende coragem e fortalecei o vosso coração, todos vós, que  
esperais no Senhor!» (Sl 30)

“ Ihai”- Olhar que dirijo a Deus.....

Eu creio que Jesus se entregou, morrendo na Cruz, se deu a si próprio.

Olhamo-nos e vemos Jesus em cada um de nós.

Olha e vê-te! Sabe olhar e olha-te.

Jesus foi perseguido, espancado e sofreu tudo por amor.

Somos convidados a darmos-nos até à entrega definitiva no Céu.

Jesus revela-nos um Deus presente, que é pai: “Pai faça-se a tua vontade”.

O Bem vence o mal e a Cruz é Vitória, Glória.

É um sinal do amor universal de Deus, símbolo do nosso resgate.

Nela lembramos o sofrimento e

reconhecemos a salvação do mundo.

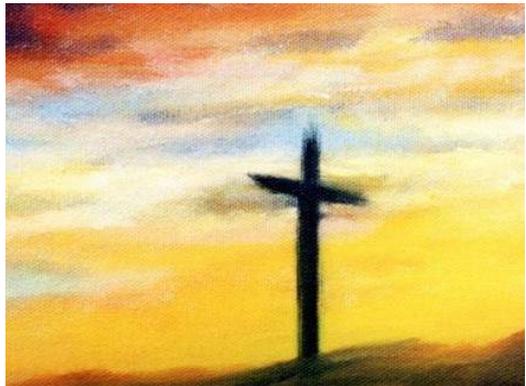
Saibamos nós morrer para tudo o que nos afasta do bem, da paz e da justiça.

Jesus, ao dizer “Isto é o meu corpo, isto é o meu sangue”, mostra marcas da paixão, de que agora se dá em alimento à Igreja; é a linguagem da esperança.

Amou-nos até ao extremo.

Paixão e morte de Jesus é a antecipação sacramental de Jesus, que se entregou por amor.

Sacrifício, que vem do latim “fazer sagrado”, é, para nós, passar para o outro lado de Deus.



Sacrifício pensado, aceitando a lógica da Quaresma de fazer uma experiência de morte; alguma coisa morre em mim para nascer o Bem – Ressurreição, caminho de luz, como corpo de Cristo quero renascer em Vida Nova.

Aqui sentimos que devemos servir com mérito, fruto dos dons que Deus nos deu.

Ser um “bem-querer” - desejar que o outro seja santo.

Desejar e querer o “Bem ao outro” já é um bem.

Entrega gratuita é o que Jesus nos convida a viver, renascer para um bem maior.

Querer que cada um tenha oportunidade de querer bem ao outro, este outro é Jesus também que vive em nós. Vivendo-o na vida concreta do dia-a-dia.

Somos chamados a ser um outro Cristo, amar, dar oportunidade, sacrificar-me, gastar-me...

Ato em que só impera o Bem, senão sua entrega seria em vão....

No Céu, a comunhão será perfeita... Aqui, a nossa vida é uma viagem com destino na eternidade,

Preparo o meu coração para amar quando me abro e faço um caminho com futuro, em que vivo com novidade de vida, alegria, confiança, olhando o presente nos outros,

Procurar só o bem, não nos rendermos perante a evidência do mal – salvar.

Como nos dizia Sto. Inácio “Existe sempre uma partícula de Bem em todos, que Liberta”.

É nas situações mais difíceis, na simplicidade de um acontecimento banal que Deus nos segreda: Muda a tua vida, inverte.

E é na medida em que saio de mim que me consigo realizar naquilo que faço, mudo a lógica e converto-me.

Aceito e acolho para acender no final da noite a vela e cantar: “Aleluia”, “Aleluia”, “Aleluia”.

## O Olhar de Deus produz na Alma

*1 Purifica*

*2 Enche de Graça*

*3 Enriquece*

*4 Ilumina*

*É como o Sol quando envia os seus raios*

*Aquece, embeleza e resplandece*

*É amor, purificação, beleza*

*Resplendor e enriquecimento espiritual.*

(S. João da Cruz)



## Renovação da Promessa e do Dom de Deus que há em Ti

Gn 1,1–2,2	«Quando passou o sábado, Maria
Sl 103 (104)	Madalena e Maria, a mãe de Tiago, e
Gn 22,1-18	Salomé, compraram perfumes para ungir o
Sl 15 (16)	corpo de Jesus. E bem cedo, no primeiro
Ex 14,15–15,1	dia da semana, ao nascer do sol, elas
Ex 15,1-2.3-4.5- 6.17.18	foram ao túmulo. E diziam entre si:
Is 54,5-14	“Quem rolará para nós a pedra da entrada
Sl 29 (30)	do túmulo?” Era uma pedra muito grande.
Is 55,1-11	Mas, quando olharam, viram que a pedra
Is 12,2-3.4bcd,5-6	já tinha sido retirada. Entraram, então, no
Br 3,9-15.32–4,4	túmulo e viram um jovem, sentado do
Sl 18 (19)	lado direito, vestido de branco. E ficaram
Ez 36,16-17a.18-28	muito assustadas. Mas o jovem lhes disse:
Sl 41 (42)	“Não vos assusteis! Vós procurais Jesus de
Rm 6,3-11	Nazaré, que foi crucificado? Ele
Sl 117 (118)	ressuscitou. Não está aqui. Vede o lugar
Mc 16,1-7	onde o puseram. Ide, dizei a seus
	discípulos e a Pedro que ele irá à vossa
	frente, na Galileia. Lá vós o vereis, como
	ele mesmo tinha dito”.» (Mc 16, 1-7)



Deus fez-nos várias promessas. Deus deu-nos Jesus e, com Ele, todos os milagres, transformações, dons de amor, que muitos puderam testemunhar, viver e deixar-nos escrito como herança, para que muitos outros o pudessem também viver (mesmo sem ter visto).

Deus criou-nos, deu-nos vida, concedeu-nos o Espírito Santo e enviou-nos o Seu Filho, como maior dom e prova do Seu amor por nós.

Como diz o Papa Francisco, «tal é o anúncio com que nos presenteia, de geração em geração, esta Noite Santa: Não tenhais medo, irmãos! Ressuscitou como tinha dito.»

A vida é difícil, caracterizada por muitos contrastes, é volátil; onde há uma enorme alegria por vezes instala-se a dor, de repente, e onde a tristeza paira, e dependendo da atitude e predisposição de cada um, pode irradiar a alegria, de repente. Se nos basearmos apenas no mundo, no que se vê, no que o mundo nos traz, nos mostra, nos ensina, nos leva a pensar, oscilaremos sempre entre os acontecimentos, as atenções dos outros, as circunstâncias, o «correr bem» ou «correr mal» e a nossa atitude e estado de espírito dependerá do que nos rodeia, da «sorte» ou do «azar» que nos calhar, dos resultados que conseguirmos, do que os outros nos dão ser mais ou menos do que o que precisamos e gostaríamos que dessem, etc. Se pusermos todas as nossas forças e crenças apenas no mundo, sentir-nos-emos incompletos, insatisfeitos e «fora» do nosso equilíbrio.

A nossa vida é um dom de Deus e isso muda tudo: somente quando vivermos com o nosso coração em Deus, confiando-Lhe e entregando-Lhe a nossa vida, tocamos a felicidade, a serenidade e o equilíbrio. Conseguimos ver e ouvir o mundo de forma diferente, encontrar nos pormenores e no despojamento um sentimento de alegria e de liberdade.

Jesus disse que ressuscitaria e ressuscitou. Jesus diz-nos para não termos medo, que nada nos faltará, para não duvidarmos – mas, então, porque temos medo e duvidamos? O Senhor cumpriu, e cumpre, as suas promessas.

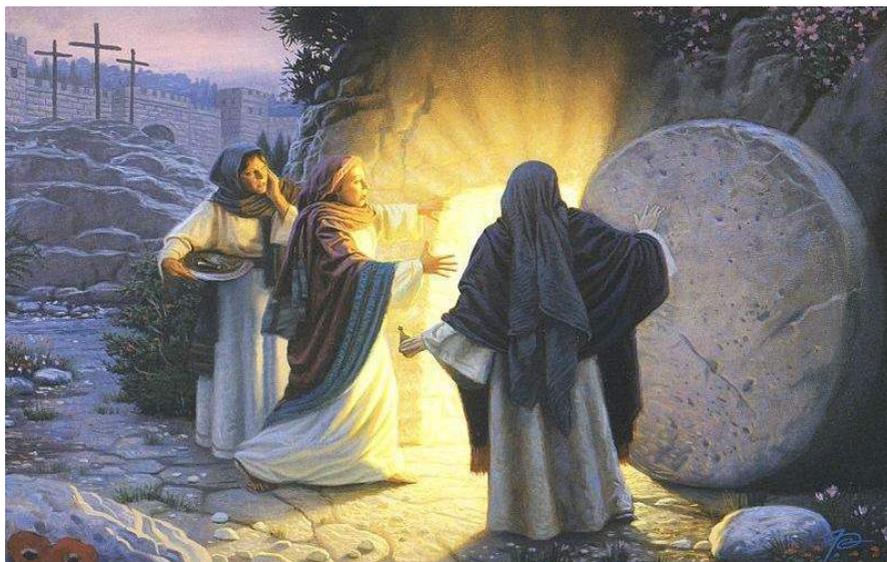
Quantas vezes estamos a caminho para fazer o que já discernimos que é certo e, mesmo assim, antecipamos problemas ou medos? As mulheres que foram ao túmulo anteciparam e falaram, angustiadas, sobre quem rolaria a pedra da entrada do túmulo, que era grande e, afinal, quando olharam a pedra já não estava lá, já tinha sido retirada. Deus disse a Moisés para continuarem caminho, que erguesse a vara, estendesse o braço sobre o mar e o dividisse para que os filhos de Israel caminhassem em seco para o meio do mar. E, assim, conseguiram passar e vencer os inimigos...

Quantas vezes, na nossa vida, acontecem estes milagres, em que tememos algo e afinal esse potencial problema não se materializou ou entretanto resolveu-se – às vezes até sem fazermos nada? Por que razão não reparamos nos milagres que nos acontecem diariamente, nos sinais de Deus, nas pedras que Ele retira dos nossos caminhos por Graça e Dom, nos caminhos que nos abre? Deus dá-nos «o pão nosso de cada dia».

Deus vive em nós e, se estivermos atentos, se olharmos à nossa volta, se escutarmos mais os outros, se abirmos o coração, se abraçarmos mais a nossa realidade e amarmos mais os outros, conseguiremos identificar verdadeiros milagres, ver dificuldades que desaparecem, pedras retiradas, nós desatados, mares abertos e novos caminhos a abrirem-se. Só que, muitas vezes, são subtis; e, se nos distrairmos com os ruídos, luzes, facilidades e diversos caminhos reluzentes que o mundo nos apresenta, podemos não ver, não ouvir e não abraçar o essencial, que nos fará seguir Jesus e ser felizes.

E, por vezes, até vemos o milagre que nos aconteceu quando a dificuldade ou a pedra acabou de ser removida. No entanto, passado pouco tempo, já nos esquecemos de que foi um milagre e desanimamos com uma nova dificuldade, sem nos lembrarmos de que a primeira nos tornou mais fortes, ensinou-nos a Confiar e a por o Coração no essencial, em Jesus.

O que fazemos e escolhemos na nossa vida também depende da nossa atitude, de sairmos de nós mesmos para o essencial, a relação, o outro, de pararmos e nos distanciarmos um pouco do mundo, para ouvir o que Ele nos pede. Como nos colocamos na nossa vida? Como vivemos hoje?



*«A vida arrancada, destruída, aniquilada na cruz despertou e volta a palpitar de novo (...). O palpitar do Ressuscitado é-nos oferecido como um dom, como presente, como horizonte. O palpitar do Ressuscitado é aquilo que nos foi dado, sendo-nos pedido para, por nossa vez, o darmos como força transformadora, como fermento da nova humanidade. Com a Ressurreição, Cristo não deitou por terra apenas a pedra do sepulcro, mas quer fazer saltar também todas as barreiras que nos fecham nos nossos pessimismos estéreis, nos nossos mundos conceptuais bem calculados que nos afastam da vida, nas nossas obcecadas buscas de segurança e nas ambições desmesuradas capazes de jogar com a dignidade alheia. (...) Vamos anunciar, partilhar, revelar que é verdade: o Senhor está Vivo. Está vivo e quer ressurgir em tantos rostos que sepultaram a esperança, sepultaram os sonhos, sepultaram a dignidade. E, se não somos capazes de deixar que o Espírito nos conduza por esta estrada, então não somos cristãos. Vamos e deixemo-nos surpreender por esta alvorada diferente, deixemo-nos surpreender pela novidade que só Cristo pode dar. Deixemos que a sua ternura e o seu amor movam os nossos passos, deixemos que o pulsar do seu coração transforme o nosso ténue palpitar.»*

(Homilia do Papa Francisco na Vigília Pascal de 2017)

## Manhã de Domingo

- At 10,34a.37-43      «No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi ao túmulo logo de manhã, ainda escuro, e viu retirada a pedra que o tapava. Correndo, foi ter com Simão Pedro e com o outro discípulo, o que Jesus amava, e disse-lhes: “O Senhor foi levado do túmulo e não sabemos onde o puseram.” Pedro saiu com o outro discípulo e foram ao túmulo. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo correu mais do que Pedro e chegou primeiro ao túmulo.
- SI 117 (118)
- Cl 3,1-4
- ou 1 Cor 5,6b-8
- Jo 20,1-9

Inclinou-se para observar e reparou que os panos de linho estavam espalmados no chão, mas não entrou. Entretanto, chegou também Simão Pedro, que o seguira. Entrou no túmulo e ficou admirado ao ver os panos de linho espalmados no chão, ao passo que o lenço que tivera em volta da cabeça não estava espalmado no chão juntamente com os panos de linho, mas de outro modo, enrolado noutra posição. Então, entrou também o outro discípulo, o que tinha chegado primeiro ao túmulo. Viu e começou a crer, pois ainda não tinham entendido a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.» (Jo 20, 1-9)



Senhor Jesus, também eu, tal como a Madalena, tenho muita escuridão na minha vida, muitas dúvidas, muita coisa que não entendo. Mas, à medida que saio do meu egoísmo e me ponho a caminho, vai-se fazendo luz - obrigada.

Ajuda-me a ter mais confiança em Ti e a acreditar, ainda que não perceba tudo, pois também os amigos de Jesus, mesmo aqueles com quem Ele mais convivia diariamente, tiveram dúvidas. Pedro também ficou triste e desiludido perante a morte de Jesus... Demorou a perceber a Escritura em que Jesus ressuscitaria dos mortos. Negou-o três vezes por medo, por insegurança... Mas não desistiu, não ficou preso ao remorso! Ajuda-nos Senhor a não desistirmos do Teu amor, tal como Pedro!

A Tua presença no meu dia-a-dia, ainda que às vezes não seja muito clara, é a luz que me ilumina. Nos momentos bons, dá-me alegria e, nos momentos menos bons, dá-me força para continuar.

Ajuda, Senhor, aqueles que precisam de sentir a Tua presença nas suas vidas, acompanhados por um Deus presente e próximo.

Cristo Ressuscitou! Como seria bom que chegasse a cada casa, a cada família e, especialmente, aonde há mais sofrimento esta alegria, a Ressurreição de Cristo! Que também onde há falta de esperança, as pessoas sentissem a presença dum Jesus Ressuscitado nas suas vidas, experimentassem que o amor vence o mal.

Também nós, tal como as mulheres discípulas de Jesus, que foram ao sepulcro e o encontraram vazio, podemos interrogar-nos sobre o que significa o facto de Jesus ter ressuscitado... Significa que o amor de Deus é mais forte do que o mal e a própria morte! Significa que o amor de Deus pode transformar a nossa vida, fazer florir aquelas parcelas de deserto que ainda existem no nosso coração! Quem não

experimentou já essas mudanças na vida? Quem não experimentou que o mal gera mais mal e que este só é vencido com a abundância de bem?

O que é a Páscoa? A passagem da escravidão do pecado, do mal, à liberdade do amor, do bem. Porque Deus é Vida! Esta passagem bíblica deve realizar-se em todos os momentos da nossa existência, na nossa vida de cada dia!

Que sejamos capazes de acolher a graça da Ressurreição de Cristo e nos deixemos renovar por Ele e que cada um de nós seja instrumento da Sua misericórdia para ajudar a renovar os que nos rodeiam e que precisam da nossa ajuda! Dar vida ao outro com a minha própria vida é, de alguma forma, experienciar neste mundo o dom da Ressurreição!

Vivamos este Domingo com esta certeza: *“Dai Graças ao Senhor porque Ele é bom, porque é eterno o seu amor”* (Salmo 117)!



*“É quase paradoxal o modo como os Evangelhos contam a Ressurreição. Desconcerta que não exista, nos discípulos, uma crença imediata, que não considerem as provas avançadas sem refutação ou não tomem os primeiros testemunhos por inabaláveis. A notícia da Ressurreição começa por ser vivida com suspeita, desconfiança, receio, distância. A frase de Tomé, "se eu não o vir não acredito", é, no fundo, a posição de todos. A notícia circulava em voz baixa, como uma insinuação que não era tomada muito a sério. Os dois discípulos de Emaús já a tinham ouvido, mas mesmo assim estavam dispostos a abandonar tudo. Contudo, o anúncio da Ressurreição vai crescendo. Mesmo não acreditando nas mulheres, Pedro e João correm ao sepulcro. E João vê o silêncio dos sinais e acredita. Os dois discípulos foragidos reconhecem Jesus numa hospedaria de estrada e regressam a Jerusalém. O próprio Ressuscitado vem ao encontro de Pedro e dos discípulos atravessando as portas que eles tinham fechado. E Jesus estende as mãos às dúvidas de Tomé... Pouco a pouco, é em torno áquilo que primeiro declaram impossível que eles se reúnem e vivem. Recordo-me do conselho despretensioso que um Padre do Deserto dava a quem o interrogava insistentemente sobre os mistérios de Deus: "Entra apenas. Permanece até ao fim. E sai mudado.”*

(Livro “O hipopótamo de Deus”, de P. Tolentino Mendonça)

## Ressuscitar o dom de Deus

2º Domingo da Páscoa ano B - 8 de abril de 2018 - Jo 20, 19-31

«A paz esteja convosco. Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós. (...)

Felizes os que acreditam sem terem visto.»

3º Domingo da Páscoa - 15 de abril de 2018 - Lc 24, 35-48

«Porque estais perturbados e porque se levantam esses pensamentos nos vossos corações? (...) Sou Eu mesmo; tocai-Me e vede (...) Vós sois as testemunhas de todas estas coisas.»



4º Domingo da Páscoa - 22 de abril de 2018 - Jo 10, 11-18

Dia Mundial de Oração pelas Vocações

«Eu sou o Bom Pastor: conheço as Minhas ovelhas e as Minhas ovelhas conhecem-Me, do mesmo modo que o Pai Me conhece e Eu conheço o Pai; Eu dou a vida pelas Minhas ovelhas.»

5º Domingo da Páscoa - 29 de abril de 2018 - Jo 15, 1-8

«Eu sou a videira e Meu Pai é o agricultor. (...)

Permaneci em Mim e Eu permanecerei em vós. (...)

Se alguém permanece em Mim e Eu nele, esse dá muito fruto. (...)

Então vos tornareis Meus discípulos.»

6º Domingo da Páscoa - 6 de maio de 2018 - Jo 15, 9-17

«Disse-vos isto, para que a Minha alegria esteja em vós e a vossa alegria seja completa;

(...) fui Eu que vos escolhi e destinei, para irdes e dardes fruto e o vosso fruto permaneça.»

7º Domingo da Páscoa - 13 de maio de 2018 - Mc 16, 15-20

Ascensão - Dia Mundial das Comunicações Sociais

«Ide por todo o mundo e pregai o Evangelho a toda a criatura. (...)

Eis os milagres que acompanharão os que acreditarem: expulsarão os demónios em Meu nome; falarão novas línguas; (...) os doentes ficarão curados.»



s Domingos da Páscoa são vários, não é só um. Para mostrar que o centro da nossa fé é a Ressurreição, a Igreja convida-nos, cada ano, a celebrar a Páscoa ao longo de sete semanas. Esta festa culmina com o Pentecostes. Só depois regressamos ao Tempo Comum.

O Caderno de Oração não propõe pistas para esses Domingos, mas sugere frases retiradas do Evangelho de cada um desses dias. São palavras de Jesus, aquelas que Ele disse aos Seus amigos há mais de dois mil anos e que hoje ecoam no nosso coração, igualmente como um segredo de amizade; não um segredo no sentido de algo oculto, mas como aquilo que de mais profundo um amigo quer confiar a outro.

Jesus deixou de estar com os Seus fisicamente. Aqueles que tinham andado juntos em torno do Mestre, que tinham “comido e bebido com Ele”, que tinham ouvido as Suas palavras e presenciado os Seus milagres, que tinham testemunhado a Sua morte e a Sua Ressurreição, vão aprender agora a estar com Ele de outro modo: nestes primeiros tempos, até à Ascensão, nos vários encontros que Jesus vai tendo com eles, às vezes só com um, como com Maria Madalena, junto ao sepulcro, outras com um pequeno grupo, outras com muitos.

Depois da Ascensão, da “partida” definitiva de Jesus para junto do Pai, a experiência de fé feita pelos discípulos é igual à nossa, cristãos de hoje, igual à dos cristãos de todos os tempos.

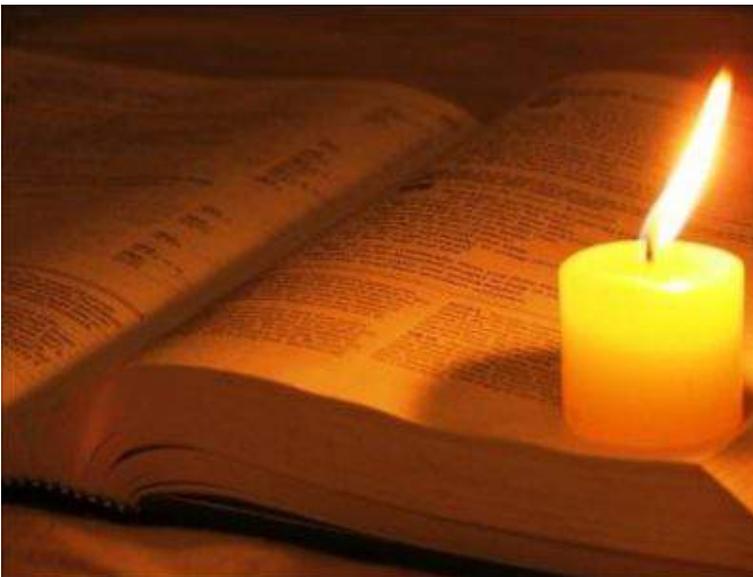
Muitas vezes, penso como seria ter estado fisicamente com Jesus, olhá-Lo nos olhos, ouvir a Sua voz, poder tocar-Lhe, abraçá-Lo...

Mas não é essa a nossa realidade de vida! Não vivemos naquela época nem naquele lugar do mundo, não vale a pena lamentá-lo.

O desafio da nossa fé é outro: é vivermos a relação com Jesus sem nunca nos termos encontrado presencialmente com Ele. *“Felizes os que acreditam sem terem visto”* – são as Suas palavras numa destas primeiras aparições logo após a Ressurreição. Além disso, pede ao Pai por nós: *“Não Te peço apenas por eles, mas por aqueles que acreditarem em Mim por causa das suas palavras”* (Jo 17, 20).

Estes textos convidam-nos à essência de ser cristão: o amor à maneira de Jesus. E também à paz, à alegria, à escuta atenta, ao anúncio do que Ele nos diz, ao cuidado uns dos outros, à união íntima que nos leva a permanecer n’Ele todos os dias, em todas as circunstâncias.

Porque para um cristão não há momentos nem situações de morte: todas são de Ressurreição.



## Acolher os Dons do Espírito Santo

At 2,1-11 «Ao anoitecer daquele dia, o primeiro da semana, estando fechadas as portas do lugar onde os discípulos se encontravam, com medo das autoridades judaicas, veio Jesus, pôs-se no meio deles e disse-lhes: “A paz esteja convosco!” Dito isto, mostrou-lhes as mãos e o peito. Os discípulos encheram-se de alegria por verem o Senhor. E Ele voltou a dizer-lhes: “A paz seja convosco! Assim como o Pai me enviou, também Eu vos envio a vós.” Em seguida, soprou sobre eles e disse-lhes: “Recebei o Espírito Santo. Àqueles a quem perdoardes os pecados, ficarão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, ficarão retidos.”» (Jo 20, 19-23)

«Há diversidade de dons, mas o Espírito é o mesmo; há diversidade de serviços, mas o Senhor é o mesmo; há diversos modos de agir, mas é o mesmo Deus que realiza tudo em todos. A cada um é dada a manifestação do Espírito, para proveito comum. A um é dada, pela ação do Espírito, uma palavra de sabedoria; a outro, uma palavra de ciência, segundo o mesmo Espírito; a outro, a fé, no mesmo Espírito; a outro, o dom das curas, no único Espírito; a outro, o poder de fazer milagres; a outro, a profecia; a outro, o discernimento dos espíritos; a outro, a variedade de línguas; a outro, por fim, a interpretação das línguas. Tudo isto, porém, o realiza o único e o mesmo Espírito, distribuindo a cada um, conforme Lhe apraz.» (1 Cor 12, 4-11)



Paz esteja convosco! São estas as palavras com que Jesus se apresenta aos discípulos, reunidos, receosos do seu destino. São palavras que nos são repetidas em cada Eucaristia, mas é muito bom chegar ao Domingo de Pentecostes, depois de termos vivido, graças a Deus, mais uma Quaresma e mais uma Páscoa, e ouvir Jesus a dizer-nos “*A Paz esteja convosco*”. Precisamos muito desta Paz, que Jesus nos deseja e nos anuncia. Paz e não guerra, paz social, paz familiar, paz interior. Para receber o Espírito Santo e os Seus Dons, é tão importante estarmos em paz! Com Deus, com o mundo, conosco próprios!



A cada ano, estas leituras recordam-nos que todos temos dons preciosos e que, com eles, podemos contribuir para a construção do Reino; cada um, no seu contexto, com as suas limitações, pode ajudar a construir o sonho de um mundo em paz. Se tivermos essa paz nos nossos corações, estaremos abertos a receber os Dons do Espírito e a usá-los nessa construção, com Jesus como a estrela que nos guia.

Mas, como nos dizia o Papa Francisco, na homilia do dia de Pentecostes em 2015, temos de nos abrir ao Espírito Santo. Não podemos fechar-nos “*no egoísmo do próprio benefício, no legalismo rígido (...), na falta de memória daquilo que Jesus ensinou, no viver a existência cristã não como serviço mas como interesse pessoal*”, porque o mundo precisa “*da coragem, da esperança, da fé e da perseverança dos discípulos de Cristo*”. E, para fazê-lo, precisamos de acolher os Dons do Espírito, de Os reconhecer e pôr ao serviço

*(...) O mundo tem necessidade de homens e mulheres que não estejam fechados, mas repletos de Espírito Santo. Para além de falta de liberdade, o fechamento ao Espírito Santo é também pecado. Há muitas maneiras de fechar-se ao Espírito Santo: no egoísmo do próprio benefício, no legalismo rígido – como a atitude dos doutores da lei que Jesus chama de hipócritas –, na falta de memória daquilo que Jesus ensinou, no viver a existência cristã não como serviço mas como interesse pessoal, e assim por diante. Ao contrário, o mundo necessita da coragem, da esperança, da fé e da perseverança dos discípulos de Cristo. O mundo precisa dos frutos, dos Dons do Espírito Santo, como elenca São Paulo: «amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, autodomínio» (Gal 5, 22). O dom do Espírito Santo foi concedido em abundância à Igreja e a cada um de nós, para podermos viver com fé genuína e caridade operosa, para podermos espalhar as sementes da reconciliação e da paz. Fortalecidos pelo Espírito – que guia, guia-nos para a verdade, que nos renova a nós e à terra inteira, e que nos dá os frutos – fortalecidos no Espírito e por estes múltiplos dons, tornamo-nos capazes de lutar sem abdições contra o pecado, de lutar sem abdições contra a corrupção que, dia a dia, se vai estendendo sempre mais no mundo, e dedicar-nos, com paciente perseverança, às obras da justiça e da paz.(...).*

(Excerto da homilia do Papa Francisco na Santa Missa  
na Solenidade de Pentecostes, Basílica Vaticana,  
Domingo, 24 de maio de 2015)



## parte III

---

## Introdução

A Quaresma é um tempo mais intenso de oração, de reorientarmos a nossa vida no sentido da relação com Deus.

No mundo atual, há novas formas de rezar. A essência é sempre a mesma: escutar a Deus e falar-Lhe, *“como um amigo fala com o seu amigo”* (Ex 33,11). Mas a oração tem vindo a adaptar-se, no decurso dos tempos, ao modo de viver dos homens. Não rezamos hoje como na Idade Média, obviamente, já nem sequer como no século passado: houve, entretanto, uma grande revolução tecnológica. Computadores, telemóveis, mp3, sites, plataformas digitais, aplicações, etc., tudo isso são locais de oração.

Neste Caderno, damos a conhecer três destas modernas possibilidades de encontro com Jesus. Sabemos que o Seu desejo é *“que todos tenham vida e a tenham em abundância”* (Jo 10, 10) e a proposta para que nós próprios vivamos assim é simples: *“Permanecei em Mim”* (Jo 15, 4).

Cabe a cada um estabelecer os meios para que isso aconteça.

## PERA AÍ

A nossa vida do dia a dia é tantas vezes um corre-corre! Nessa azáfama dizemos que não temos tempo para rezar.

O “Pera aí” quer ser uma desculpa para parares e fazeres tempo.

O “Pera aí” ajuda-te a roubar tempo à tua falta de tempo e criar espaço para Deus aí onde estás: em casa, de caminho, no intervalo rápido do trabalho, no autocarro... no sofá.

O “Pera aí” são 5 minutos de pistas gravadas com carinho para que possas parar e esperar por Deus.

O formato é simples, claro e cheio de frescura espiritual, fruto do nosso carisma Verbum Dei.

Uma oração inicial para te pones na presença de Deus que sempre nos espera.

Segue-se a escuta da Palavra de Deus: parte ou uma passagem da liturgia diária da missa.

Umhas pistas curtinhas e saborosas que abrem o apetite para escutar o que Deus quer dizer hoje.

E conclui com uma oração final para não sairmos desse abraço continuado de Deus.

Tudo isto envolvido na sonoridade de uma música de fundo que convida ao silêncio e à interioridade.

Além do mais, o “Pera aí” aproveita os novos meios de comunicação, neste caso o Whatsapp. Se ainda não o recebes manda-nos um mail com o teu número de Whatsapp para poderes escutar, rezar e desfrutar de muitos “Pera aí” com Deus!



## PASSO A REZAR

Quando vais trabalhar, enquanto estás no autocarro, nos momentos em que te sentas no cadeirão preferido em tua casa, passeando pelo campo ou quando vais às compras, não pases para rezar. Já não tens razão para isso: podes rezar sem deixar o que estás a fazer. Para isso tens o “Passo a Rezar”, uma multiplataforma online onde diariamente podes escutar 10 minutos de oração em mp3. Desta forma tão simples farás que a oração seja parte da tua vida diária.

Entra em [passo-a-rezar.net](http://passo-a-rezar.net) e faz da oração uma companhia para qualquer momento do teu dia.



O “Passo a Rezar” nasceu em 2010; é uma iniciativa do Secretariado Nacional do Apostolado da Oração, obra da Companhia de Jesus (Jesuítas) que se dedica

à promoção da oração pessoal.

Disponibiliza diariamente, no próprio site e através das suas aplicações móveis, ficheiros mp3 que podem ser descarregados e ouvidos a partir de qualquer dispositivo eletrónico que suporte esse formato. Estes ficheiros são meditações áudio a partir dos textos da liturgia do dia.

No estilo de oração que propõe, bebe a sua inspiração nos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loiola, o fundador da Companhia de Jesus.

<http://www.passo-a-rezar.net>

## CLICK TO PRAY

Agora, rezar é mais fácil, ágil e criativo. “Click to Pray” é a app oficial do Rede Mundial de Oração do Papa que te acompanha durante o teu dia. Liga-te a milhares de pessoas que todos os dias encontram (nos desafios da humanidade e da missão da Igreja, que o Papa nos propõe nas suas intenções, em cada mês) um objetivo para rezar, viver e edificar o mundo com que sonhamos. Dá sentido à tua vida e energia à tua oração.

“Click to Pray” propõe-te três momentos breves de oração para o dia. Torna-te membro desta iniciativa do Papa para ligar corações dispostos a colaborar com ele na missão de Jesus. Juntos, cada dia é diferente. Muda a tua vida, para que nenhum dia seja igual.

No “Click to Pray” podes também colocar intenções de oração para que todos rezemos contigo.



O Apostolado da Oração de Portugal lançou, em novembro de 2014, a “Click to Pray” para ajudar os jovens a rezar. Apoiando-se nessa valiosa iniciativa, o Secretariado internacional apresenta uma nova versão de “Click to Pray” que se converte na plataforma digital da Rede Mundial de Oração do Papa (em inglês, português, espanhol e francês).

<https://clicktopray.org/pt>

## Homilia do Papa Francisco Quarta feira de Cinzas 2017 (excertos)

A Quaresma é o tempo para dizer não. Não à asfixia do espírito pela poluição causada pela indiferença, pela negligência de pensar que a vida do outro não me diz respeito; por toda a tentativa de banalizar a vida, especialmente a daqueles que carregam na sua própria carne o peso de tanta superficialidade. (...)

A Quaresma é o tempo de dizer não; não à asfixia dum a oração que nos tranquilize a consciência, dum a esmola que nos deixe satisfeitos, dum jejum que nos faça sentir bem.

A Quaresma é o tempo de dizer não à asfixia que nasce de intimismos que excluem, que querem chegar a Deus esquivando-se das chagas de Cristo presentes nas chagas dos seus irmãos: espiritualidades que reduzem a fé a culturas de gueto e exclusão.

A Quaresma é tempo de memória, é o tempo para pensar perguntando-nos: “Que seria de nós se Deus nos tivesse fechado as portas? Que seria de nós sem a sua misericórdia, que não se cansou de perdoar-nos e sempre nos deu uma oportunidade para começar de novo?”

A Quaresma é o tempo para nos perguntarmos: “Onde estaríamos nós sem a ajuda de tantos rostos silenciosos que nos estenderam a mão de mil modos e, com ações muito concretas, nos devolveram a esperança e ajudaram a recomeçar?”

A Quaresma é o tempo para voltar a respirar, é o tempo para abrir o coração ao sopro do Único capaz de transformar o nosso pó em humanidade. É o tempo não tanto para rasgar as vestes frente ao mal que nos rodeia, como sobretudo para dar espaço na nossa vida a todo o bem que podemos realizar, despojando-nos daquilo que nos isola, fecha e paralisa. (...).

## Homilia do Papa Francisco Domingo de Páscoa 2017 (excertos)

Hoje a Igreja repete, canta, clama: «Jesus ressuscitou!». Mas como?

Pedro, João, as mulheres foram ao Sepulcro e viram-no vazio, Ele já não estava lá.... Voltaram com o coração apertado pela tristeza, a tristeza de uma derrota: o Mestre, o seu Mestre, que amavam muito tinha sido executado, morreu. E da morte não se volta. Esta é a derrota, este é o caminho da derrota, a via para o sepulcro. (...)

Mas a Igreja não cessa de dizer às nossas derrotas, aos nossos corações fechados e temerosos: “Parem, o Senhor ressuscitou”.

(...) a Ressurreição de Cristo não é uma festa com muitas flores. É mais: é o mistério da pedra rejeitada que acaba por ser o fundamento da nossa existência.

Nesta cultura do descartável, na qual o que não serve é usado e deitado fora, a pedra rejeitada – Jesus – é, afinal, fonte de vida.

E também nós, pedrinhas pelo chão, nesta terra de dor, de tragédias, com a fé em Cristo Ressuscitado ganhamos um sentido no meio de tanta calamidade. O sentido de olhar para além, o sentido de dizer: “Não há muros, mas horizontes; há vida, alegria, uma cruz com esta ambivalência. Olha para a frente, não te feches. Tu, pedrinha, tens um sentido na vida porque és uma pedrinha junto daquela pedra, a pedra que a malvadez do pecado rejeitou”.

Que nos diz a Igreja hoje diante de tantas tragédias?... Isto, simplesmente: as pedrinhas que acreditam e se apegam àquela pedra não são descartadas; ganham um sentido!

Com este sentimento a Igreja repete do fundo do coração: “Cristo ressuscitou”.

Cada um pense nos problemas diários, nas doenças que vivemos ou que um dos nossos parentes sofre; pensemos nas guerras, nas tragédias humanas... E, simplesmente, com voz humilde, sem flores, sozinhos, diante de Deus, diante de nós, digamos: “Não sei como vai isto, mas estou certo de que Cristo ressuscitou e aposto nisto”.



# Próximas Atividades da Família Missionária Verbum Dei - Lisboa

## Fevereiro

17	<i>Vale de Lobos</i>	Encontro de Namorados e Famílias VD – 9h30/17h30
17	<i>Casa da Palavra</i>	Missa da Comunidade – 18h
18	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
20	<i>Casa da Palavra</i>	Pais à procura – 21h
21	<i>Casa da Palavra</i>	Formação Bíblica – 21h
22	<i>Casa da Palavra</i>	Serão de Responsáveis de Revisões e Aprofundamentos – 21h
23 a 25	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Silêncio

## Março

3 e 4	<i>Vale de Lobos</i>	Reunião Nacional de Conselhos Apostólicos
4	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
9 a 11	<i>Vale de Lobos</i>	CPM
13 a 15		Retiro Online – Quaresma
14	<i>Casa da Palavra</i>	Formação Bíblica – 21h
17	<i>Casa da Palavra</i>	Missa da Comunidade – 18h
18	<i>Paróquia C. Grande</i>	Feira da Primavera
18	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
20	<i>Casa da Palavra</i>	Pais à procura – 21h
24 a 28		Peregrinação de Jovens a Fátima
29 a 31	<i>Paróquia C. Grande</i>	Páscoa Fraterna
29 a 31	<i>Vale de Lobos</i>	Páscoa em Oração

## Abril

8	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
10	<i>Casa da Palavra</i>	Formação Bíblica – 21h
17	<i>Casa da Palavra</i>	Pais à procura – 21h
21	<i>Casa da Palavra</i>	Conselho Apostólico Representativo – das 10h às 17h
21	<i>Casa da Palavra</i>	Missa da Comunidade – 18h
21 e 22	<i>Vale de Lobos</i>	Encontro do Crisma
22	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
27 a 29	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Silêncio
28 a 1 Mai		Peregrinação de Adultos, Fátima

# Próximas Atividades da Família Missionária Verbum Dei - Lisboa

## Maio

4 a 6	<i>Vale de Lobos</i>	CPM
6	<i>Paróquia C. Grande</i>	Venda das Flores
9	<i>Casa da Palavra</i>	Formação Bíblica – 21h
10	<i>Casa da Palavra</i>	Serão de Revisões e Aprofundamentos – 21h
13	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
15	<i>Casa da Palavra</i>	Pais à procura – 21h
19	<i>Casa da Palavra</i>	Assembleia da Comunidade – 13 h
19	<i>Casa da Palavra</i>	Missa da Comunidade – 18 h
25 a 27	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Silêncio
27	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
29 a 31		Retiro Online – Verão

## Junho

6	<i>Casa da Palavra</i>	Formação Bíblica – 21h
17	<i>Casa da Palavra</i>	ForRev – 21h
19	<i>Casa da Palavra</i>	Pais à procura – 21h
22 a 24	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Silêncio
23	<i>Vale de Lobos</i>	Missa da Comunidade – 18h

## Agosto

4 a 11	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Semana
25 a 1 Set	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Semana (com Colónia)

## Setembro

3 e 4	<i>Vale de Lobos</i>	Pré-campo de Trabalho
5 a 9	<i>Vale de Lobos</i>	Campo de Trabalho
21 a 23	<i>Vale de Lobos</i>	Encontro de Animadores
28 a 30	<i>Vale de Lobos</i>	Retiro de Silêncio

# Família Missionária Verbum Dei

## Uma Família

A Família Missionária Verbum Dei (FaMVD), como o seu próprio nome indica, é primeiramente uma "Família" profundamente missionária e ao serviço da Palavra de Deus, formada por homens e mulheres de todas as culturas, línguas, nações e estados de vida. Os membros desta Família, movidos pela mesma missão e espiritualidade Verbum Dei, procuram seguir Cristo e transmitir a vida e o amor de Deus a todos os povos.

## Três Ramos

No coração da Família Verbum Dei está a Fraternidade Missionária Verbum Dei (FMVD), uma Instituição de Vida Consagrada da Igreja Católica formada por pessoas que consagram a sua vida a Deus. Dela fazem parte:

\_Dois Ramos celibatários (que professam os votos de pobreza, castidade e obediência) - Missionárias e Missionários consagrados.

\_Casais Missionários - que se consagram a Deus através do sacramento do Matrimónio e de um compromisso solene que os vincula.

Fundada a 17 de Janeiro de 1963, em Maiorca (Espanha), pelo Rvdo. D. Jaime Bonet, a FMVD tem como Missão o anúncio da Palavra de Deus e a propagação do Seu Reino através:

\_da oração;

\_do ministério da Palavra;

\_do testemunho de vida evangélica.



### **Centro de Evangelização Vale de Lobos**

Rua Profª Rosa Génio Alves nº 7, 2715-395 Almargem do Bispo

GPS N 38º 49' 15''; W 9º 17' 25''

Tel. Vale de Lobos - 21 962 42 84

### **Casa da Palavra**

Largo João Vaz nº 15, 1700-151 Lisboa

Tel. 218 450 08 1

### **Fraternidade Missionária Verbum Dei**

[lisboa.verbumdei.org](http://lisboa.verbumdei.org) | [contacto@verbumdei.org](mailto:contacto@verbumdei.org) | Tel. Lisboa - 21

795 09 57

[cadernodeoracaovd@gmail.com](mailto:cadernodeoracaovd@gmail.com)