

Família Missionária Verbum Dei
Caderno de Oração Quaresma/Páscoa 2026

A Paz construímo-la entre Todos, Todos, Todos



«A Paz esteja convosco!»
Jo 20, 19

Gostávamos de saber se o Caderno de Oração ajuda o seu dia-a-dia.
Envie-nos a sua opinião!

Se preferir receber o caderno por e-mail ou pelo correio ou se conhece alguém que gostasse de o receber, envie um e-mail para: cadernodeoracaovd@gmail.com

O Caderno de Oração está disponível em formato PDF no site da Família Missionária Verbum Dei de Lisboa:

lisboa.verbumdei.org

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

Ana Horgan Ulrich
Andreia Alexandre
Cristina Mesquita
Filipa Ramalhete
Francisco Valles
Joana Galvão Teles
João Ricardo Moreira
Manuela Cerejeira
Marta Valles
Paula Mourão
Paulo Calado
Paulo Vieira
Pilar Bazo (Missionária VDei)
Sebastião Barata
Sofia Palminha
Ventura Adrover (Missionária VDei)

Colaboração de:

Ana Leal
Margarida Almeida
Margarida Bruto da Costa
Susana Carreiro
Teresa Ferreira

Comentários e sugestões para:
cadernodeoracaovd@gmail.com

A Paz construímo-la entre Todos, Todos, Todos

4	INTRODUÇÃO
	PARTE I Quaresma
8	18 fevereiro - Dai-me a alegria da vossa salvação
14	22 fevereiro - A Paz não se improvisa: há que prepará-la
21	1 março - A liberdade de nos deixarmos levar...
26	8 março - Dai-nos de beber!
32	15 março - Se Os Teus Olhos Estiverem Sãos, Todo O Teu Corpo Andará Iluminado!
35	22 março - “Jesus, dá-nos a Paz...”
	PARTE II Semana Santa e Páscoa
42	29 março - Trevas e luz
48	2 abril - “A Páscoa começa aqui, neste chão humilde”
52	3 abril - Entre o medo e a entrega
57	4 abril - Da Escuridão à Luz: Um Coração Novo em Cristo Ressuscitado
63	5 abril - “O Domingo de Páscoa é o dia para sentir que a vida verdadeiramente recomeça.”
	PARTE III Somos Igreja
68	Introdução
70	Mensagem do Papa Leão XIV para o Dia Mundial da Paz
75	Carta Ecuménica
77	45 anos dos Grupos de Jovens Verbum Dei
79	IV Encontro Nacional da Verbum Dei em Fátima

Só Jesus oferece uma paz verdadeira

Parece difícil para os humanos construir a paz, é um desejo que muitas vezes fica apenas por isso: um desejo. Será que Deus põe em nós desejos inalcançáveis?

Estamos criados para o conflito? Somos seres de paixões e desejos inúteis direcionados para o fracasso, como dizia Sartre?

A verdade é que Jesus parece preocupado pela falta de paz e, por isso, a paz é a primeira saudação que dirige aos seus discípulos depois da Sua ressurreição.

Para Jesus é importante a paz. E para nós, os cristãos, é assim tão importante?

Sim, a paz é necessária e não podemos abdicar dela, mas certamente temo-nos acostumado a viver à margem dela.

Se paramos um pouco e, com rigor e seriedade, olharmos para nós próprios e à nossa volta, percebemos como a falta de paz nos afeta.

Se o que falta é paz no nosso coração, notamos que a tristeza ou a raiva, ou o rancor, ou mesmo a falta de alegria, de empatia, de compreensão, e os diversos estados de espírito são provocados porque há algo em nós que não está resolvido, que não queremos enfrentar, perdoar ou solucionar e está a magoar-nos, provocando uma intranquilidade, insatisfação, que não nos deixa viver em paz connosco próprios.

Se a paz falta na família, temos de ver que palavras foram ditas e geraram incompreensões, pensar nos abraços que não foram dados, numa flor que não foi oferecida, numa exigência que não era assim tão importante. Todos estes detalhes parecem pequeninos, nada transcendentais, no entanto vão provocando confrontos e

separações profundas que destroem a convivência e afastam a paz no seio da família.

Também no contexto profissional, lidar com colegas e chefes, com clientes, com projetos complicados e ambiciosos, passar horas a fio em frente de um computador, vai dando azo a tensões e stress que nos deixam os nervos à flor de pele de tal forma que o lugar da criatividade, do empreendedorismo, onde poderíamos sentir gratificação pelo trabalho desenvolvido, se converte num ninho de vespas ruidosas e ofegantes, que perturbam a paz e até mesmo a produtividade.

Já assistiram a algumas assembleias, reuniões de políticos, onde alguns só escutam o que dizem os outros para dizer o contrário? Onde o bem comum não é a preocupação maior e onde as ideologias polarizam e não existe consenso? O bem-estar do país e da população parece que é o que menos importa, brilha pela sua ausência.

Se transpusermos tudo isto para um nível mais abrangente, como é o contexto mundial, cheio de países e culturas, tradições e vinganças, colonialismos e imperialismos, dá o que dá: guerras.

Sim, as insatisfações, o querer ter, o querer dominar, o rancor, o ódio, o estatuto, as injustiças, são sentimentos potenciadores de guerras: guerras pessoais, familiares, sociais, entre países... Ainda assim, queremos ter paz!!! Realmente, o que pretendemos é uma missão impossível. Só mudando de valores, de atitudes, com simplicidade, com perdão, com generosidade, com palavras conciliadoras, olhares transparentes, com corações limpos e amorosos, com mãos estendidas às necessidades do outro, percorrendo caminhos de encontros, com sentimentos de misericórdia, com verdades sinceras, com alegrias nos sucessos que não são nossos, sem rivalidades, sem críticas esmagadoras, sem

relações interesseiras, só assim podemos construir relações e ambientes de paz e pacificadores.

Como parece que por nos próprios não conseguimos, temos de procurar o berço da autêntica paz, essa paz que nem o mundo nem o dinheiro nos podem proporcionar.

No evangelho de São João, Jesus diz: "***Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se perturbe o vosso coração, nem se atemorize***" (Jo 14, 27). É uma das últimas mensagens de Jesus aos Seus discípulos antes da sua crucifixão, prometendo uma paz que transcende o entendimento e as circunstâncias do mundo, uma paz interior e duradoura através da Fé, não dependente de fatores externos. A paz verdadeira é um dom de Jesus e um fruto do Espírito, "***Os frutos do Espírito Santo são: amor, alegria, paz, paciência, benignidade (amabilidade), bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio (autodomínio)***". (Gl 5, 22-23).

É Jesus quem dá e deseja para a Humanidade a verdadeira paz.

parte I

Quaresma

Dai-me a alegria da vossa salvação

Jl 2,12-18

Sl 50 (51)

2 Cor 5,20–6,2

Mt 6,1-6.16-18

«(...) Criai em mim, ó Deus, um coração puro e fazei nascer dentro de mim um espírito firme.

Não queirais repelir-me da vossa presença e não retireis de mim o vosso espírito de santidade.

Dai-me de novo a alegria da vossa salvação
e sustentai-me com espírito generoso.

Abri, Senhor, os meus lábios
e a minha boca cantará o vosso louvor.»
(Sl. 50)

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

Quando jejuardes, não tomeis um ar sombrio, como os hipócritas, que desfiguram o rosto, para mostrarem aos homens que jejuam. Em verdade vos digo: já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, perfuma a cabeça e lava o rosto, para que os homens não percebam que jejuas, mas apenas o teu Pai, que está presente em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa”.»

(Mt 6, 1-6. 16-18)



começa hoje a Quaresma, com o momento, sempre muito bonito, da imposição das cinzas durante a Missa. Este ano, o calendário coloca a Páscoa cedo e, em consequência, a Quaresma é logo em meados de fevereiro, o que significou que tivemos de começar a preparar este caderno ainda com o presépio montado! Talvez por isso, ao ler as leituras de hoje, aquilo que mais me marcou foi a relação deste caminho que hoje começa, com aquele que os reis magos percorreram, seguindo uma estrela, lembrando-nos de que Jesus nasceu para todos nós e de que é Ele a estrela que guia a nossa jornada por esta terra no tempo em que nos calhou ocupá-la.

Também o salmo de hoje me recordou a pureza e a alegria do nascimento de Jesus (*“Criaí em mim, ó Deus, um coração puro”, “Dai-me de novo a alegria da vossa salvação e sustentai-me com espírito generoso”*). Mas o nascimento de Jesus só nos pode alegrar plenamente quando sabemos e vivemos uma outra mensagem: a de que Ele também vai morrer e ressuscitar por nós. E é esse

caminho que começamos hoje. Mais uma vez, temos a graça de poder ter quarenta dias para nos prepararmos para celebrar a Páscoa.

Começamos com as cinzas, com o apelo que nos é feito na sua imposição: “arrependei-vos e acreditai no Evangelho”. Que bom é podermos ter este tempo para rezar a nossa vida, para perceber em que nos aproximamos e afastamos de Deus e da mensagem de Jesus. Para perceber o que podemos fazer de bom para nós e para os outros. E fazê-lo com humildade, sem alarde, com verdade. Santa Teresa de Ávila dizia que “humildade é caminhar na verdade”. A oração que nos é pedida para estas semanas é este momento de humildade e verdade na relação entre nós e Deus: *“fecha a porta e ora a teu Pai em segredo; e teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa”*.

Mas a Quaresma não é apenas tempo de recolhimento. Os três pilares deste percurso são a oração, o jejum (não necessariamente de comida, mas também daquilo que nos afasta de Deus) e a esmola. E aqui volto à generosidade que sentimos, ainda há tão pouco tempo, ao celebrar o nascimento de Jesus. Seremos capazes de manter essa luz, esse ímpeto de bondade, nos nossos corações? Quando nasce um bebé, vemos a perfeição da Criação, a inocência em todo o seu esplendor. Mas, porque já aqui andamos há umas décadas, sabemos que a vida nem sempre é perfeita, que a perfeição absoluta é inalcançável. Na realidade, a existência pode ser exasperante se apenas perseguirmos a perfeição em si mesma, sem um farol que oriente essa exigência e nos permita apreciar cada momento do caminho. O padre Duarte Rosado, num poema musicado que canta, diz-nos “não queiras a perfeição, escolhe antes a bondade”. Este caminho quaresmal de oração, arrependimento e conversão não irá tornar-nos perfeitos, mas poderá ajudar-nos a ser melhores e a olhar para nós e para os outros com mais humildade e humanidade, deixando cair algumas das nossa ideias pré-concebidas.

Façamos, com oração, jejum e caridade, desta Quaresma um caminho que nos leve a Jesus ressuscitado, sem perder o rumo e o objetivo da Sua mensagem de paz e bondade. Não deixemos de ser bons para connosco e para os outros só porque não podemos ser perfeitos.

Boa Quaresma!



"A verdadeira perfeição é a de quem não tem pés e não desiste de andar. Este não desistir de si é o essencial."

(José Tolentino Mendonça)

"(...) A Quaresma é o tempo para reencontrar a rota da vida. Com efeito, no caminho da vida – como em todos os caminhos –, aquilo que verdadeiramente conta é não perder de vista a meta. Pelo contrário, quando o que interessa na viagem é ver a paisagem ou parar a comer, não se vai longe. Cada um de nós pode interrogar-se: no caminho da vida, procuro a rota? Ou contento-me de viver o dia a dia, pensando apenas em sentir-me bem, resolver alguns problemas e divertir-me um pouco? Qual é a rota? Talvez a busca da saúde, que hoje muitos dizem vir em primeiro lugar, mas mais cedo ou mais tarde faltará? Porventura a riqueza e o bem-estar? Mas não é para isso que estamos no mundo. Voltai para Mim, diz o Senhor. Para Mim: o Senhor é a meta da nossa viagem no mundo. A rota deve ser ajustada na direção d'Ele.

Hoje, para encontrar a rota, é-nos oferecido um sinal: cinzas na cabeça. É um sinal que nos faz pensar naquilo que trazemos na cabeça. Frequentemente, os nossos pensamentos seguem coisas passageiras, coisas que vão e vêm. Os grãos de cinza que receberemos pretendem dizer-nos, com delicadeza e verdade: de tantas coisas que trazes na cabeça, atrás das quais corres e te afadigas diariamente, nada restará. Por mais que te afadigues, não levarás contigo qualquer riqueza da vida. As realidades terrenas dissipam-se como poeira ao vento. Os bens são provisórios, o poder passa, o sucesso declina. A cultura da aparência, hoje dominante e que induz a viver para as coisas que passam, é um grande engano. Pois é como uma fogueira: uma vez apagada, ficam apenas cinzas. A Quaresma é o tempo para nos libertarmos da ilusão de viver correndo atrás de pó. A Quaresma é descobrir que somos feitos

para o fogo que arde sempre, não para a cinza que imediatamente se some; para Deus, não para o mundo; para a eternidade do Céu, não para o engano da terra; para a liberdade dos filhos, não para a escravidão das coisas. Hoje podemos interrogar-nos: De que parte estou? Vivo para o fogo ou para as cinzas? (...)

Então onde devemos fixar o olhar ao longo do caminho da Quaresma? É simples: no Crucificado. Jesus na cruz é a bússola da vida, que nos orienta para o Céu. A pobreza do lenho, o silêncio do Senhor, a sua nudez por amor mostram-nos a necessidade duma vida mais simples, livre da azáfama excessiva pelas coisas. Da cruz, Jesus ensina-nos a coragem esforçada da renúncia. Pois, carregados com pesos embaraçantes, nunca iremos para diante. Precisamos de nos libertar dos tentáculos do consumismo e dos laços do egoísmo, de querer sempre mais, de não nos contentarmos jamais, do coração fechado às necessidades do pobre. Jesus, abrasado de amor no lenho cruz, chama-nos a uma vida inflamada por Ele, que não se perde entre as cinzas do mundo; uma vida que arde de caridade, e não se apaga na mediocridade. É difícil viver como Ele pede? Sim, é difícil, mas conduz à meta. No-lo mostra a Quaresma. Esta começa com as cinzas, mas leva-nos no final ao fogo da noite da Vigília Pascal, a descobrir que, no sepulcro, a carne de Jesus não se torna cinza, mas ressuscita gloriosa. O mesmo vale para nós, que somos pó: se voltarmos ao Senhor com as nossas fragilidades, se tomarmos o caminho do amor, abraçaremos a vida que não tem ocaso. E certamente viveremos na alegria.”

(Homilia do Papa Francisco, na Santa Missa, bênção e imposição das cinzas. 6 de março de 2019)

A Paz não se improvisa: há que prepará-la

Gn 2,7-9;3,1-7 «Naquele tempo, Jesus foi conduzido pelo

Sl 50(51) Espírito ao deserto, a fim de ser tentado pelo Diabo. Jejuou quarenta dias e quarenta noites e, por fim, teve fome. O tentador aproximou-

Rm 5,12-19 -se e disse-lhe: “Se és Filho de Deus, diz a estas pedras que se transformem em pães”.

Mt 4,1-11 Jesus respondeu-lhe: “Está escrito: ‘Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra

que sai da boca de Deus”’. Então o Diabo conduziu-O à cidade santa, levou-O ao pináculo do templo e disse-Lhe: “Se és Filho de Deus, lança-Te daqui abaixo, pois está escrito: ‘Deus mandará aos seus Anjos que te recebam nas suas mãos, para que não tropeces em alguma pedra”’. Respondeu-lhe Jesus: “Também está escrito: ‘Não tentarás o Senhor teu Deus”’”. De novo o Diabo O levou consigo a um monte muito alto, mostrou-Lhe todos os reinos do mundo e a sua glória e disse-Lhe: “Tudo isto Te darei, se, prostrado, me adorares”. Respondeu-lhe Jesus: “Vai-te, Satanás, porque está escrito: ‘Adorarás o Senhor teu Deus e só a Ele prestarás culto”’”. Então o Diabo deixou-O, e aproximaram-se os Anjos e serviram-n'O.»

(Mt 4, 1-11)





Após o Seu Batismo, em que o Pai Lhe confia a Sua missão como Filho Amado e enviado a mostrar como se vive em comunhão com o Pai, **e antes do tempo de pregação**, Jesus é conduzido ao deserto **com o objetivo** de ser tentado pelo Diabo, ou seja, pelo mal ou pelas tentações do mundo e que, certamente, surgiriam no Seu caminho.

Como já pudemos aperceber-nos, pela nossa vida no mundo, a natureza e limites humanos levam-nos a viver grandes dificuldades atuais, desde **políticas** – existindo muita corrupção, extremismos, guerras, violência, vontade de poder pelo poder, abusos de poder, desigualdades de todo o tipo, injustiça, prevalência do mais forte e daquele que está em melhor posição, violações de direitos humanos, etc –, **económicas e sociais**, com problemas de desemprego, de pessoas empregadas que lutam para conseguir sustentar a família todos os meses, de aumento do número de mendigos ou excluídos, de inclusão dos emigrantes, etc. Apesar do tempo decorrido e da evolução dos meios tecnológicos e de comunicação, das infraestruturas e do conhecimento humano, os desafios políticos, económicos e sociais não são assim tão diferentes dos que existiam, noutras circunstâncias e condições, no tempo de Jesus.

A missão de Jesus no mundo, de amar TODOS, quer os que fossem recetivos ao Seu amor, quer os que não estivessem disponíveis, quer, inclusive, os que O perseguissem, os que sempre Lhe quisessem fazer mal (um mal que foi real desde que nasceu até que morreu), foi difícil e implicou uma entrega total, superior às forças humanas, que Lhe vinha do Pai e de viver permanentemente n’Ele, por Ele e para Ele.

Assim, Jesus sentiu necessidade de se preparar. Se hoje temos acesso a este período de 40 dias de “deserto” e de “jejum” de Jesus,

que tem paralelo com os 40 anos de travessia do deserto pelo Povo de Israel da escravidão para a liberdade da Terra Prometida, foi porque Jesus contou aos seus discípulos e os ensinou como responder às tentações – para as quais, também nós, temos de estar preparados no nosso dia-a-dia.

O deserto aparece-nos como lugar de provação, difícil, exigente, mas também o lugar de encontro com Deus, onde Ele nos fala e nos chama, onde podemos distinguir o essencial do acessório, o bem do mal. Aparece-nos, também, como simbolizando a necessidade de nos retirarmos para rezar, para parar, para escutar a Palavra de Deus e, com Ele, decidir o caminho a tomar. O jejum aparece-nos como meio de nos ligarmos mais a esse essencial, como um convite a conseguir viver com menos, com o essencial, a abrir espaço à sede e à fome, à necessidade, e a agradecer o dom, a adiar a gratificação, ao autocontrolo e ao autodomínio, a largar o que nos prende ou controla e a entregar o que somos a Deus.

Jesus precisou deste tempo antes da pregação para refletir, orar, pedir luz, fazer escolhas, anteciper como viveria e como concretizaria o projeto de Seu Pai. Como e em nome de quem curaria pessoas, faria milagres, usava o poder e autoridade que tinha? Ele sabia que o diabo está à nossa volta e facilmente dentro de nós.

Este Diabo que tenta Jesus, e que nos tenta a nós, são as nossas lutas interiores, as dúvidas, as prisões, as falsas seguranças, as motivações erradas que antecedem e motivam as nossas decisões. É o que nos tira a paz.

Jesus fala-nos de três tentações ou propostas de caminhos que não conduzem à construção do projeto de Deus e mostra-nos como Ele se preparou e respondeu a essas tentações: – riqueza material (em vez da pobreza e desapego), soberba ou vaidade (em vez da humildade), e querer dominar tudo e todos (em vez de se pôr ao

serviço dos outros). Só assim foi possível decidir por caminhos que O levaram a construir e viver o projeto do Pai: viver em liberdade e amar TODOS da mesma forma, assim mostrando-lhes o amor do Pai.

Como aplicamos à nossa vida? Será que as escolhas que fazemos diariamente são para o projeto de Deus, i.e. para sermos mais livres e amarmos TODOS como Jesus amou?

Educamos os nossos filhos para o projeto de Deus, para respeitarem e tratarem todos de igual forma, ainda que possam ser mais amigos de uns do que de outros? Dialogamos e atuamos com os filhos, os pais, os maridos ou mulheres, os ex-maridos ou ex-mulheres, nesse sentido, com amor, humildade e pondo-nos ao serviço e à escuta ou cedemos à tentação de querer ganhar, ter razão, de nos acharmos superiores e que sabemos melhor, de impor a nossa posição ou ideia e não nos focarmos em construir ou encontrar um consenso, ainda que não total?

Escolhemos os caminhos na vida profissional nesse sentido? A nossa prioridade fundamental é o dinheiro ou queremos contribuir de alguma maneira para um mundo, um setor melhor? Como lidamos com os outros no trabalho? Procuramos servir ou dominar/prevalecer? Como usamos o nosso dinheiro? Temos o objetivo de ser generosos ou temos dificuldade em dar?

Somos pessoas que estabelecem pontes, que escutam, que rezam e por isso conseguem ter uma atitude diferente perante os problemas ou situações mais desafiantes? O amor de Deus transparece na nossa vida? Como? De que formas?

“Queridos irmãos e irmãs!

Quando o nosso Deus Se revela, comunica liberdade: “Eu sou o Senhor, teu Deus, que te fiz sair da terra do Egito, da casa da servidão” (Ex 20, 2). Assim inicia o Decálogo dado a Moisés no Monte Sinai. O povo sabe bem de que êxodo Deus está a falar: traz ainda gravada na sua carne a experiência da escravidão. Recebe as “dez palavras” no deserto como caminho de liberdade. Nós chamamos-lhes “mandamentos”, fazendo ressaltar a força amorosa com que Deus educa o seu povo; mas, de facto, o chamamento para a liberdade constitui um vigoroso apelo. (...)

A Quaresma é o tempo de graça em que o deserto volta a ser – como anuncia o profeta Oseias – o lugar do primeiro amor (cf. Os 2, 16-17). Deus educa o seu povo, para que saia das suas escravidões e experimente a passagem da morte à vida. Como um esposo, atrai-nos novamente a Si e sussurra ao nosso coração palavras de amor.

O êxodo da escravidão para a liberdade não é um caminho abstrato. A fim de ser concreta também a nossa Quaresma, o primeiro passo é querer ver a realidade. Quando o Senhor, da sarça ardente, atraiu Moisés e lhe falou, revelou-Se logo como um Deus que vê e sobretudo escuta: “Eu bem vi a opressão do meu povo que está no Egito, e ouvi o seu clamor diante dos seus inspetores; conheço, na verdade, os seus sofrimentos. Desci a fim de o libertar das mãos dos egípcios e de o fazer subir desta terra para uma terra boa e espaçosa, para uma terra que mana leite e mel” (Ex 3, 7-8). Também hoje o grito de tantos irmãos e irmãs oprimidos chega ao céu. Perguntemo-nos: E chega também a nós? Mexe connosco? Comove-nos? Há muitos fatores que nos afastam uns dos outros, negando a fraternidade que originariamente nos une.

Na minha viagem a Lampedusa, à globalização da indiferença contrapus duas perguntas, que se tornam cada vez mais atuais: “Onde estás?” (Gn 3, 9) e “Onde está o teu irmão?” (Gn 4, 9). O caminho quaresmal será concreto, se, voltando a ouvir tais perguntas, confessarmos que hoje ainda estamos sob o domínio do Faraó. É um domínio que nos deixa exaustos e insensíveis (...).

Quero apontar-vos, na narração do Êxodo, um detalhe de não pequena importância: é Deus que vê, que Se comove e que liberta, não é Israel que o pede. Com efeito, o Faraó extingue também os sonhos, rouba o céu, faz parecer imutável um mundo onde a dignidade é espezinhada e os vínculos autênticos são negados. Por outras palavras, o Faraó consegue vincular-nos a ele. Perguntemo-nos: Desejo um mundo novo? E estou disposto a desligar-me dos compromissos com o velho? O testemunho de muitos irmãos bispos e dum grande número de agentes de paz e justiça convence-me cada vez mais de que aquilo que é preciso denunciar é um défice de esperança. Trata-se de um impedimento a sonhar, um grito mudo que chega ao céu e comove o coração de Deus. Assemelha-se àquela nostalgia da escravidão que paralisa Israel no deserto, impedindo-o de avançar. O êxodo pode ser interrompido: não se explicaria doutro modo porque é, que tendo uma humanidade chegado ao limiar da fraternidade universal e a níveis de progresso científico, técnico, cultural e jurídico capazes de garantir a todos a dignidade, tateie ainda na escuridão das desigualdades e dos conflitos.

Deus não Se cansou de nós. Acolhamos a Quaresma como o tempo forte em que a sua Palavra nos é novamente dirigida: “Eu sou o Senhor, teu Deus, que te fiz sair da terra do Egito, da casa da servidão” (Ex 20, 2). É tempo de conversão, tempo de liberdade. O próprio Jesus, como recordamos anualmente no primeiro domingo da Quaresma, foi impelido pelo Espírito para o deserto a fim de ser posto à prova na sua liberdade. Durante quarenta dias, tê-Lo-emos diante dos nossos olhos e connosco: é o Filho encarnado. Ao contrário do Faraó, Deus não quer súbditos, mas filhos. O deserto é o espaço onde a nossa liberdade pode amadurecer numa decisão pessoal de não voltar a cair na escravidão. Na Quaresma, encontramos novos critérios de juízo e uma comunidade com a qual avançar por um caminho nunca percorrido.

Isto comporta uma luta: assim no-lo dizem claramente o livro do Êxodo e as tentações de Jesus no deserto. Com efeito, à voz de Deus, que diz “Tu és o meu Filho amado” (Mc 1, 11) e “não haverá

para ti outros deuses na minha presença” (Ex 20, 3), contrapõem-se as mentiras do inimigo. Mais temíveis que o Faraó são os ídolos: poderíamos considerá-los como a voz do inimigo dentro de nós. Poder tudo, ser louvado por todos, levar a melhor sobre todos: todo o ser humano sente dentro de si a sedução desta mentira. É uma velha estrada. Assim podemos apegar-nos ao dinheiro, a certos projetos, ideias, objetivos, à nossa posição, a uma tradição, até mesmo a algumas pessoas. Em vez de nos pôr em movimento, paralisar-nos-ão. Em vez de nos fazer encontrar, contrapor-nos-ão. Mas existe uma nova humanidade, o povo dos pequeninos e humildes que não cedeu ao fascínio da mentira. Enquanto os ídolos tornam mudos, cegos, surdos, imóveis aqueles que os servem (cf. Sl 115, 4-8), os pobres em espírito estão imediatamente disponíveis e prontos: uma força silenciosa de bem que cuida e sustenta o mundo.

É tempo de agir e, na Quaresma, agir é também parar: parar em oração, para acolher a Palavra de Deus, e parar como o Samaritano em presença do irmão ferido. O amor de Deus e o do próximo formam um único amor. Não ter outros deuses é parar na presença de Deus, junto da carne do próximo. Por isso, oração, esmola e jejum não são três exercícios independentes, mas um único movimento de abertura, de esvaziamento: lancemos fora os ídolos que nos tornam pesados, fora os apegos que nos aprisionam. Então o coração atrofiado e isolado despertará. Para isso há que diminuir a velocidade e parar. Assim a dimensão contemplativa da vida, que a Quaresma nos fará reencontrar, mobilizará novas energias. Na presença de Deus, tornamo-nos irmãs e irmãos, sentimos os outros com nova intensidade: em vez de ameaças e de inimigos encontramos companheiras e companheiros de viagem. Tal é o sonho de Deus, a terra prometida para a qual tendemos, quando saímos da escravidão. (...)”

(Mensagem do Papa Francisco para a Quaresma de 2024)

A liberdade de nos deixarmos levar...

- Gn 12,1-4a «Naqueles dias, o Senhor disse a Abraão:
 “Deixa a tua terra, a tua família e a casa de
Sl 32 (33) teu pai e vai para a terra que Eu te indicar.
 Farei de ti uma grande nação e te abençoarei;
2 Tm 1,8b-10 engrandecerei o teu nome e serás uma
 bênção. Abençoarei a quem te abençoar,
Mt 17,1-9 amaldiçoarei a quem te amaldiçoar; por ti
 serão abençoadas todas as nações da terra”.

Abraão partiu, como o Senhor lhe tinha ordenado.»

(Gn 12, 1-4a)

“Liberdade” – liberdade de nos deixarmos levar...

Este é o exercício mais desafiante da espécie humana (e que, de algum modo, atravessa toda a sua história e existência...). De facto, experimentamo-nos tantas vezes ultrapassados por tantas circunstâncias. Ainda assim, nunca paramos na busca do “controlo” da nossa existência, vivendo como que “embriagados” pela miragem de que as minhas forças e entendimento ditam, em alguma medida, o bater do meu coração. No fundo, uns mais do que outros, vivemos sedentes de ocupar o lugar de Criador, teimando em nos esquecermos de que somos criaturas amadas!

“Deixa a tua terra”... Génesis lança-nos o convite a sairmos do nosso próprio solo, da nossa casa, da morada que me viu nascer! Porquê? Para ir em busca de algo novo, bom... mas desconhecido! Mergulhar no desconhecido, sem deixar de lado a esperança de quem se sabe acompanhado. Viver na esperança é um grande dom! Muitas vezes até posso arriscar... Mas com que atitude? É uma atitude marcada pelo medo, desespero ... ou é um salto feito em confiança, consciente, em que me entrego na medida certa? E não numa entrega total, em que mais pareço seguir uma lógica suicida em que, em último caso, tudo me consumirá (o escuro, a dor, a existência e a própria fé...)?

“Farei de ti uma grande nação” – acredito que a liberdade e a esperança que me habitam me transformam! Transformam-me, transformam o que me rodeia. Por isso, deixo aqui um pedido em tom de oração: “Senhor, peço o dom da alegria de Te conhecer, e que, em alegria, eu procure, com leveza, amar-Te na confiança”.

“Ser extensão do amor de Deus!” – não fosse Deus o Criador, não teria o homem o poder de abençoar “todas as nações da terra”. Vejamos este abençoar como um gesto de doação, do reconhecimento do seu valor. Eu, como Cristão, sou chamado a

acolher todas as “casas” onde tantos habitam, como que uma “tenda de encontro” que, na sua simplicidade, se dá e se oferece, abarcando o outro desde a sua realidade.

“Convite à missão!” – este é um ponto em que vou refletindo, pois, quando intuía esta ideia, vinha-me sempre à cabeça que a sequência lógica se refere a um movimento para fora (salvar os outros, mudar o mundo...). Hoje, encaro este ponto de uma perspetiva diferente: reconheço que a mais importante missão (e a primeira!) é a minha missão individual, através de um movimento interior que me salva... Com efeito, não poderei salvar nada nem ninguém, se, de facto, não me salvar primeiro.

“(...) como o Senhor lhe tinha ordenado” – deixemos o “incomportável” para Deus! Ele quer-me simples mas ainda capaz de reconstruir a nossa “Casa Comum”, a partir de uma Igreja que responde aos gritos do mundo!



O templo a reconstruir

A humanidade levará muito tempo a assimilar a lição de Babel e a compreender que o encontro entre Deus e o homem só se torna possível onde se preservam conjuntamente as semelhanças que nos unem e as diferenças que tornam verdadeira a comunhão.

A partir do capítulo doze do Génesis, a narrativa bíblica — como bem sabemos — estreita o seu foco e concentra-se na história de um povo, Israel, chamado por Deus a ocupar um lugar único na história da salvação através do dom da aliança. Após a libertação da escravidão no Egito, a longa e árdua travessia do deserto e a entrada na Terra Prometida, Israel foi gradualmente desejando uma forma de organização semelhante à das nações vizinhas: um rei para conduzir o povo e, depois, um templo no qual preservar a presença do Senhor e a Sua Lei. (...)

Não é por acaso que o primeiro projeto de construção de um templo, amadurecido no coração do rei David, encontrou da parte de Deus uma resposta tímida e quase perplexa. Por meio do profeta Natã, o Senhor disse-lhe:

«Serias tu a construir-Me uma casa para Eu habitar?... O Senhor anuncia-te que é o Senhor quem te fará uma casa» (2 Sm 7, 5.11).

É como se Deus recordasse a David que a iniciativa da aliança parte sempre d'Ele e não pode ser encerrada num edifício construído pela mão do homem. (...)

Quando finalmente são lançados os novos alicerces do templo, a cena parece encher-se de entusiasmo. Os sacerdotes com as suas trombetas, os levitas com os seus címbalos, todo o povo celebra o Senhor cantando:

«Porque Ele é bom, porque o Seu amor permanece para sempre para com Israel» (Ed 3, 11).

É um momento de alegria coletiva, quase uma exultação que parece dissolver o peso de longos anos de exílio.

Mas, de imediato, acontece algo inesperado. Enquanto muitos aclamam com gritos de alegria, outros — sobretudo os anciãos que tinham visto o primeiro templo — irrompem em lágrimas incontroláveis. A Escritura observa: “O povo não conseguia distinguir o clamor de alegria do som do choro do povo” (Ed 3,12-13).

Esta cena final é de uma força extraordinária. O cântico já não é homogêneo: elevam-se duas vozes, uma de alegria e outra de tristeza, sem que de imediato entrem em harmonia. É esta a verdadeira atmosfera em que tem lugar a reconstrução do templo do Senhor.

Quando um espaço sagrado é reconstruído, ninguém parte do zero: existem memórias feridas, nostalgias, comparações inevitáveis entre o que se perdeu e o que nasce, entre o que foi e o que será. A reconstrução nunca pode ser um processo linear: é feita de entusiasmo e de lágrimas, de novos impulsos e de arrependimentos profundos.

(ADVENTO 2025 - 2. Rebuilding the Lord's house,
Fr. Roberto Pasolini, OFM Cap. Preacher of the Papal Household,
traduzido através de ChatGPT)

Dai-nos de beber!

Ex 17,3-7 «Naqueles dias, o povo israelita, atormentado pela sede, começou a alterar com Moisés,

Sl 94 (95) dizendo: “Por que nos tiraste do Egito? Para nos deixares morrer à sede, a nós, aos nossos

Rm 5,1-2.5-8 filhos e aos nossos rebanhos?”. Então Moisés clamou ao Senhor, dizendo: “Que hei de fazer

Jo 4,5-42 a este povo? Pouco falta para me apedrejam”. O Senhor respondeu a Moisés:

“Passa para a frente do povo e leva contigo alguns anciãos de Israel. Toma na mão a vara com que fustigaste o Rio e põe-te a caminho. Eu estarei diante de ti, sobre o rochedo, no monte Horeb. Baterás no rochedo e dele sairá água; então o povo poderá beber”. Moisés assim fez à vista dos anciãos de Israel. E chamou àquele lugar Massa e Meriba, por causa da alteração dos filhos de Israel e por terem tentado o Senhor, ao dizerem: “O Senhor está ou não no meio de nós?”.»

(Ex 17, 3-7)

«Naquele tempo, chegou Jesus a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, junto da propriedade que Jacob tinha dado a seu filho José, onde estava o poço de Jacob. Jesus, cansado da caminhada, sentou-se à beira do poço. Era por volta do meio-dia. Veio uma mulher da Samaria para tirar água. Disse-lhe Jesus: “Dá-Me de beber”. Os discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos. Respondeu-lhe a samaritana: “Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber, sendo eu samaritana?”. De facto, os judeus não se dão com os samaritanos. Disse-lhe Jesus: “Se conhecesses o dom de Deus e quem é Aquele que te diz: ‘Dá-Me de beber’, tu é que

Lhe pedirias e Ele te daria água viva”. Respondeu-Lhe a mulher: “Senhor, Tu nem sequer tens um balde e o poço é fundo: donde Te vem a água viva? Serás Tu maior do que o nosso pai Jacob, que nos deu este poço, do qual ele mesmo bebeu, com os seus filhos e os seus rebanhos?”. Disse-lhe Jesus: “Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede. Mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente que jorra para a vida eterna”. “Senhor, – suplicou a mulher – dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede e não tenha de vir aqui buscá-la. Vejo que és profeta. Os nossos pais adoraram neste monte e vós dizeis que é em Jerusalém que se deve adorar”. Disse-lhe Jesus: “Mulher, acredita em Mim: Vai chegar a hora em que nem neste monte nem em Jerusalém adorareis o Pai. Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, porque a salvação vem dos judeus. Mas vai chegar a hora – e já chegou – em que os verdadeiros adoradores hão de adorar o Pai em espírito e verdade, pois são esses os adoradores que o Pai deseja. Deus é espírito e os seus adoradores devem adorá-l’O em espírito e verdade”. Disse-Lhe a mulher: “Eu sei que há de vir o Messias, isto é, Aquele que chamam Cristo. Quando vier há de anunciar-nos todas as coisas”. Respondeu-lhe Jesus: “Sou Eu, que estou a falar contigo”. Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram em Jesus, por causa da palavra da mulher. Quando os samaritanos vieram ao encontro de Jesus, pediram-Lhe que ficasse com eles. E ficou lá dois dias. Ao ouvi-l’O, muitos acreditaram e diziam à mulher: “Já não é por causa das tuas palavras que acreditamos. Nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é realmente o Salvador do mundo”.»

(Jo 4, 5-15. 19b-26. 39a. 40-42)



Todas as leituras de hoje nos falam da sede. O povo de Israel quando caminhava no deserto tinha sede... A Samaritana tinha sede... Nós temos sede.

Muitas vezes, não valorizamos as nossas sedes, as nossas insatisfações. Outras vezes, camuflamos a sede, disfarçamo-la, para não a sentirmos e para que os outros também não a vejam. Outras vezes, esqueço-me do que é ter sede, do que é ter falta, ter anseios, ter desejos, insatisfações, frustrações, tão distraída que ando com coisas, atividades, experiências com que vou preenchendo a minha vida, que aparentemente são a resposta mas que depois com o tempo se vão mostrando vazias, pouco satisfatórias.

Estamos no terceiro domingo da Quaresma: ótimo dia para fazer um ponto de situação neste caminho que estamos a fazer em direção à Páscoa!

Jesus, tenho sede? Consigo identificar as minhas sedes? Como as preencho?

A Samaritana não tem medo de questionar Jesus – como Maria fez com o anjo. Ela questiona (donde Te vem a água viva?), provoca (Senhor, Tu nem sequer tens um balde e o poço é fundo), espera respostas (Serás Tu maior do que o nosso pai Jacob, que nos deu este poço, do qual ele mesmo bebeu, com os seus filhos e os seus rebanhos?), dialoga.

E eu? Às vezes procuro respostas na oração, mas muitas vezes procuro validação para os meus comportamentos, para as minhas decisões, para os meus sonhos e inquietações. Não deixo muito espaço, e sobretudo não deixo muito tempo, para este diálogo com Jesus. E uma coisa que me custa imenso fazer é questioná-l'O, talvez porque fui educada a aceitar sem criar grandes ondas ou contestações....

Jesus convida-nos a darmos nome às nossas sedes, às nossas inquietações e a procurarmos uma resposta a partir d'Ele, a partir da fé, em verdade, em autenticidade. A vivermos esta Quaresma como um caminho de libertação. De recomeço: o que tenho de deixar para trás para continuar/voltar ao meu caminho Contigo, Senhor? Para viver mais na Tua presença?

Este é o tempo de caminharmos com Jesus. De O acompanharmos no Seu caminho até à cruz. Este é também o tempo de aceitarmos as nossas cruzes. A minha mãe tem demência num estado avançado. Há dias, faleceu uma tia minha e, no seu funeral, apercebi-me de que a cruz do meu pai é viver estes momentos de fragilidade (sua e daqueles que ama), de tristeza, de morte dos seus entes queridos, sozinho, sem os poder partilhar com a minha mãe, que toda a vida tinha sido o seu amparo... Esta doença da minha mãe também é uma das minhas cruzes, mas nem sempre a assumo como tal. Até que ponto fujo das minhas cruzes? Até que ponto evito viver e aceitar a minha fragilidade e a fragilidade daqueles que me são mais próximos?

Este caminho de conversão para a Páscoa também é um tempo para ir pedindo ao Senhor que nos converta, que vá mudando a nossa mentalidade, que vá mudando os nossos gestos, que vá transformando o nosso coração, para que fiquemos mais parecidos com Ele.

Que sejamos capazes de abrir a vida toda a Cristo, que não fuçamos ou disfarçemos as nossas cruces, mas que sejamos capazes de nos deixar transformar. Que, no fundo, foi o que o encontro com Jesus fez à Samaritana, a Maria e a todos os que se encontraram verdadeiramente com Ele.

“Abre o teu coração. Dá-me o que és.”: Primeira meditação do P. Tolentino Mendonça no retiro do Papa (síntese)

O Papa e os colaboradores da Cúria Romana, chegados na tarde deste domingo à Casa Divino Mestre em Ariccia, próximo do Vaticano, escutaram o pregador português P. José Tolentino Mendonça comentar a primeira parte do excerto do Evangelho segundo João dedicado ao encontro entre Jesus e a samaritana, no poço de Jacob (4, 5-24).

Jesus que, sentado no poço, pede à samaritana «dá-me de beber», maravilha-nos, deixa-nos desarmados pelo espanto. Um judeu que fala com uma mulher da Samaria, habitada por dissidentes com os quais os judeus não estavam de acordo, surpreende-nos como sendo Jesus que Se dirige a nós para nos pedir: “Dá-Me aquilo que tens. Abre o teu coração. Dá-Me o que és”.

Na primeira meditação do retiro, dedicado ao tema “Elogio da sede”, o poeta e biblista sublinhou que o pedido de Jesus provoca em nós perplexidade e desconcerto, porque «somos nós aqueles que vão beber» do poço, e sabe-se que a sede é fadiga e necessidade. Jesus está cansado da viagem e está sentado junto ao poço. E no Evangelho aqueles que estão sentados para pedir são os mendigos. Também Jesus mendiga, o seu corpo «experimenta o cansaço dos dias: desgastado pelo cuidado amoroso pelos outros». Não é só o ser humano que é mendigo de Deus. «Também Deus é mendigo do ser humano.»

O P. Tolentino prosseguiu a introdução, intitulada «Aprendizes do espanto», assinalando que, com a sua debilidade, Jesus «veio procurar-nos». «No mais abissal e noturno da nossa fragilidade, sentimo-nos incluídos e procurados pela sede de Jesus». Que não é uma sede de água, é maior: «É sede de alcançar as nossas sedes, de entrar em contacto com as nossas feridas». Ele pede-nos: «“Dá-Me

de beber”. Dar-Lhe-emos? Daremos o bem uns aos outros?», questionou.

Reconheçamo-nos chamados, porque é Deus que toma a iniciativa de vir ao nosso encontro. «Por muito grande que seja o nosso desejo, ainda maior é o desejo de Deus.» E quando Jesus diz à mulher a verdade da sua vida, «isso não a humilha nem a paralisa. Pelo contrário, sente-se encontrada, visitada pela graça, libertada pela verdade do Senhor».

Sintamo-nos abraçados, concluiu o primeiro diretor do Secretariado Nacional da Pastoral da Cultura, porque «Deus sabe que nós estamos aqui». E, nestes dias, «desaprendamos, para aprender essa graça que tornará possível a vida dentro de nós». No nosso íntimo, digamos: «Senhor, estou aqui à espera de nada». Que é como quem diz: estou somente à Tua espera, «à espera daquilo que Tu me dás».

(Retiro quaresmal ao Papa Francisco e à Cúria Romana |
18.2.2018 | Pastoral da Cultura)



Se Os Teus Olhos Estiverem Sãos, Todo O Teu Corpo Andará Iluminado!

- 1 Sm 16,1b.6-7.10-13a «Naquele tempo, Jesus encontrou no seu caminho um cego de nascença. Cuspiu em terra, fez com a saliva um pouco de lodo e ungiu os olhos do cego. Depois disse-lhe: “Vai lavar-te à piscina de Siloé”; Siloé quer dizer “Enviado”. Ele foi, lavou-se e começou a ver. Entretanto, perguntavam os vizinhos e os que o viam a mendigar: “Não é este o que costumava estar sentado a pedir esmola?”.
- Sl 22 (23)
- Ef 5,8-14
- Jo 9,1-41

Uns diziam: “É ele”. Outros afirmavam: “Não é. É parecido com ele”. Mas ele próprio dizia: “Sou eu”. Levaram aos fariseus o que tinha sido cego. Era sábado esse dia em que Jesus fizera lodo e lhe tinha aberto os olhos. Por isso, os fariseus perguntaram ao homem como tinha recuperado a vista. Ele declarou-lhes: “Jesus pôs-me lodo nos olhos; depois fui lavar-me e agora vejo”. Diziam alguns dos fariseus: “Esse homem não vem de Deus, porque não guarda o sábado”. Outros observavam: “Como pode um pecador fazer tais milagres?”. E havia desacordo entre eles. Perguntaram então novamente ao cego: “Tu que dizes d’Aquele que te deu a vista?”. O homem respondeu: “É um profeta”. Replicaram-lhe então eles: “Tu nasceste inteiramente em pecado e pretendes ensinar-nos?”. E expulsaram-no. Jesus soube que o tinham expulsado e, encontrando-o, disse-lhe: “Tu acreditas no Filho do homem?”. Ele respondeu-Lhe: “Quem é, Senhor, para que eu acredite n’Ele?”. Disse-lhe Jesus: “Já O viste: é quem está a falar contigo”. O homem prostrou-se diante de Jesus e exclamou: “Eu creio, Senhor”.»

(Jo 9, 1-41 - excertos)

Recentemente, um amigo ligou-me a saber como estava e passei o telefonema todo à espera de saber qual era o assunto que ele pretendia tratar comigo. No final percebi que ele apenas queria saber de mim. São tantas as vezes que mordemos na mão que nos dá de comer, que desconfiamos de quem nos quer bem e se preocupa connosco. O nosso coração está, por vezes, tão contaminado, que somos incapazes de ver o bem.

No evangelho de S. Mateus, Jesus diz-nos: *“A lâmpada do corpo são os olhos; se os teus olhos estiverem sãos, todo o teu corpo andarà iluminado. Se, porém, os teus olhos estiverem doentes, todo o teu corpo andarà em trevas. Portanto, se a luz que há em ti são trevas, quão grandes serão essas trevas!”* (Mt 6, 22-24). Assim foi com estes homens que se cruzaram com o cego. Os seus vizinhos questionavam se seria ou não a mesma pessoa, por ceticismo, ou até, talvez, por nunca terem parado verdadeiramente para olhar para aquele homem. Já os fariseus preferiram agarrar-se às minudências da sua realidade, de forma rígida e sem conseguirem fazer uma transição para uma realidade maior: o reconhecimento da divindade de Jesus. Já o cego, parece ter a objetividade que deve caracterizar a atitude de um Cristão, limita-se a dizer: *«Jesus pôs-me lodo nos olhos; depois fui lavar-me e agora vejo»*, depois a concluir que seria *«um profeta»* e por fim a reconhecer Jesus: *«Eu creio, Senhor»*. Aparentemente o cego era o que tinha o olhar mais limpo e o coração mais puro.

O que torna os nossos olhos incapazes de reconhecer Jesus? Sem dúvida a maldade dos nossos pensamentos, o ceticismo, o nosso estatuto, o nosso ego, uma racionalidade absoluta que nos impede de ver o essencial e por fim, talvez o maior de todos: andamos demasiado distraídos com o acessório. O escritor Gonçalo M. Tavares dizia esta semana: *“Se aparecesse um novo Cristo, estaríamos a ver vídeos de gatos”* (Expresso, 08.01.2026).

Libertar o coração de seus enganos

"Esta é uma maturação decisiva: quando percebemos que o nosso pior inimigo está muitas vezes escondido no nosso coração. A batalha mais nobre é contra os enganos interiores que os nossos pecados geram. Porque os pecados mudam a visão interior, eles mudam a avaliação das coisas, eles fazem-nos ver coisas que não são verdadeiras, ou pelo menos que não são tão verdadeiras."

(“Francisco: o puro de coração vive na presença do Senhor”,
citado de Vatican News, 01 abril 2020)



“Jesus, dá-nos a Paz...”

Ez 37,12-14 «As irmãs mandaram então dizer a Jesus: “Senhor, o teu amigo está doente” (...)

Sl 129 (130) Entretanto, depois de ouvir dizer que ele estava doente, ficou ainda dois dias no local onde Se encontrava.

Rom 8,8-11 Depois disse aos discípulos: “Vamos de novo para a Judeia”. (...) Ao chegar, Jesus encontrou o amigo sepultado havia quatro

Jo 11,1-45

dias. (...) Quando ouviu dizer que Jesus estava a chegar, Marta saiu ao seu encontro (...) disse a Jesus: “Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido. Mas sei que, mesmo agora, tudo o que pedires a Deus, Deus To concederá”.

Disse-lhe Jesus: “Teu irmão ressuscitará” (...) “Eu sou a ressurreição e a vida. Quem acredita em Mim, ainda que tenha morrido, viverá; e todo aquele que vive e acredita em Mim nunca morrerá. Acreditas nisto?”.

Disse-Lhe Marta: “Acredito, Senhor, que Tu és o Messias, o Filho de Deus, que havia de vir ao mundo”. Dito isto, retirou-se e foi chamar Maria (...) Quando chegou aonde estava Jesus, Maria, logo que O viu, caiu-Lhe aos pés e disse-Lhe: “Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido”. Jesus, ao vê-la chorar, e vendo chorar também os judeus que vinham com ela, comoveu-Se profundamente e perturbou-Se.

(...) Entretanto, Jesus, intimamente comovido, chegou ao túmulo. Era uma gruta, com uma pedra posta à entrada. Disse Jesus: “Tirai a pedra”. Respondeu Marta, irmã do morto: “Já cheira mal, Senhor, pois morreu há quatro dias”.

Disse Jesus: “Eu não te disse que, se acreditasses, verias a glória de Deus?”.

Tiraram então a pedra. Jesus, levantando os olhos ao Céu, disse: “Pai, dou-Te graças por Me teres ouvido. Eu bem sei que sempre Me ouves, mas falei assim por causa da multidão que nos cerca, para acreditarem que Tu Me enviaste”.

Dito isto, bradou com voz forte: “Lázaro, sai para fora”.

O morto saiu, de mãos e pés enfaixados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Disse-lhes Jesus: “Desligai-o e deixai-o ir”.

Então muitos judeus, que tinham ido visitar Maria, ao verem o que Jesus fizera, acreditaram nele.»

(Jo 11,1-45 - excertos)



Escrevo estas pistas numa semana cheia de solicitações nas várias vertentes da minha vida...

Sinto uma grande necessidade de parar a agitação exterior e interior. Preciso que os meus dias sejam renovados pela presença divina.

Faço silêncio, acendo uma vela, fecho os olhos, respiro fundo algumas vezes.

Peço ajuda ao Pai, a Jesus e ao Espírito Santo para me “esvaziar” e deixar que me encham do Vosso amor e da Vossa sabedoria.

Abro o meu coração e acolho a palavra de Deus através do Livro de Ezequiel:

Assim fala o Senhor Deus: «Vou abrir os vossos túmulos e deles vos farei ressuscitar, ó meu povo, para vos reconduzir à terra de Israel.(...) Infundirei em vós o meu espírito e revivereis. Hei de fixar-vos na vossa terra, e reconheceréis que Eu, o Senhor, digo e faço».

Agora, já mais pacificada, mergulho no Evangelho de São João, que se inicia com a narrativa da Ressurreição de Lázaro. Este episódio mostra-me que a verdadeira paz vem da fé no poder de Jesus sobre a morte e as adversidades, e da confiança no Amor de Deus (com os seus caminhos e tempos próprios). É uma paz que ultrapassa todo o entendimento. É uma paz experiencial!

Relembro alguns momentos desta história, que nos ajudam a viver mais ao ritmo de Deus:

- **Confiança no Tempo de Deus:** Jesus amava Lázaro, mas demorou dois dias a ir ter com ele após saber da sua doença. Os eventos ocorrem no tempo de Deus e não necessariamente no nosso.

Jesus, dá-nos a paz ao aceitar a soberania divina sobre os acontecimentos da vida.

- **Propósito na Adversidade:** Apesar da doença e da morte de Lázaro, “o Filho de Deus foi glorificado por meio dela”. Encontrar um propósito maior (espiritual) na dor e nas dificuldades pode ajudar a manter a paz, mesmo em circunstâncias desafiadoras.

Jesus, dá-nos a paz ao encontrar um propósito maior na dor e nas dificuldades.

- **Jesus é a Ressurreição e a Vida:** A declaração central de Jesus a Marta: *“Eu sou a ressurreição e a vida; quem crê em mim, ainda que morra, viverá”* (João 11, 25), é uma fonte poderosa de paz, que alivia o medo da mortalidade, uma das maiores fontes de angústia humana.

Jesus, dá-nos a paz ao acreditar na vida eterna e na Tua vitória sobre a morte.

- **A Presença de Jesus no Sofrimento:** Jesus chorou ao ver o sofrimento e a incredulidade das pessoas, mostrando compaixão e solidariedade para com a dor humana. A paz não significa ausência de tristeza ou sofrimento, mas a certeza da presença compassiva de Jesus durante as provas.

Jesus, dá-nos a paz ao saber que estás sempre connosco.

- **A Necessidade de Remover Obstáculos:** Jesus ordenou que a pedra do sepulcro fosse removida. A “pedra” pode ser interpretada como a dureza do coração, a incredulidade ou a falta de perdão que bloqueiam o milagre e a paz. A ação humana de “remover a pedra” é necessária para que a vida e a paz de Cristo possam fluir.

Jesus, dá-nos a paz ao retirar-nos os pesos do caminho.

- **O Poder da Palavra de Cristo:** Lázaro saiu do sepulcro pela palavra de ordem de Jesus: “Lázaro, vem para fora!”.

Jesus, dá-nos a paz ao ouvirmos a Tua Palavra e a deixar que nos guie.

- **Testemunho e Fortalecimento da Fé:** O milagre teve o propósito de fortalecer a fé dos discípulos e de todos os presentes.

Jesus, dá-nos a paz ao partilharmos a fé com os outros nas várias circunstâncias.

- **Obediência e Ação de Graças:** Jesus agradeceu ao Pai antes de chamar Lázaro para fora. A gratidão e a obediência (Lázaro saiu quando chamado, mesmo amarrado) são atitudes que levam à experiência da libertação.

Jesus, dá-nos a paz ao vivermos a gratidão e a obediência.



A paz interior não é um luxo, mas uma necessidade. É o oxigénio da alma, que nos permite respirar fundo e encontrar equilíbrio em meio à agitação do mundo. A paz não é uma fuga da realidade, mas um mergulho no mais profundo de nós mesmos, onde encontramos a presença amorosa de Deus.

Assim como não é um estado definitivo, mas um caminho que devemos percorrer todos os dias, com humildade e confiança, abertos ao mistério de Deus. É uma conquista que implica renúncia, desapego, perdão e amor.

Ficar em paz não significa não ter problemas ou dificuldades, mas sim enfrentá-los com serenidade e confiança em Deus.

(Cardeal José Tolentino Mendonça)

parte II **Semana Santa e Páscoa**

Trevas e luz

- Mt 21,1-11 «Uma grande multidão estendia as suas capas no caminho,
Is 50,4-7 enquanto outros cortavam ramos de árvores e espalhavam-nos.
Sl 21 (22) Toda esta multidão (...) dizia em altos brados: “Hossana ao Filho de David! Bendito o que vem em nome do Senhor!
Fl 2,6-11 Hossana nas alturas!”»
Mt 27,11-54 (Mt 21, 1-11 - excertos)

«Jesus foi levado à presença do governador Pilatos.
(...) Este, depois de ter mandado açoitá-lo, entregou-o para ser crucificado.
(...) Tiraram-lhe a roupa e envolveram-no num manto vermelho.
Teceram uma coroa de espinhos e puseram-na na cabeça
(...) e levaram-no para ser crucificado.
Ao saírem, encontraram um homem de Cirene, chamado Simão, e requisitaram-no para levar a cruz de Jesus.

Chegados a um lugar chamado Gólgota, que quer dizer lugar do Calvário,
deram-lhe a beber vinho misturado com fel.
(...) Depois de o terem crucificado, repartiram entre si as suas vestes.
(...) Foram crucificados com ele dois salteadores, um à direita e outro à esquerda.
Os que passavam insultavam-no.

(...) Desde o meio-dia até às três horas da tarde, as trevas envolveram toda a terra.

E, pelas três horas da tarde, Jesus clamou com voz forte:

“Eli, Eli, lemá sabactáni?”, que quer dizer:

“Meu Deus, meu Deus, porque Me abandonastes?”.

(...) E, clamando outra vez com voz forte, expirou.»

(Mt 27, 11-54 - excertos)

Este Domingo coloca diante de nós duas realidades diferentes com que Jesus Se confrontou ao longo de toda a vida. Aclamado, umas vezes, insultado, outras, foi vivendo esta dicotomia: ser reconhecido como Rei, Messias, Filho de Deus, que fazia milagres e era seguido por multidões, por um lado, e sofrer a solidão, a incompreensão, o repúdio, por outro.

Na liturgia de hoje, vemos precisamente estes dois pólos: glorificado ao entrar em Jerusalém, em poucos dias, Jesus seria abandonado pelos amigos, condenado, humilhado e morto.

O mundo é assim, a vida é assim: luz e trevas, trevas e luz.

Jesus viveu tudo isto – a glória e a dor – sabendo que a luz é sempre mais forte do que as trevas. Das trevas, Deus criou a luz (cf. Gn 1, 2-3); da morte veio a Ressurreição.

E Jesus, durante a Sua vida pública, também permitiu a outros viverem isto: das trevas da cegueira, da lepra ou de outras doenças à luz da cura e da recuperação; das trevas da exclusão social à luz do acolhimento; das trevas do pecado à luz do abraço de misericórdia. Foi sempre assim: das trevas à luz.

Se nos centrarmos nos sofrimentos que foram infringidos a Jesus, só vemos trevas:

foi açoitado, entregue para ser crucificado; tiraram-Lhe a roupa; teceram uma coroa de espinhos e puseram-Lha na cabeça; levaram-n'O ao Calvário; deram-Lhe a beber vinho misturado com fel; repartiram entre si as Suas vestes; crucificaram-n'O entre ladrões; os que passavam insultavam-n'O.

Só trevas? Não! *“Ao saírem, encontraram um homem de Cirene, chamado Simão, e requisitaram-no para levar a cruz de Jesus”*. No meio de tanto mal, um rasgo de bem, qual arco-íris na tempestade, qual ervinha que brota rompendo a terra seca. Luz.

Por entre a multidão, estariam, dispersos, escondidos, os discípulos e os amigos mais próximos. Não se atreveram a aproximar-se, quiseram passar despercebidos. Estavam esmagados pelas trevas.

Mas havia também Maria, Mãe de Jesus, presença discreta, que a tradição coloca no caminho do Calvário e que as Escrituras confirmam estar junto à cruz. Maria era a luz nas trevas. Inimaginável o seu sofrimento, incomensurável a sua dor! Mas a luz que a habitava não deixou que as trevas vencessem: viveu aquele momento como viveu a vida toda: *“Eis aqui a serva do Senhor”*; *“Faça-se.”* (cf. Lc 1, 38).

E houve outras luzes no Calvário: João, perto de Maria, o ladrão que pediu o Céu, o centurião romano que afirmou *“Este homem era verdadeiramente o Filho de Deus!”*, José de Arimateia, que veio solicitar o corpo de Jesus para o sepultar condignamente.

E eu? No meio das trevas, deixo-me “escurecer” por elas?

Como busco a luz, quando ela não se vislumbra?

Que Maria nos ensine a viver a luz nas trevas.



PAPA FRANCISCO (Homília lida pelo Cardeal Leonardo Sandro)
Praça São Pedro
Domingo de Ramos, 13 de abril de 2025 (excertos)

(...) Hoje também nós seguimos Jesus, primeiro numa procissão festiva e depois num caminho doloroso, inaugurando a Semana Santa que nos prepara para celebrar a paixão, morte e ressurreição do Senhor.

Enquanto observamos, no meio da multidão, os rostos dos soldados e as lágrimas das mulheres, a nossa atenção é atraída por um desconhecido, cujo nome entra inesperadamente no Evangelho: Simão de Cirene. Este homem é conduzido pelos soldados, que «carregaram-no com a cruz, para a levar atrás de Jesus» (Lc 23, 26).

(...) Por um lado, o Cireneu é obrigado a carregar a cruz: não ajuda Jesus por convicção, mas por obrigação. Por outro lado, vê-se a participar pessoalmente na Paixão do Senhor. A cruz de Jesus torna-se a cruz de Simão.

(...) Não sabemos o que habita no coração do Cireneu. Coloquemo-nos no seu lugar: sentimos raiva ou piedade, tristeza ou aborrecimento? Se nos lembramos do que Simão fez por Jesus, lembremo-nos também do que Jesus fez por Simão – e fez também por mim, por ti, por cada um de nós: redimiou o mundo.

A cruz de madeira, que o Cireneu carrega, é a de Cristo, que carrega o pecado de todos os homens. Carrega-o por nosso amor, em obediência ao Pai (cf. Lc 22, 42), sofrendo connosco e por nós. É precisamente este o modo inesperado e perturbador com que Cireneu é envolvido na história da salvação, em relação à qual ninguém é estrangeiro, ninguém é estranho.

(...) Quantos cireneus carregam a cruz de Cristo! Somos capazes de reconhecê-los?

Vemos o Senhor nos seus rostos dilacerados pela guerra e pela miséria?

Perante a injustiça atroz do mal, carregar a cruz de Cristo nunca é em vão, é antes a forma mais concreta de partilhar o Seu amor salvador.

A paixão de Jesus torna-se compaixão quando estendemos a mão àqueles que já não aguentam mais, quando levantamos os que caíram, quando abraçamos os que estão desanimados.

Para experimentar este grande milagre da misericórdia, escolhamos como levar a cruz, durante a Semana Santa: não ao pescoço, mas no coração. Não só a nossa, mas também a daqueles que sofrem ao nosso lado; talvez a daquela pessoa desconhecida que o acaso – será mesmo o acaso? – nos fez encontrar.

Preparemo-nos para a Páscoa do Senhor tornando-nos cireneus uns dos outros.

(<https://www.vatican.va/content/francesco/pt/homilies/2025/documents/20250413-omelia-palme.html>)

“A Páscoa começa aqui, neste chão humilde”

- 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. [...]
- Sl 115 (116) Levantou-Se da mesa, tirou o manto e tomou uma toalha que atou à cintura. Depois deitou água numa bacia e começou a lavar os pés aos discípulos e a limpá-los com a toalha que tinha à cintura.
- 1 Cor 11,23-26 Jo 13,1-15

Quando chegou a Simão Pedro, este disse-Lhe: “Senhor, Tu vais lavar-me os pés?”. Respondeu-lhe Jesus: “O que Eu faço não o compreendes agora, mas compreendê-lo-ás mais tarde”. Disse-lhe Pedro: “Nunca me lavarás os pés”. Respondeu-lhe Jesus: “Se Eu não te lavar, não terás parte comigo”. Disse-lhe Simão Pedro: “Senhor, então não só os pés, mas também as mãos e a cabeça!”

Depois de lhes ter lavado os pés, Jesus tomou o manto, pôs-Se de novo à mesa e disse-lhes: “Compreendeis o que Vos fiz? Vós chamais-Me ‘Mestre’ e ‘Senhor’, e dizeis bem, porque o sou. Se Eu, que sou o Senhor e o Mestre, 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)

E stamos a caminhar na Quaresma, este tempo em que Deus não tem pressa, mas insiste. Neste nosso quotidiano, tão marcado pelo ritmo acelerado, o consumismo, a decisão e a gratificação instantâneas, aparece quase como um oásis este tempo em que somos convidados a abrandar, a escutar melhor, a deixar que o essencial venha à superfície.

E hoje, no coração deste percurso, Jesus não nos fala primeiro com palavras, mas com gestos. Levanta-Se da mesa. Tira o manto. Ajoelha-Se. Lava pés cansados, sujos e reais. É aqui que tudo começa. Na minha vivência da Quaresma, é este o momento que mais me desconcerta, invoca questões, e pelo qual, ao mesmo tempo, tanto anseio.

Talvez por me reconhecer em Pedro. Quero um Deus presente, claro, previsível. Um Deus que me lave “a cabeça”, que me esclareça, que me organize a vida. E, no entanto, Jesus insiste nos pés. Nos lugares baixos. Naquilo que normalmente escondemos ou apressamos a limpar sozinhos. Pedro resiste, não por falta de amor, mas por não conseguir aceitar um Deus que Se faz pequeno demais.

À imagem de Jesus, a Quaresma não é antes de mais um tempo para “fazer melhor” ou esforçar-me mais. É um tempo para aprender a deixar-me amar. A deixar que Ele se aproxime do que em mim é frágil, confuso, incoerente, das vergonhas que vou acumulando ao longo do caminho e que tantas vezes prefiro esconder. Quando Jesus diz: *“Se Eu não te lavar, não terás parte comigo”*, sinto o peso destas palavras, porque me obrigam a aceitar que não me salvo sozinho e que preciso de deixar que Ele cuide de mim, mesmo onde me custa mais.

E se permanecer neste momento... o que sinto realmente ao ver Jesus ajoelhado diante de mim? Vergonha? Gratidão? Desconforto de quem não se sente digno? Resistência? Medo pelo sentido de

dever em fazer o mesmo ao próximo? Não sinto que seja preciso corrigir nada à partida, mas que basta ser verdadeiro. Afinal, o Senhor trabalha na verdade do que somos, não na imagem que gostaríamos de apresentar ou fazer acreditar.

A lógica da eficiência, do destaque e do sucesso é desafiada pela forma de pensar e viver de Jesus: *“como Eu fiz, fazei vós também”* – um convite ao serviço discreto que não precisa de aplausos ou reconhecimento, e dá atenção aos “pés” da vida dos outros — ao que é frágil, cansado, magoado ou esquecido.

Talvez esta Quaresma me convide menos a fazer mais coisas e mais a abrir espaço para que Jesus se aproxime.

Que áreas da minha vida continuo a proteger, por medo ou orgulho, impedindo que Ele Se aproxime?

E, por outro lado, a quem sou chamado a servir? Hoje e com gestos simples que insistem.

A Páscoa começa aqui, longe do barulho das luzes, neste chão humilde onde Jesus Se ajoelha diante de cada um.



Na última ceia, quando se consuma o mistério da Sua entrega, Jesus levanta-Se, tira o manto, põe uma toalha à cintura e começa a lavar os pés aos discípulos. É uma atitude que impressiona e que choca. Na sociedade daquela época, lavar os pés era uma tarefa reservada aos escravos. Era impensável que um mestre, um rabino, um líder, fizesse uma coisa assim.

Mas Jesus inverte todas as lógicas. Ele não veio para ser servido, mas para servir. Ele não veio para ser o senhor da vida dos outros, mas para se fazer servo da vida dos outros. Ele não veio para ser adorado, mas para adorar. Ele não veio para impor a sua lei, mas para dar a sua vida.

Afinal, quem lava os pés, não impõe nada, não obriga nada, não condena nada. Quem lava os pés, simplesmente oferece. E o que oferece? Oferece a sua presença, oferece a sua humildade, oferece o seu amor. Oferece a possibilidade de uma nova vida.

Olhem: quando Pedro se recusa a deixar que Jesus lhe lave os pés, ele está a mostrar que ainda não entendeu. Ele ainda pensa que é ele que tem de levar o mundo às costas. Que é ele que tem de fazer tudo sozinho. Que é ele que tem de ser o forte. Mas Jesus mostra-lhe que não é assim. Que só podemos mudar o mundo se aceitarmos que Ele nos mude primeiro a nós.

Que só podemos ajudar os outros se formos ajudados primeiro. Que só podemos ser fortes se formos fracos primeiro. Que só podemos amar se formos amados primeiro. E Pedro, ao compreender isto, diz que sim. Ele não diz que sim ao que Jesus lhe propõe, mas sim a Jesus. Ele não aceita apenas que Jesus lhe lave os pés, mas aceita a Jesus lavar-lhe o coração.

O amor é sempre um caminho de descida, é sempre um caminho de humildade, é sempre um caminho de serviço. E é por isso que é um caminho de grandeza. (...) O amor que Jesus nos convida a viver é um amor que se encontra nos gestos mais simples, na capacidade de fazer o bem aos outros, de cuidar dos outros, de estar presente junto dos outros.

Entre o medo e a entrega

Is 52,13–53,12 **Primeira negação de Pedro**

Sl 30 (31) «Entretanto, Simão Pedro e outro discípulo foram seguindo Jesus. Esse outro discípulo era conhecido do Sumo Sacerdote e pôde entrar no seu palácio ao mesmo tempo que Jesus.

Hb 4,14-16;5,7-9

Jo 18,1–19,42 Mas Pedro ficou à porta, de fora. Saiu, então, o outro discípulo que era conhecido do Sumo

Sacerdote, falou com a porteira e levou Pedro para dentro. Disse-lhe a porteira: “Tu não és um dos discípulos desse homem?” Ele respondeu: “Não sou.” Lá dentro estavam os servos e os guardas, de pé, aquecendo-se à volta de um braseiro que tinham acendido, porque fazia frio. Pedro ficou no meio deles, aquecendo-se também.»

Jesus interrogado por Anás

«Então, o Sumo Sacerdote interrogou Jesus acerca dos seus discípulos e da sua doutrina. Jesus respondeu-lhe: “Eu tenho falado abertamente ao mundo; sempre ensinei na sinagoga e no templo, onde todos os judeus se reúnem, e não disse nada em segredo. Por que me interrogas? Interroga os que ouviram o que Eu lhes disse. Eles bem sabem do que Eu lhes falei.”

Quando Jesus disse isto, um dos guardas ali presente deu-lhe uma bofetada, dizendo: “É assim que respondes ao Sumo Sacerdote?”. Jesus replicou: “Se falei mal, mostra onde está o mal; mas, se falei bem, por que me bates?” Então, Anás mandou-o manietado ao Sumo Sacerdote Caifás.»

Segunda e terceira negações de Pedro

«Entretanto, Simão Pedro estava de pé a aquecer-se. Disseram-lhe, então: “Não és tu também um dos seus discípulos?” Ele negou, dizendo: “Não sou.” Mas um dos servos do Sumo Sacerdote, parente daquele a quem Pedro cortara a orelha, disse-lhe: “Não te vi eu no horto com Ele?” Pedro negou Jesus de novo; e nesse instante cantou um galo.»

(Jo 18, 15-27)



Coloca-te na cena. A noite está fria, há um braseiro aceso, pessoas reunidas à volta do fogo. Pedro está ali, próximo de Jesus, mas não com Ele. Segue-O de longe. Ama Jesus, mas tem medo. Quer proteger-se, quer passar despercebido e, pouco a pouco, começa a fechar o coração.

Também nós, muitas vezes, ficamos à porta: não saímos completamente da relação com Jesus, mas também não entramos de verdade. Aquecemo-nos em fogos que não são os d'Ele, misturamo-nos, adaptamo-nos, calamo-nos. Negamos Jesus nem sempre com palavras, mas com silêncios, com escolhas, com incoerências, com a forma como escondemos a nossa fé para não nos comprometermos.

Enquanto Pedro diz “Não sou”, Jesus diz “Eu falei abertamente”; enquanto Pedro se protege, Jesus entrega-Se; enquanto Pedro fecha portas, Jesus mantém o coração aberto. E chega o momento do canto do galo, o instante em que Pedro se apercebe, o momento da verdade, o arrependimento que dói, o choro amargo.

Também nós conhecemos esse momento, quando nos damos conta de que negámos, de que fomos infiéis, de que tivemos medo de amar até ao fim.

Mas Jesus não se volta contra Pedro, não o acusa, não lhe fecha a porta. Continua a entregar-Se por ele, como Se entrega por nós.

Hoje, Jesus não nos pede explicações nem promessas heroicas; pede apenas um coração aberto, que não Lhe fechemos a porta, que deixemos que Ele entre, mesmo na nossa fragilidade. A nossa missão começa aqui: reconhecer as nossas negações, acolher a misericórdia e recomeçar.

Perguntas para a oração pessoal:

1. Em que situações da minha vida nego Jesus, por medo, comodismo ou desejo de não me comprometer?
2. Que “braseiros” procuro para me aquecer, em vez de permanecer junto d’Ele?
3. Hoje, que porta do meu coração Jesus me pede que eu deixe aberta?



Amados irmãos e irmãs, que grande alegria e consolação nos são oferecidas pelas palavras de São João, que ouvimos! Deus ama-nos de tal maneira que nos tornou seus filhos e, quando O pudermos ver face a face, descobriremos ainda melhor a grandeza deste Seu amor (cf. 1 Jo 3, 1-10.19-22). E não só: o amor de Deus é sempre maior de quanto possamos imaginar, estendendo-se para além de qualquer pecado que a nossa consciência nos acuse. Não conhece limites, é um amor desprovido de confins; não apresenta aqueles obstáculos que nós, ao contrário, costumamos interpor a uma pessoa, pelo receio que venha privar-nos da liberdade.

Sabemos que a condição de pecado tem como consequência o afastamento de Deus. E, de facto, o pecado é uma das modalidades com que nós nos afastamos d'Ele; mas isto não significa que Ele se afaste de nós. A condição de fraqueza e confusão, em que o pecado nos coloca, é mais um motivo para Deus ficar junto de nós; esta certeza deve acompanhar-nos sempre na vida. A palavra do Apóstolo oferece-nos uma confirmação disto mesmo para tranquilizar o nosso coração, levando-o a ter sempre uma confiança inabalável no amor do Pai: «Na sua presença, sentir-se-á tranquilo o nosso coração, mesmo quando o coração nos acuse; pois Deus é maior que o nosso coração e conhece tudo» (1 Jo 3, 19-20).

A sua graça continua a trabalhar em nós para tornar mais forte a esperança de que nunca estaremos privados do seu amor, apesar de qualquer pecado que possamos ter feito, rejeitando a sua presença na nossa vida.

Esta esperança impele-nos a tomar consciência da desorientação em que muitas vezes cai a nossa existência, precisamente como sucedeu a Pedro, segundo a narração evangélica que ouvimos: «No mesmo instante, o galo cantou. E Pedro lembrou-se das palavras de Jesus: “Antes de o galo cantar, me negarás três vezes”. E, saindo para fora, chorou amargamente» (Mt 26, 74-75). O evangelista é extremamente sóbrio. O canto do galo parece surpreender um homem ainda confuso; depois, ele recorda-se das palavras de Jesus e, finalmente, rasga-se o véu e

Pedro começa a vislumbrar, por entre as lágrimas, que Deus Se revela em Cristo esbofetado, insultado, renegado por ele, mas que, por ele, vai morrer. Pedro, que teria desejado morrer por Jesus, agora entende que deve deixar que Jesus morra por ele. Pedro queria ensinar o seu Mestre, queria precedê-l'O; ao contrário, é Jesus que vai morrer por Pedro; e isto, Pedro não o compreendera, não o quisera compreender.

Pedro confronta-se agora com o amor do Senhor e, finalmente, compreende que Ele o ama e lhe pede para se deixar amar. Pedro dá-se conta de que sempre se recusara a deixar-se amar, sempre se recusara a deixar-se salvar plenamente por Jesus; afinal, não queria, de todo, que Jesus o amasse.

Como é difícil deixar-se amar verdadeiramente! Sempre queríamos que algo de nós não estivesse obrigado à gratidão, quando, na realidade, somos devedores de tudo, porque Deus é o primeiro a amar e, por amor, nos salva totalmente.

Peçamos agora ao Senhor a graça de nos dar a conhecer a grandeza do Seu amor, que apaga todos os nossos pecados.

Deixemo-nos purificar pelo amor, para reconhecer o verdadeiro amor!

(HOMILIA DO PAPA FRANCISCO
Basílica de São Pedro, Sexta-feira, 9 de março de 2018)

Da Escuridão à Luz: Um Coração Novo em Cristo Ressuscitado

Gn 1,1–2,2	«Deus viu tudo o que tinha feito: era tudo muito bom.» (Gn 1)
Sl 103 (104)	«Enviai, Senhor, o vosso espírito e renovai a face da terra» (Sl 103)
Gn 22,1-18	«A bondade do Senhor encheu a terra» (Sl 32)
Sl 15 (16)	«Defendei-me, Senhor, vós sois o meu refúgio» (Sl 15)
Ex 14,15–15,1	«Senhor, Vós tendes palavras de vida eterna» (Sl 18)
Ex 15,1-2.3-4.5-6.17-18	«Derramarei sobre vós água pura e dar-vos-ei um coração novo» (Ez 26)
Is 54,5-14	«Criaí em mim, Senhor, um coração puro» (Sl 50)
Sl 29 (30)	
Is 55,1-11	
Is 12,2-3.4bcd.5-6	«Terminado o sábado, ao romper do primeiro dia da semana, Maria de Magdala e a outra Maria foram visitar o sepulcro. Nisto, houve um grande terramoto: o anjo do Senhor, descendo do Céu, aproximou-se e removeu a pedra, sentando-se sobre ela. O seu aspeto era como o de um relâmpago; e a sua túnica, branca como a neve. Os guardas, com medo dele, puseram-se a tremer e ficaram como mortos. Mas o anjo tomou a palavra e disse às mulheres: “Não tendes medo. Sei que buscais Jesus, o crucificado; não está aqui, pois ressuscitou, como tinha dito. Vinde, vede o lugar onde jazia e ide depressa dizer
Br 3,9-15.32–4,4	
Sl 18 (19)	
Ez 36,16-17a.18-28	
Sl 41 (42)	
Rm 6,3-11	
Sl 117 (118)	
Mt 28,1-10	

aos seus discípulos: ‘Ele ressuscitou dos mortos e vai à vossa frente para a Galileia. Lá O vereis.’ Eis o que tinha para vos dizer.”

Afastando-se rapidamente do sepulcro, cheias de temor e de grande alegria, as mulheres correram a dar a notícia aos discípulos. Jesus saiu ao seu encontro e disse-lhes: “Salve!” Elas aproximaram-se, estreitaram-lhe os pés e prostraram-se diante d’Ele. Jesus disse-lhes: “Não temais. Ide anunciar aos meus irmãos que partam para a Galileia. Lá Me verão”.» (Mt 28,1-10)

Na Vigília Pascal, um tempo e um espaço profundamente significativos, celebramos a passagem da morte para a vida, da escuridão para a luz.

Hoje é tempo de renovar a nossa fé, é tempo de alegria pois a VIDA vence a Morte, pois Cristo ressuscitou!

Ao longo das leituras, revivemos a história de Deus na humanidade e na vida de cada um de nós, desde a criação até à ressurreição. Somos lembrados de que Deus nos criou e de que somos Seus filhos muito amados.



Recordamos o amor imenso que Ele tem por cada um de nós, a Sua força e o Seu poder para nos libertar das nossas escravidões e imperfeições. Um Deus que perdoa sempre, que nos espera

pacientemente, que nos pede confiança mesmo quando não compreendemos tudo. Um Deus que nos convida a escutá-l'O, porque só Ele tem a sabedoria e o poder de transformar o nosso coração.

É um Deus que nunca nos abandona, que caminha connosco em todos os momentos da vida, seja qual for a situação que estejamos a viver. Um Deus que está presente, mas que não Se impõe.

Cabe-nos criar espaço no nosso coração, no nosso interior, para O reconhecer e deixar agir na nossa vida.

Senhor, o que preciso que renoves em mim?

Senhor, de que “escravidões” preciso de ser libertada?

Senhor, acredito verdadeiramente que Tu me podes transformar?

Ao ler a passagem do Evangelho, questiono-me...

Perante o mesmo acontecimento, surgem atitudes tão diferentes:

Maria Madalena e a outra Maria acreditaram, escutaram a voz que dizia “*Não temais*”, viram o que tinha acontecido, encheram-se de alegria e correram a anunciar: Jesus ressuscitou!

Já os guardas, tomados pelo medo, começaram a tremer e ficaram como mortos. Quantas vezes eu própria fico assim: com medo, paralisada, sem avançar...

Mas quando Te encontro, Senhor, e permaneço Contigo, posso sempre renovar-me e ser transformada.

Senhor, obrigada por tudo: pelo Teu amor, pelo dom da fé e pela Tua presença constante na minha vida.

Ajuda-me a ter um coração novo e a viver uma vida nova, mais autêntica e mais fiel a Ti.

É noite quando o círio pascal é levado lentamente até ao altar. É noite quando o canto do Precónio abre o nosso coração à exultação, porque a terra está «inundada por tão grande claridade» e «a luz de Cristo, o Rei eterno, dissipa as trevas de todo o mundo» (Precónio Pascal). Ao fim da noite, realizam-se os acontecimentos narrados no Evangelho que acabamos de proclamar (cf. Lc 24, 1-12): acende-se a luz divina da Ressurreição e a Páscoa do Senhor acontece quando o Sol ainda está por nascer; com os primeiros raios da aurora, vê-se que a grande pedra colocada no sepulcro de Jesus foi removida e algumas mulheres chegam ali revestidas de luto. A escuridão recobre a perplexidade e o medo dos discípulos. Tudo acontece durante a noite.

Assim, a Vigília Pascal recorda-nos que a luz da Ressurreição ilumina o caminho pouco a pouco, irrompe na escuridão da história sem alarido, brilha discretamente nos nossos corações. A ela corresponde uma fé humilde, desprovida de qualquer triunfalismo. A Páscoa do Senhor não é um acontecimento espetacular com o qual Deus Se impõe a Si mesmo e nos obriga a acreditar n'Ele; não é uma meta que Jesus alcança por um caminho fácil, contornando o Calvário; e nós tampouco podemos vivê-la de maneira despreocupada e sem hesitação interior. Pelo contrário, a Ressurreição é semelhante a pequenos rebentos de luz que fazem paulatinamente o seu caminho, sem fazer barulho, por vezes ainda ameaçados pela noite e pela incredulidade.

Este “estilo” de Deus liberta-nos de uma religiosidade abstrata, iludida ao pensar que a ressurreição do Senhor resolve tudo de um modo mágico. Longe disso: não podemos celebrar a Páscoa sem continuar a enfrentar as noites que trazemos no coração e as sombras de morte que muitas vezes pairam sobre o mundo. Cristo venceu o pecado e destruiu a morte, mas, na nossa história terrena, o poder da Sua ressurreição ainda está a cumprir-se. E tal realização, como um pequeno rebento de luz, é-nos confiada, para que a guardemos e a façamos crescer.

Irmãos e irmãs, especialmente durante o ano jubilar, é este o apelo que devemos sentir com força dentro de nós: deixemos brotar a esperança da Páscoa nas nossas vidas e no mundo!

Quando ainda sentimos o peso da morte dentro do nosso coração, quando vemos as sombras do mal que continuam a sua marcha ruidosa no mundo, quando sentimos arder as feridas do egoísmo ou da violência na nossa carne e na nossa sociedade, não desanimemos, voltemos ao anúncio desta noite: ainda que estejamos nas trevas, a luz brilha lentamente; aguarda-nos a esperança de uma vida nova e de um mundo finalmente libertado; um novo começo pode surpreender-nos, mesmo que às vezes pareça impossível, porque Cristo venceu a morte.

Este anúncio, que dilata o coração, enche-nos de esperança. Na verdade, em Jesus ressuscitado temos a certeza de que a nossa história pessoal e o caminho da humanidade, embora mergulhados numa noite em que as luzes ainda aparecem fracas, estão nas mãos de Deus; e Ele, no Seu grande amor, não nos deixará vacilar e não permitirá que o mal tenha a última palavra. Ao mesmo tempo, esta esperança, já realizada em Cristo, permanece para nós uma meta a alcançar também por nós: foi-nos confiada para que dela nos tornemos testemunhas credíveis e para que o Reino de Deus possa entrar no coração das mulheres e dos homens de hoje.

Como recorda Santo Agostinho, «a ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo marca a vida nova de todos aqueles que n'Ele creem; e este mistério da sua morte e ressurreição deveis conhecê-lo em profundidade e reproduzi-lo nas vossas vidas» (Sermão 231, 2). Reproduzir a Páscoa na nossa vida e tornarmo-nos mensageiros de esperança, construtores de esperança, enquanto tantos ventos de morte ainda sopram sobre nós.

Podemos fazê-lo com as nossas palavras, os nossos pequenos gestos quotidianos, as nossas escolhas inspiradas no Evangelho. Toda a nossa vida pode ser uma presença de esperança. Queiramos sê-lo para aqueles que não têm fé no Senhor, para quem se perdeu pelo caminho, para os que desistiram ou estão curvados sob o peso

da vida, para quem está sozinho ou fechado na própria dor, para todos os pobres e oprimidos da Terra, para as mulheres humilhadas e assassinadas, para as crianças maltratadas e para aquelas que nunca nasceram, para as vítimas da guerra. A todos e a cada um levemos a esperança da Páscoa!

Gosto de recordar uma mística do século XIII, Hadewijch de Antuérpia, que, inspirando-se no Cântico dos Cânticos e descrevendo o sofrimento pela ausência do amado, invoca o retorno do amor para que – diz – «a minha escuridão seja transformada» (Hadewijch, Poesie Visioni Lettere, Génova 2000, 23).

Cristo ressuscitado é o ponto de viragem definitivo da história humana. Ele é a esperança que não se extingue. Ele é o amor que nos acompanha e sustenta. Ele é o futuro da história, o destino último para o qual nos dirigimos para sermos acolhidos naquela vida nova em que o próprio Senhor enxugará todas as nossas lágrimas «e não haverá mais morte, nem luto, nem pranto, nem dor» (Ap 21, 4). E esta esperança da Páscoa, esta “reviravolta nas trevas”, devemos anunciá-la a todos.

Irmãs, irmãos, o tempo pascal é estação de esperança. «Ainda há medo, ainda há uma dolorosa consciência do pecado, mas há também uma luz que irrompe. [...] A Páscoa traz a boa notícia de que, embora as coisas no mundo pareçam estar cada vez pior, o mal já foi vencido. A Páscoa permite-nos afirmar que, embora Deus pareça distante e nós permaneçamos absorvidos por tantas pequenas coisas, o Senhor caminha connosco. [...] São muitos os raios de esperança que iluminam o caminho da nossa vida» (H. Nouwen, Preghiere dal silenzio. Il sentiero della speranza, Brescia 2000, 55-56).

Demos espaço à luz do Ressuscitado! E tornar-nos-emos construtores de esperança para o mundo.

(Homilia Papa Francisco, Sábado Santo, 19 de abril de 2025)

“O Domingo de Páscoa é o dia para sentir que a vida verdadeiramente recomeça.”

- At 10,34a.37-43 «Não sabeis que um pouco de fermento leveda toda a massa? Purificai-vos do velho
- SI 117 (118) fermento, para serdes uma nova massa, visto que sois pães ázimos. Cristo, o nosso
- 1 Cor 5,6b-8 cordeiro pascal, foi imolado. Celebremos a festa, não com fermento velho, nem com
- Lc 24, 13-35 fermento de malícia e perversidade, mas com os pães ázimos da pureza e da verdade.»
(1 Cor 5, 6b-8)

...«Enquanto falavam e discutiam, Jesus aproximou-Se deles e pôs-Se com eles a caminho.»...

...«Depois, começando por Moisés e passando pelos Profetas, explicou-lhes em todas as Escrituras o que Lhe dizia respeito. Ao chegarem perto da povoação para onde iam, Jesus fez menção de seguir para diante. Mas eles convenceram-n'O a ficar, dizendo: “Ficai connosco, porque o dia está a terminar e vem caindo a noite”. Jesus entrou e ficou com eles. E quando Se pôs à mesa, tomou o pão, recitou a bênção, partiu-o e entregou-lho. Nesse momento, abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-n'O. Mas Ele desapareceu da sua presença. Disseram então um para o outro: “Não ardia cá dentro o nosso coração, quando Ele nos falava pelo caminho e nos explicava as Escrituras?”»
(Lc 24, 15.26-32)



Vivemos, Senhor, num mundo com tanta desesperança! Abrimos o noticiário e só temos notícias de guerra, morte, maldade... Como é que no meio deste mundo nos falas em recomeço? Como pode “O Domingo de Páscoa ser o dia para sentir que a vida verdadeiramente recomeça”, como nos diz Tolentino de Mendonça?

Os discípulos, como nós, face à realidade de morte deste mundo, estavam desanimados, sem esperança. É tão bonito o caminho de oração que Tu, Senhor, fazes com os discípulos de Emaús. És Tu que te aproximas deles e te pões a caminhar com eles, e, sabendo embora tudo o que havia sucedido, ainda assim lhes perguntas sobre o que se passava, e o que os angustiava. Porque sabes que precisamos de falar, precisamos de desabafar, precisamos de ser ouvidos. E Tu, escutando-os atentamente, abres-lhes depois novas perspetivas, uma nova forma de ver a mesma realidade. Jesus acompanha-nos ao longo do caminho, se O deixarmos. Os discípulos pedem e Jesus fica com eles, e este estar com Jesus devolve-lhes a esperança, a alegria. Experimentam e acreditam que a morte não tem a última palavra e que o amor é mais forte que a morte, que as dificuldades e adversidades.

Quando me sinto desanimada e a achar que já não há esperança para este mundo, sinto a interpelação de Deus: então Deus acreditou no mundo, na humanidade, ao ponto de lhe dar o Seu filho, que nasce neste mundo, frágil e dependente de nós para crescer, à mercê da nossa bondade e maldade... e eu não acredito no melhor da humanidade...?! Como posso não acreditar, depois da ressurreição de Jesus, que a vida pode verdadeiramente recomeçar?

Jesus foi esse pouco fermento que leveda a massa, como nos diz a Primeira Carta aos Coríntios. A Sua vida marcou a humanidade, estabeleceu um antes e um depois. A isso também nos chama o Senhor, a sermos esse pouco fermento (pois basta pouco fermento

para levedar muita massa) que pode marcar a diferença neste mundo. E este mundo necessita de “fermento, não de malícia e maldade”, mas de “fermento de pureza e de verdade”. Na realidade, consoante for o nosso fermento, assim podemos marcar o mundo pela positiva ou pela negativa. Um “fermento de maldade” tem grande alcance, mas o “fermento de pureza e verdade” ainda tem mais. E para sermos esse fermento, Jesus, precisamos de estar contigo, de aprender de Ti como os discípulos de Emaús. Aprender a reconhecer-Te na Tua Palavra, e aprender com a Tua entrega. E precisamos de nos alimentar de Ti na Eucaristia. Precisamos de olhar para Ti e perceber, como diz Tolentino de Mendonça, que o segredo da vida é amar, e o segredo do amor é só um: servir.

Deixemos que esta Páscoa seja esta passagem, esta transformação de nós próprios à Tua luz, à imagem do Teu Amor, à imagem da Tua entrega, como nos diz Tolentino de Mendonça no texto abaixo. Senhor, Tu mostraste-nos como ser esse fermento que gera vida, com a Tua própria vida. Ajuda-nos a recomeçar Contigo, a acreditar Contigo, a lutar Contigo por um “eu” diferente, para podermos construir um mundo diferente. Se nós mudarmos, o mundo muda. Como diz Tolentino de Mendonça, *“Recordo-me do conselho desprezioso 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»”*. Que esta Páscoa nos possa mudar. Que, como acrescenta o mesmo Cardeal, a Páscoa seja o dia em que *“a vida verdadeiramente recomeça”* para uma humanidade onde *“o destino não é o crepúsculo, mas é a aurora”*, na certeza de que *“há um momento novo na História que começa com a ressurreição”* e que retira a morte do destino dos humanos, colocando-o na vida.



• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a passar da autorreferencialidade e do narcisismo ao **descentramento de nós próprios e à escola do dom**.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a entrar Contigo em Jerusalém, não alicerçados nas lógicas de domínio e de poder, mas certos de que **é pela via mais humilde que o divino se revela na história**.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a aceitar o convite para comer contigo a Páscoa, naquela sala no andar de cima, e a compreender a lição que nos deixaste **quando Te colocaste a lavar os pés aos discípulos**.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a habitar os nossos Getsémanis, fazendo das travessias difíceis – sejam elas quais forem – a oportunidade de **renovar o nosso sim confiado à Tua vontade**.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a seguir-Te em cada estação da Via Sacra, caindo a Teu lado e sentindo-nos reerguer por Ti a cada queda, carregando a nossa cruz diante do olhar dos outros e **aceitando a ajuda de Simão de Cirene ou de Verónica**.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a encarar a cruz como a medida mais alta do amor que podemos viver, transformando todos os **desconfortos em ocasiões para a dádiva, para a oferta da reconciliação e da paz**.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, **a acolher o maternal olhar de Maria** como um bálsamo e uma garantia de tudo aquilo que perdura e perdurará para lá da própria morte.

• Páscoa quer dizer passagem. Ensina-nos, Senhor, a experimentar a Ressurreição como um fermento que já hoje, neste precário aqui e agora, **leveda e amplia a massa frágil da nossa esperança e da esperança do mundo**.

(Cardeal José Tolentino de Mendonça)

parte III

somos Igreja

A Paz constrói-se

Passar da morte à vida, do desânimo à esperança, do rejeitar ao aceitar, da guerra à paz, não parece coisa fácil e, na verdade, não o é. Mas pode ser possível. É disto que se trata quando falamos em viver a Páscoa. É esse passar da escravidão à liberdade, do morrer ao ressuscitar.

A passagem de “algo” até “algo” desafia-nos a sair, a pormo-nos a caminho, a não parar, a não nos instalarmos. É a nossa vida na condição de inconformistas, de peregrinos, e é cada um de nós quem tem de o fazer. Não podemos ficar de braços cruzados à espera de que sejam os outros a fazê-lo. Não posso lavar as mãos e não fazer o que é o meu dever.

Há que pôr mãos à obra se alguma coisa está em falta e é necessária. É o que nos diz a oração de São Francisco de Assis, de que muito gosto e que quero desafiar todos a meditar:

“Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa Paz.

Onde houver Ódio, que eu leve o Amor.

Onde houver Ofensa, que eu leve o Perdão.

Onde houver Discórdia, que eu leve a União.

Onde houver Dúvida, que eu leve a Fé.

Onde houver Erro, que eu leve a Verdade.

Onde houver Desespero, que eu leve a Esperança.

Onde houver Tristeza, que eu leve a Alegria.

Onde houver Trevas, que eu leve a Luz!

Ó Mestre, fazei que eu procure mais:

consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido;

amar, que ser amado.

*Pois é dando que se recebe.
É perdoando que se é perdoado.
E é morrendo que se vive para a vida eterna!”*

Amém.

É assim que se constrói a paz.

DIA MUNDIAL DA PAZ - 1 DE JANEIRO DE 2026
MENSAGEM DO PAPA LEÃO XIV
A paz esteja com todos vós.
Rumo a uma paz desarmada e desarmante

“A paz esteja contigo!”

Esta antiga saudação, presente ainda hoje em muitas culturas, ganhou novo vigor nos lábios de Jesus ressuscitado na noite de Páscoa. «A paz esteja convosco!» (Jo 20, 19.21) é a Sua Palavra que não só deseja, mas também **realiza uma mudança definitiva naqueles que a acolhem e, conseqüentemente, em toda a realidade**. Por isso, os sucessores dos Apóstolos exprimem todos os dias e em todo o mundo a revolução mais silenciosa: *“A paz esteja convosco!”*. Desde a noite da minha eleição como Bispo de Roma, quis inserir a minha saudação neste anúncio coral. E desejo reiterá-lo: esta é a paz do Cristo ressuscitado, uma paz desarmada e desarmante, humilde e perseverante. Ela provém de Deus, o Deus que nos ama a todos incondicionalmente.

A paz de Cristo ressuscitado

Quem venceu a morte e derrubou as barreiras que separavam os seres humanos (cf. Ef 2, 14) foi o Bom Pastor que dá a vida pelo rebanho e tem muitas ovelhas que estão fora do seu redil (cf. Jo 10, 11.16): Cristo, nossa paz. A Sua presença, o Seu dom e a Sua vitória reverberam na perseverança de muitas testemunhas, por meio das quais a obra de Deus continua no mundo, tornando-se ainda mais perceptível e luminosa na escuridão dos tempos.

Na verdade, o contraste entre as trevas e a luz não é apenas uma imagem bíblica para descrever o sofrimento do qual está a nascer um mundo novo: é uma experiência que nos atravessa e nos surpreende diante das provações que encontramos nas

circunstâncias históricas em que vivemos. Ora, **para não afundarmos na escuridão, é necessário ver a luz e acreditar nela.** Trata-se de uma exigência que os discípulos de Jesus são chamados a viver de maneira única e privilegiada, mas que, de muitas maneiras, sabe abrir caminho no coração de cada ser humano. A paz existe, deseja habitar-nos, tem o poder suave de iluminar e alargar a inteligência, resiste à violência e vence-a. A paz tem o sopro da eternidade: enquanto ao mal se ordena “basta!”, à paz se suplica “para sempre”. O Ressuscitado introduziu-nos neste horizonte. É neste sentir que vivem os promotores da paz que, no drama daquilo que o Papa Francisco definiu como “terceira guerra mundial em pedaços”, ainda resistem à contaminação das trevas, como sentinelas na noite.

(...) Queridos irmãos e irmãs, quer tenhamos o dom da fé, quer pareça que não o temos, abramo-nos à paz! Acolhamo-la e reconheçamo-la, em vez de a considerarmos distante e impossível. Antes de ser um objetivo, a paz é uma presença e um caminho. Mesmo que seja contestada dentro e fora de nós, como uma pequena chama ameaçada pela tempestade, guardemo-la sem esquecer os nomes e as histórias daqueles que a testemunharam. É um princípio que orienta e determina as nossas escolhas. Também nos lugares onde só restam escombros e onde o desespero parece inevitável, ainda hoje encontramos quem não esqueceu a paz. Do mesmo modo que, na noite de Páscoa, Jesus entrou no lugar onde se encontravam os discípulos assustados e desanimados, assim a paz de Cristo ressuscitado continua a atravessar portas e barreiras com as vozes e os rostos das suas testemunhas. É o dom que permite não esquecer o bem, reconhecê-lo como vencedor, escolhê-lo novamente e juntos.

Uma paz desarmada

Pouco antes de ser capturado, num momento de intensa confiança, Jesus disse aos que estavam com Ele: *«Deixo-vos a paz;*

dou-vos a Minha paz. Não é como a dá o mundo que Eu vo-la dou». E imediatamente acrescentou: «*Não se perturbe o vosso coração, nem se acobarde*» (Jo 14, 27). A perturbação e o medo podiam, certamente, referir-se à violência que em breve se abateria sobre Ele. De modo ainda mais profundo, os Evangelhos não escondem que o que desconcertou os discípulos foi a Sua resposta não violenta: um caminho que todos, Pedro em primeiro lugar, contestaram, mas que o Mestre pediu que seguissem até ao fim. O caminho de Jesus continua a ser motivo de perturbação e medo. E Ele repete com firmeza àqueles que gostariam de o defender: «*Mete a espada na bainha!*» (Jo 18, 11; cf. Mt 26, 52). A paz de Jesus ressuscitado é desarmada, porque desarmada foi a Sua luta, em circunstâncias históricas, políticas e sociais precisas.

(...) Quando tratamos a paz como um ideal distante, acabamos por não considerar escandaloso que ela possa ser negada e que até mesmo se faça guerra para a alcançar. Parecem faltar as ideias certas, as frases ponderadas, a capacidade de dizer que a paz está ao nosso alcance. Se a paz não for uma realidade experimentada, guardada e cultivada, a agressividade espalha-se, tanto na vida doméstica, quanto na vida pública. Na relação entre cidadãos e governantes, chega-se a considerar uma culpa o não estar suficientemente preparado para a guerra, para reagir aos ataques e para responder à violência.

(...) Em vez de uma cultura da memória, que preserve a consciência adquirida no século XX e não esqueça os milhões de vítimas, promovem-se campanhas de comunicação e programas educativos em escolas e universidades, bem como nos meios de comunicação social, que difundem a percepção de que se vive continuamente sob ameaça e transmitem uma noção de defesa e segurança meramente armada.

Todavia, «quem ama verdadeiramente a paz ama também os inimigos da paz». Assim, Santo Agostinho recomendava não destruir

pontes e não insistir com repreensões, preferindo a via da escuta e, na medida do possível, do encontro com as razões dos outros.

(...) A Encíclica *Fratelli tutti* apresenta São Francisco de Assis como exemplo desse despertar das consciências e do pensamento crítico: «Naquele mundo cheio de torreões de vigia e muralhas defensivas, as cidades viviam guerras sangrentas entre famílias poderosas, ao mesmo tempo que cresciam as áreas miseráveis das periferias excluídas. Lá, Francisco recebeu no seu íntimo a verdadeira paz, libertou-se de todo o desejo de domínio sobre os outros, fez-se um dos últimos e procurou viver em harmonia com todos». É uma história que quer continuar em nós e que exige unir esforços para contribuir mutuamente para uma paz desarmante, uma paz que nasce da abertura e da humildade evangélica.

Uma paz desarmante

A bondade é desarmante. Talvez por isso Deus se tenha feito criança. O mistério da Encarnação, que tem o seu ponto mais extremo de esvaziamento na descida aos infernos, começa no ventre de uma jovem mãe e manifesta-se na manjedoura de Belém. «*Paz na terra*», cantam os anjos, anunciando a presença de um Deus indefeso, pelo qual a humanidade só pode descobrir-se amada cuidando d'Ele (cf. Lc 2, 13-14). Nada tem a capacidade de nos mudar mais do que um filho. E talvez seja justamente o pensamento nos nossos filhos, nas crianças e também naqueles que são frágeis como elas, que nos traspassa o coração (cf. Act 2, 37). A este respeito, o meu venerado Predecessor escrevia que «*a fragilidade humana tem o poder de nos tornar mais lúcidos em relação ao que dura e ao que passa, ao que faz viver e ao que mata. Talvez por isso tendamos tão frequentemente a negar os limites e a fugir das pessoas frágeis e feridas: elas têm o poder de questionar a direção que escolhemos, como indivíduos e como comunidade*».

(...) Que isso seja um fruto do Jubileu da Esperança, que levou milhões de seres humanos a redescobrirem-se peregrinos e a iniciarem em si mesmos aquele desarmamento do coração, da mente e da vida, ao qual Deus não tardará em responder, cumprindo as suas promessas: *«Ele julgará as nações, e dará as suas leis a muitos povos, os quais transformarão as suas espadas em relhas de arados, e as suas lanças em foices. Uma nação não levantará a espada contra outra, e não se adestrarão mais para a guerra. Vinde, Casa de Jacob! Caminhemos à luz do Senhor!»* (Is 2, 4-5).

Vaticano, 8 de dezembro de 2025



Lutar pela paz e pela reconciliação

«Quão bom e agradável é quando os irmãos vivem juntos em união!» (Salmo 133, 1)

“A história demonstra que a guerra é ineficaz para resolver controvérsias entre nações. Embora as soluções não violentas sejam sempre preferíveis, reconhecemos que, por vezes, somos confrontados com a trágica realidade de ter de escolher entre permitir que a violência continue ou usar a força para acabar com ela. Como igrejas, precisamos de implorar a paz a Deus como um dom Seu, reconhecendo que a paz também precisa de ser construída ativamente, dia após dia, através de obras de justiça e amor.

A paz não é apenas a ausência de guerra. Não há paz verdadeira sem equidade, verdade, justiça e solidariedade. É por isso que afirmamos que a guerra e a violência são uma derrota para a humanidade e que somente na paz e através da paz é que o respeito pela dignidade humana e seus direitos inalienáveis podem ser garantidos. Somos convertidos à paz quando *«transformamos as nossas espadas em relhas de arado»* (Is 2, 4).

Cristo ensina-nos a amar os nossos inimigos (Mt 5, 44). A nossa fé não nos permite desesperar em relação aos nossos adversários. Não equiparamos aqueles que erram com os seus erros e não perdemos a esperança neles. A reconciliação inclui pedir perdão e oferecê-lo, bem como chegar a acordo sobre uma reparação adequada. Lutar pela paz e pela reconciliação significa criar espaços onde pessoas de boa vontade se reúnam, para estarem prontas para um diálogo sincero e contínuo, preparando o terreno para novos avanços na justiça em direção à coexistência pacífica de todos os seres humanos.

Comprometemo-nos a

- Trabalhar pela paz na Europa e em todo o mundo, como pessoas feitas à imagem de Deus, o Senhor da Paz;
- Permanecer sem medo perante a guerra, procurando criar espaços para que as pessoas se encontrem e trabalhem juntas;
- Recorrer aos recursos religiosos para a cura e a paz, sempre que possível em cooperação com outros grupos;
- Encorajar, promover e apoiar processos de reconciliação e perdão, dando sempre prioridade a abordagens não violentas para a resolução de conflitos.”

(Carta Ecuménica, Diretrizes atualizadas para a crescente cooperação entre as Igrejas na Europa, nº 11)

Versão integral da Carta Ecuménica em

<https://copic.pt/files/CartaEcumenica2025PT.pdf>

45 anos dos Grupos de Jovens Verbum Dei

15 de novembro de 2025 foi dia de gritar “Gracias a la Vida!”. Terminada a Eucaristia, o coração apertou-se-me. E fiquei triste comigo, pois a minha timidez impediu-me de pedir a palavra ao Padre Hugo, para poder partilhar a vida que em mim transbordava.

Aos 55 anos de idade, celebro o privilégio de ter vivido 42 deles em Comunidade. Posso dizer que a Comunidade foi o chão em que coloquei as primeiras sementes da minha adolescência e onde aprendi a deixar crescer raízes que hoje sustentam os meus planos e os meus dias.

Foi nesta Comunidade que conheci o Amor de um Pai que me deixou no coração a palavra que segreda: *“Nada, nem ninguém, nos pode separar do Seu Amor”* (Rm 8). É essa palavra que me segura na esperança e na adversidade, na alegria e no sofrimento, na vida e diante da morte. Nem sempre O sinto, mas sei que está comigo, porque já O experimentei, e a memória dá-me a Sua mão. O Amor é a palavra mais forte!

Foi também nesta Comunidade que encontrei os amigos, que hoje são família, com quem tenho a graça de viver todos os dias. Partilhamos uma história, uma amizade profunda, uma intimidade aprendida em Comunidade que perdura e nos sustenta. Não há palavras para agradecer esse presente, essa irmandade aberta e em construção, esse colo e essa casa que nos espera sempre!

Por fim, quero agradecer a Vida, dar graças por tantas vidas resgatadas da sombra, da invisibilidade, da falta de sentido, do vazio, da falta de amor e esperança. É uma alegria ser testemunha do que o Amor alcança: da experiência de nos sentirmos amados, de encontrarmos caminhos, de nos sentirmos filhos, de aprender a vida em plenitude e abundância.

Como prometido a Abraão, a nossa história é feita de estrelas que não se podem contar (Gn 15, 5). E que bom é fazer parte desta descendência. Obrigada, Comunidade Verbum Dei!

Margarida Bruto da Costa



OBRIGADO A TODOS POR ESTES 45 ANOS

Cada abraço, cada passo,
em cada marca de vida

45^{anos} grupos
de jovens
verbum dei

A Alegria de sermos "Um com Cristo": Reflexões sobre o nosso IV Encontro Nacional

Diz-se frequentemente que a unidade não é algo que se defina através de conceitos teóricos; é, antes de tudo, uma experiência que se sente e se vive na pele. O nosso IV Encontro Nacional, realizado em Fátima no dia 17 de janeiro de 2025, foi a materialização perfeita dessa verdade. Sob o lema “Em Cristo somos Um”, não apenas ouvimos palavras, mas vimos o Evangelho tornar-se carne e vida através da nossa comunhão.

Neste dia, mergulhámos na dinâmica profunda do carisma que Deus sonhou para nós. Percebemos como esta força espiritual tem o poder de transfigurar a realidade individual de cada um, fundindo as nossas histórias pessoais no nascimento de uma comunhão coletiva vibrante.

Um Caminho de Memória e Gratidão

Foi um privilégio escutar o testemunho da Irmã Ventura, uma das missionárias que plantaram as primeiras sementes da Verbum Dei em Portugal. Conhecer o rosto das diversas comunidades que espalham este carisma pelo país permitiu-nos tomar consciência de algo fundamental: a nossa diversidade é a nossa riqueza. Cada comunidade traz um tom diferente à mesma melodia e, unidos, percebemos que temos fôlego para ir muito mais longe.

Celebrámos os frutos de um carisma que nos ensina a:

- Abrir o coração a um Deus que é puro Amor;
- Trilhar um caminho de intimidade e relação profunda com a Trindade e Maria;
- Viver a nossa consagração batismal com renovado sentido de missão.

Queremos levar a experiência da misericórdia de Deus aos outros através do ministério da Palavra e do testemunho de vida.

Um Olhar de Esperança

Mais do que um evento, este foi um momento de matar saudades e partilhar a vida. Entre sorrisos, recordações de histórias antigas e oração partilhada, o ambiente era de uma família que se reencontra. Saímos com a esperança renovada, conscientes de que, quando estamos juntos, a unidade é inabalável.

Somos uma família missionária que quer colocar os meios para que o encontro com Deus e o caminho de cada pessoa seja feito em comunhão e intimidade com Cristo. Agora, o desafio é levar esse brilho para o quotidiano, tornar o Evangelho vida e viver cada dia na certeza de que, verdadeiramente, “Em Cristo somos Um”.

Neste Encontro Nacional transbordou a alegria, numa festa de corações agradecidos.

Margarida Almeida



Notas:

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.

Consulte as atividades da Família Missionária Verbum Dei de Lisboa em lisboa.verbumdei.org/calendario

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. - 21 845 00 81

Fraternidade Missionária Verbum Dei

lisboa.verbumdei.org | contacto@verbumdei.org | Tel. Lisboa -
21 795 09 57

cadernodeoracaovd@gmail.com

