



**Vamos com alegria.**  
**Subamos juntos a Jerusalém.**

Diocese do Porto | Caminhada Diocesana da Quaresma à Páscoa 2024

## INTRODUÇÃO

Desejamos oferecer e propor a toda a Diocese uma caminhada pastoral, em estreita ligação com a temática anual do nosso Plano Pastoral Diocesano («Vamos com alegria. Juntos por um caminho novo») e em continuidade e sintonia com a proposta anterior da caminhada do Advento ao Batismo do Senhor.

Esta ligação, sintonia e continuidade, são claras, em vários sentidos, quando nos propomos:

- caminhar com alegria, desenvolvendo, semana a semana, as diversas raízes e matizes desta alegria, em sintonia com o lema do nosso Plano Diocesano de Pastoral 2023-2024;
- caminhar juntos, prosseguindo um estilo sinodal, na forma de ser e de construir a Igreja;
- caminhar para uma meta espiritual, simbolizada num lugar santo: Jerusalém;
- manter o foco da Oração pela Paz na Terra Santa.

Aliás, já o dizíamos na introdução à caminhada do Advento ao Batismo do Senhor: “Por paralelismo, no tempo que vai da Quaresma à Páscoa, ressoará o convite de Jesus aos discípulos, logo depois do terceiro anúncio da Sua Paixão, Morte e Ressurreição: *“Eis que subimos a Jerusalém”* (Mt 20,18; Mc 10,33; Lc18,31). Pelo que a temática da proposta e Caminhada Diocesana para os tempos fortes da Quaresma à Páscoa será esta: *“Vamos com alegria. Subamos juntos a Jerusalém”* .

E recordávamos então que Belém e Jerusalém não são lugares geográficos, da Palestina ou de Israel, mas lugares bíblicos, simbólicos, metas de peregrinação. Estes lugares estão hoje sob o fogo bélico e o foco mediático, no contexto da terrível guerra entre Israel e o Hamas. A evocação destes lugares, nestas caminhadas, é também uma forma de trazer ao nosso coração o desejo e a prece pela Paz na Terra Santa. Em todo o caso, fica claro que é sempre em direção a Cristo e à sua Páscoa gloriosa, que se dirige a nossa peregrinação. A Páscoa é a nossa meta. Manter-nos-emos fiéis

à estrutura desta proposta pastoral, seguindo a sugestão do Papa Francisco, em relação à homilia: que tenha uma ideia, uma imagem, um sentimento.

## **I. UMA IDEIA: VAMOS COM ALEGRIA. SUBAMOS JUNTOS A JERUSALÉM.**

### **Vamos com alegria!**

Talvez pareça estranho associar “alegria” ao tempo penitencial e austero da Quaresma. No entanto, nós não fazemos parte daqueles que “escolheram viver uma Quaresma sem Páscoa” (cf. EG 6), mas sabemos que o caminho se define pela meta. E a meta é a Páscoa. E a Páscoa enche-nos sempre de alegria. Em boa verdade, só secundariamente a Quaresma prepara para a Páscoa. A Quaresma é já caminho e iniciação à Páscoa. Todos os tempos vêm sempre depois da Páscoa e por causa dela. Neste sentido, propomo-nos “*caminhar alegremente para as próximas solenidades pascais*” (cf. Oração coleta do IV Domingo da Quaresma) e, reiteradamente, pedimos ao Senhor que nos dê “*a alegria da salvação*” (cf. Salmo 50, 4.<sup>a</sup> feira de Cinzas e 5.<sup>o</sup> domingo da Quaresma).

O Evangelho, onde resplandece gloriosa a Cruz de Cristo, convida-nos insistentemente à alegria. A nossa alegria cristã brota da fonte do seu coração transbordante, que é a Cruz de Cristo. Ele promete aos seus discípulos: «*Vós haveis de estar tristes, mas a vossa tristeza há de converter-se em alegria*» (Jo 16, 20). E insiste: «*Eu hei de ver-vos de novo! Então, o vosso coração há de alegrar-se e ninguém vos poderá tirar a vossa alegria*» (Jo 16, 22).

### **Subamos juntos a Jerusalém!**

Com estas palavras, “*subamos a Jerusalém*”, o Senhor convida os seus discípulos a percorrer com Ele o caminho que, da Galileia, leva ao lugar onde se realizará a sua missão redentora. Este caminho para Jerusalém, que os Evangelistas apresentam como o coroamento do itinerário terrestre de Jesus, constitui o modelo da vida do cristão, empenhado em seguir o Mestre, no caminho da Cruz.

Cristo faz-nos este convite a subir. E fá-lo agora com um vigor particular na Quaresma, tempo favorável para nos convertermos e encontrarmos de novo a plena comunhão com Ele, participando intimamente no mistério da sua morte e ressurreição.

Somos desafiados, pois, a «*subir a Jerusalém*», não ao Templo antigo – de que só resta o Muro das lamentações –, como os peregrinos hebreus de outrora, mas vamos ao Templo novo, demolido na sua Paixão e Morte, mas reedificado ao 3º dia, com a Sua Ressurreição.

Todas as práticas ascéticas tradicionais (e sempre a reinventar, atuais e renovadoras), servem para subir a Jerusalém e aí celebrar a Páscoa da Nova e eterna Aliança: a nova Páscoa, de Cristo e da Igreja, a nova Páscoa em que os convidados vêm com túnicas brancas às bodas do Cordeiro!

A subida a Jerusalém representa, por isso, uma ascensão espiritual. Ao subir a Jerusalém, os cristãos são convidados a seguir o exemplo de Jesus, que Se entregou completamente por amor a nós. É um convite para nos desapegarmos do egoísmo e do pecado, e nos abirmos ao amor de Deus e ao serviço aos outros.

É um convite para deixar para trás as comodidades e as rotinas mundanas e embarcar numa caminhada de transformação interior. Assim como Jesus subiu a montanha para a Sua Transfiguração, os cristãos são chamados a subir a Jerusalém espiritualmente, abandonando as mediocridades e os confortos superficiais da vida e buscando uma união mais profunda com Deus.

É, pois, uma caminhada de conversão e crescimento espiritual, que nos leva a uma união mais profunda com Deus e à participação na sua glória.

Ao percorrer o caminho quaresmal que nos conduz às celebrações pascais, recordamos Aquele que «*Se rebaixou a Si mesmo, tornando-Se obediente até à morte e morte de Cruz*» (Fl 2, 8), razão pela qual Deus O exaltou, ao ressuscitá-l'O dos mortos. Entretanto o itinerário da Quaresma, como aliás todo o caminho cristão, já

está inteiramente sob a luz nova da Ressurreição que anima os sentimentos, atitudes e opções de quem deseja seguir a Cristo, pelo Caminho da Cruz.

## II. UMA IMAGEM: A CRUZ E AS CINCO CHAGAS

Ressoa nos nossos ouvidos o Hino da Liturgia das Horas: *“Troquemos o instante pelo eterno. Sigamos o caminho da Cruz. A Primavera vem depois do Inverno; a alegria virá depois da Cruz!”*

O Ciclo B da Quaresma tem uma tónica cristológico-pascal muito acentuada (como explicaremos mais adiante). Nos três domingos “cruciais” (3.º, 4.º e 5.º), o mistério pascal é-nos dado a contemplar, sempre na dupla faceta de “templo destruído e reconstruído” (3.º), de “serpente espetada e elevada no poste” (4.º), de “grão de trigo que morre para frutificar” (5.º). São vários sinais ou símbolos, mas todos eles relativos ao mesmo mistério pascal, de destruição e de reconstrução, de humilhação e de exaltação, de morte e ressurreição, de cruz e de luz.

A Quaresma é uma descida humilde dentro de nós e rumo aos outros. É compreender que a salvação não é uma escalada para a glória, mas um abaixamento por amor. É fazer-nos humildes. Neste caminho, para não perder o rumo, coloquemo-nos diante da Cruz de Jesus: é a cátedra silenciosa de Deus.



## As cinco chagas

Sugerimos que se sinalizem, nas 4 pontas e no centro da Cruz (seja a cruz paroquial mais ampla seja a cruz familiar mais pequenina) as cinco chagas: as chagas dos nossos pecados e sofrimentos e as chagas de Cristo, pelas quais fomos curados. Podemos gravar, num retângulo ou num círculo, em baixo-relevo, nas 4 pontas e no centro da Cruz, e aí colocar, por exemplo, em pequenas folhas de papel ou alguns símbolos, aquelas «cinco chagas» que identificamos na nossa vida familiar ou paroquial.

## Algumas chagas

Que chagas? Seria importante que cada pessoa, família, grupo ou comunidade eclesial identificasse as suas próprias chagas e procurasse cura para elas.

Somente a título de exemplo, recordamos algumas das **chagas sociais, eclesiais e pessoais** repetidamente referidas pelo Papa Francisco: a desertificação e a destruição da terra (que podemos associar à temática do Dilúvio e da Aliança com Noé, no 1.º domingo da quaresma), o Inverno demográfico (que podemos correlacionar, em contraluz, com a promessa de uma grande descendência a Abraão, na 1.ª leitura do 2.º domingo), o mundanismo espiritual (que pode ser refletido a partir do sinal da destruição do Templo, no Evangelho do 3.º domingo), o Alzheimer espiritual (em relação com a expressão do Salmo 136/137 rezado no 4.º domingo: “se eu de ti me esquecer, Jerusalém, fique presa a minha língua”), a dureza de coração e a doença do «empedernimento» mental e espiritual (que pode ser aprofundada a partir da promessa da nova aliança e do coração novo, referidas na 1ª leitura do 5.º domingo).

Outros autores referem as cinco **chagas da Paróquia**, tais como a missão anémica, a catequese esclerosada, o descompromisso socio-pastoral, a desconexão entre paróquia, associações e movimentos, o espírito de «capela» etc.

Se olharmos para as **chagas da nossa realidade familiar**, algumas são fáceis de identificar: stress, solidão, violência (verbal, física, sexual) e abusos; desemprego, dependências (cf. *Amoris laetitia*, 32-57). Mas é importante que cada família as identifique, procurando caminhos de cura e renovação.

Na Paróquia, ao propormos aos fiéis que identifiquem estas chagas e proponham meios de cura, estamos também a fazer caminho sinodal, para identificarmos juntos “as nossas fraquezas” e “as nossas forças”.

Recolhidas essas «chagas» e remédios, podemos, em comunidade, em Conselho (inter)Paroquial ou interparoquial, discernirmos juntos “*os caminhos de cura e de renovação*”.

### **Fazer das chagas furos de luz**

Na Cruz, como depois da Ressurreição, Jesus não esconde aos nossos olhos as feridas que lhe trespassaram o corpo e a alma. Mostra-as para nos indicar que na Páscoa se pode abrir uma nova passagem: fazer das próprias feridas furos de luz. Este é o desafio do Papa Francisco (cf. Audiência, 5.04.2023).

Recordemos que estas “chagas” também estão cravadas no círio pascal. O Missal lembra que o sacerdote pode colocar no círio cinco grãos de incenso, em forma de cruz, dizendo:

1. pelas suas chagas
2. santas e gloriosas
3. nos proteja
4. e nos guarde
5. Cristo Senhor. Ámen.

## **Beijar as chagas na nossa Cruz: são feridas que nos curam**

Naqueles buracos, reconhecamos o nosso vazio, as nossas faltas, as feridas do pecado, os golpes que nos fizeram sofrer. E, contudo, mesmo ali, vemos que Deus não aponta o dedo contra nós, mas abre-nos os braços. As suas chagas estão abertas para nós e, por aquelas chagas, fomos curados (cf. 1 Pd 2, 24; Is 53, 5). Beijemo-las e compreenderemos que precisamente lá, nos buracos mais dolorosos da vida, Deus nos espera com a sua infinita misericórdia. Porque ali, onde somos mais vulneráveis, onde mais nos envergonhamos, Ele veio ao nosso encontro. E agora que veio ter conosco, convida-nos a regressar a Ele, para voltarmos a encontrar a alegria de ser amados” (Papa Francisco, Homilia na 4.<sup>a</sup> feira de Cinzas 2021).

Seria sugestivo, que a Cruz familiar fosse apresentada (venerada, beijada, adorada) no contexto da Celebração de Sexta-Feira Santa. É possível que, com as aprendizagens da pandemia, se evite o ósculo individual dos fiéis à Cruz (Paroquial) exposta à adoração. Neste caso, seria significativo que cada família levasse consigo a própria cruz familiar e a “beijasse”.

### **A Cruz, portão da alegria**

Sugerimos ainda que as famílias, para a Visita Pascal, assinalem as portas de cada casa, com uma Cruz, mostrando que a Cruz é o portão da alegria!

## **III. UM SENTIMENTO: A ALEGRIA PASCAL QUE BROTA DA CRUZ DO SENHOR**

O grande sentimento a despertar é o da alegria pascal, que brota da Cruz do Senhor. “A última-última razão da minha alegria é a Páscoa” (J.L. Martim Descalzo, *Razões da alegria*, 203). “O Precónio Pascal canta um mistério realizado para além daquilo que eram as esperanças proféticas: no anúncio jubiloso da Ressurreição, o próprio penar do homem acha-se transfigurado, ao mesmo tempo, que brota a plenitude da alegria da vitória do Crucificado, do Seu Coração trespassado, do Seu Corpo glorificado e dissipa as trevas das almas. Esta alegria pascal não é somente a de uma transfiguração possível: é a alegria da nova presença de Cristo Ressuscitado, ao dar

aos seus o Espírito Santo para que Ele fique com eles” (São Paulo VI, *Gaudete in Domino*, n.º 28).

#### **IV. O CAMINHO CRISTOLÓGICO-PASCAL DA QUARESMA DO ANO B: DA TRISTEZA À ALEGRIA PASCAL**

O Lecionário Dominical da Quaresma no Ano A desenvolve uma perspectiva cristológico-batistal enquanto o Lecionário Dominical para a Quaresma do Ano C, por sua vez, nos oferece uma perspectiva eminentemente cristológico-penitencial.

A verdade é que os textos dominicais da Quaresma, propostos no Lecionário do Ano B (2024), oferecem-nos sobretudo uma perspectiva cristológico-pascal.

Mantêm-se, em comum, aos três ciclos, segundo a peculiaridade dos três Evangelhos sinóticos, a cena das Tentações (no 1.º domingo: o ponto de partida do combate) e a cena da Transfiguração (no 2.º domingo: antevisão da meta).

Nos outros domingos (do 3.º ao 5.º) da Quaresma do Ano B «*leem-se textos de São João sobre a futura glorificação de Cristo pela Cruz e Ressurreição*» (cf. OLM, Preliminares, n.º 97). No Domingo de Ramos e da Paixão do Senhor, para a Procissão de entrada, foram escolhidos textos que se referem à entrada solene do Senhor em Jerusalém, tomados dos três sinóticos; na Missa, lê-se o relato da Paixão do Senhor (este ano na versão de São Marcos, que é a mais breve).

#### **Resumidamente:**

- 1.º Domingo: Tentações (segundo São Marcos)
- 2.º Domingo: Transfiguração (segundo São Marcos)
- 3.º, 4.º e 5.º domingos: Dimensão cristológico-pascal: (segundo São João):
  - 3.º domingo: o sinal do Templo (destruído e reconstruído)
  - 4.º domingo: o sinal da serpente (cravada e elevada no poste)
  - 5.º domingo: o sinal do trigo (lançado à terra e frutificado)
  - 6.º domingo: a figura do Servo de Deus (humilhado e exaltado na Cruz)

Deste modo, a Liturgia Dominical da Quaresma proclama indissociavelmente a Paixão e a Ressurreição de Cristo, antecipa nos símbolos da vida e da morte a exaltação pascal de Cristo e a fecundidade de vida para todos.

“Em qualquer dos 3 domingos típicos do Ano B – o Sinal do Templo, o Sinal da Serpente elevada no poste, o Sinal do Grão de Trigo lançado à terra – é sempre antecipado o mistério pascal na sua dupla vertente de Cruz e de Glória, morte e ressurreição. Forçando a expressão, poderemos dizer: o Ano B é o “mais pascal” dos 3 itinerários quaresmais” (SDL, Porto).

## V. RAÍZES E MATIZES DA ALEGRIA: A ALEGRIA PARADOXAL DA CRUZ

A alegria cristã tem sempre duas faces: a Cruz e a glória, a morte e a ressurreição, a humilhação e a exaltação. “Assim, sucede que, neste mundo, a alegria do Reino, tornado realidade, **não pode brotar senão da celebração conjunta da morte e da ressurreição do Senhor**. É o aspeto paradoxal da condição cristã, que ilumina de maneira singular o da condição humana considerada em geral: nem as provações, nem os sofrimentos, são eliminados deste mundo: mas tais coisas assumem um sentido novo, sob a luz da certeza de que podem ser participação na redenção operada pelo Senhor e meio para vir a partilhar a sua glória” (São Paulo VI, *Gaudete in Domino*, 28).

À luz dos textos, poderemos desenvolver estas ou outras raízes e matizes da alegria:

Tempos	Raízes e matizes da alegria (cf. Plano Diocesano de Pastoral 23-24)
1	A alegria que brota do coração. A alegria da conversão.
2	A alegria que está na subida. A alegria na provação.
3	A alegria da saída. A alegria da libertação.
4	A alegria da peregrinação. A alegria da salvação.
5	A alegria de um coração novo. A alegria de um espírito novo.
Ramos	A alegria paradoxal. A alegria da Cruz.
Páscoa	A alegria pascal. A alegria da Ressurreição.

**1.º Domingo: A alegria que brota do coração: “Arrependei-vos e acreditai no Evangelho” (cf. Evangelho).**

Através da conversão, somos libertados do pecado, da tristeza, do vazio interior e da solidão, encontrando a verdadeira alegria em Jesus Cristo. Essa alegria é descrita como inexprimível e exaltada. Quando encontramos Jesus e aceitamos sua oferta de salvação, experimentamos uma alegria que renasce constantemente. Essa alegria é contagiosa, que se expande e se espalha.

A alegria da conversão é também uma alegria missionária, que impulsiona os discípulos a irem além de si mesmos e a compartilharem o Evangelho com os outros.

A conversão leva-nos a passar da amargura para a doçura, da tristeza para a verdadeira alegria. É um processo de reconhecimento e amor a Deus e ao próximo.

A alegria da conversão é, portanto, uma parte essencial da vida cristã, que nos leva a viver plenamente em Deus e a compartilhar o amor de Cristo com os outros.

**Atitudes penitenciais-pascais:**

1. Identificar e procurar cura para a maior chaga da vida pessoal e familiar.
2. Identificar e procurar cura para uma segunda chaga da comunidade eclesial.
3. Elaborar um programa quaresmal realista em ordem à conversão: um programa pessoal e familiar, de acordo com as propostas da comunidade: tempos de silêncio e oração, práticas de penitência, abstinência e partilha.

**2.º Domingo: A alegria da subida e da provação: o sacrifício de Abraão ao ser chamado a oferecer Isaac (cf. 1.ª leitura).**

A alegria é uma parte essencial da fé cristã, mesmo em momentos de grande dificuldade. A alegria da fé pode ser revivida como uma confiança tranquila e firme, mesmo no meio da maior angústia. É uma certeza pessoal de que somos infinitamente amados por Deus. A alegria da fé ajuda-nos a enfrentar os desafios da

vida e a esperar com paciência a salvação do Senhor. Através das provações e dificuldades, os cristãos podem experimentar uma alegria profunda e duradoura. A verdadeira alegria do cristão vem, pois, da fé provada ou posta à prova. Para disfrutar desta alegria, quando Cristo vier na sua glória é necessário ainda e no presente participar dos seus sofrimentos e da sua Cruz (1Pe 4,13). Como o Mestre preferiu a Cruz às alegrias passageiras deste mundo (Hb 12,2), o cristão aceita com alegria ver-se despojado dos seus bens (Hb 10,34), porque tem em vista a alegria suprema e maior, que vem pelas provas e provações (Tg 1,2).

Vivamos “a alegria da Cruz, que sempre desperta, no coração do crente, como uma secreta, mas firme confiança, mesmo no meio das piores angústias” (cf. EG 6). “Mesmo entre as intempéries da vida, o verdadeiro discípulo de Cristo jamais perde a esperança, pois está inundado da alegria do Espírito Santo” (São Paulo VI, *Gaudete in Domino*, 7)” (PDP 2022-2024, III.4.10).

#### **Atitudes penitenciais-pascais:**

1. Identificar e procurar cura segunda chaga da vida pessoal e familiar.
2. Identificar e procurar cura para uma chaga da comunidade eclesial.
3. Recordar e viver os momentos de provação. Descobri-los e transformá-los em experiências de crescimento espiritual. Tornar-se próximo de alguém em provação (doença, luta, sofrimento, desemprego, separação etc).

#### **3.º domingo: A alegria da libertação: “Vistes como vos fiz sair da Terra do Egito” (cf. 1.ª leitura).**

“Trata-se sempre de uma experiência exaltante de libertação e de restauração – pelo menos anunciadas – que tem como origem o amor misericordioso de Deus, para com o Seu Povo muito amado, em favor do qual Ele realiza, por pura graça e poder miraculoso, as promessas da aliança. Tal é a alegria da Páscoa de Moisés, a qual se verificou como figura da libertação definitiva, que viria a ser realizada por Jesus Cristo, no contexto pascal da nova e eterna aliança” (São Paulo VI, *Gaudete in Domino*, n.º 18).

“A alegria da salvação amplia-se e comunica-se, ao longo da história profética do Antigo Israel. E ela permanece e renasce, indefetivelmente, através de trágicas provações, devidas às infidelidades culpáveis do povo eleito e às perseguições do exterior que pretendiam afastá-lo de Deus. Esta alegria, sempre ameaçada e renascente, é característica do Povo nascido de Abraão” (São Paulo VI, *Gaudete in Domino*, 18).

### **Atitudes penitenciais-pascais:**

1. Identificar e procurar cura para uma terceira chaga da vida pessoal e familiar.
2. Identificar e procurar cura para uma terceira chaga da comunidade eclesial.
3. Sair de si mesmo, libertar-se daquilo que aprisiona e impede de avançar. Visitar um doente, visitar um recluso, visitar um idoso, um Lar, um Centro de Dia...

### **4.º domingo: A alegria da peregrinação e da salvação: “quem de entre vós fizer parte do seu Povo, ponha-se a caminho” – cf. 1.ª leitura).**

A peregrinação é um movimento, uma Páscoa, uma passagem, um pôr-se a caminho, uma marcha para Deus, na fé, na esperança e no amor. Nenhuma cidade deste mundo constitui a nossa meta. Ela encontra-se para além deste mundo, no mais profundo do mistério de Deus, para nós ainda invisível, porque caminhamos à luz da fé e não da visão clara e aquilo que nós seremos não nos foi ainda revelado. A nova Jerusalém, da qual nós somos já desde agora cidadãos e filhos (Gl 4,6), é do Alto que ela vem, de junto de Deus; apenas o entrevemos como que num espelho e de uma maneira confusa, agarrando-nos com firmeza à palavra profética. No entanto, desde agora somos cidadãos da mesma, ou estamos convidados a tornar-nos tais; toda a peregrinação espiritual recebe o seu significado interior deste último. Mesmo que espiritualmente a caminho de Jerusalém, «ideal beleza e alegria de toda a terra” (Sl 50,2; 40,3), é de Cristo, doravante, que Jerusalém do Alto deriva a sua força de atração, é em direção a Ele que se dirige a nossa marcha interior” (cf. São Paulo VI, *Gaudete Domino*, n.ºs 61 a 64).

### **Atitudes penitenciais-pascais:**

1. Identificar e procurar cura para uma quarta chaga da vida pessoal e familiar.
2. Identificar e procurar cura para uma quarta chaga da comunidade eclesial.
3. Fazer uma caminhada, uma via-sacra, uma peregrinação pessoal ou organizada.

### **5.º domingo: A alegria de um coração novo e de um espírito novo (cf. 1.ª leitura).**

A nova aliança que Deus estabelece em Jesus Cristo é uma nova criação: renova todas as coisas pela raiz, não pela aparência. Por isso, na nova aliança há uma mudança de mentalidade, há uma mudança de coração, uma mudança de sentir, de agir, uma maneira diversa de ver as coisas. Mudança de mentalidade, de coração, de vida: esta é a recriação que o Senhor faz de modo mais maravilhoso do que a primeira criação. Reafirmemos o compromisso de mudar o coração, a vida, de não voltar a pecar e de não fazer recordar ao Senhor com os nossos pecados de hoje aquilo de que ele já se esqueceu. Vivamos a alegria que brota da consciência renovada e da experiência da misericórdia de Deus, do perdão recebido e do perdão oferecido. Essa alegria é uma expressão da presença e da ação do Espírito Santo nas nossas vidas. Vivamos a alegria de sermos criados e recriados pelo amor de Deus, a alegria de um coração purificado, que encontra no Senhor o seu refúgio e a sua Paz.

### **Atitudes penitenciais-pascais:**

1. Identificar e procura cura para uma quinta chaga da vida pessoal e familiar.
2. Identificar e procurar cura para uma quinta chaga da comunidade eclesial.
3. Celebrar com alegria o Sacramento da Reconciliação. Realizar uma obra de misericórdia. Pedir e oferecer o perdão. Fazer as pazes.

### **6.º domingo (Ramos na Paixão do Senhor): A alegria paradoxal da Cruz.**

“A Cruz é obra-prima da alegria, porque ela é obra de Deus, e Deus é alegria infinita; e compreende mal a criação, mesmo depois da queda primitiva, quem supõe que a dor representa nas obras de Deus mais que um papel secundário. No mundo físico

não é a dor que prepondera: ninguém pode descrever o número, a grandeza e magnificência de suas alegrias, que envolvem o globo. No mundo moral, sem dúvida, existe a dor; mas ela procede da prevaricação do Homem, e não de Deus, cuja bondade apoderou-se dela, transfigurou-a, e de tal sorte transformou-a, que a dor tornou-se para o homem, na condição em que ficou colocada depois da queda, uma condição da alegria” (Pe. Júlio Maria)

Pela Cruz vai Jesus para o Pai e os discípulos deveriam alegrar-se se o amassem (Jo 14,28) e se compreendessem o fim desta partida, que é o dom do Espírito (Jo 16,7). Graças ao dom do Espírito Santo, Paráclito divino, os discípulos viverão da vida de Jesus (Jo 14,16-20) e porque pedirão em seu nome, receberão tudo do Pai; então a tristeza deles se converterá em alegria e a sua alegria tornar-se-á tão perfeita, que nada nem ninguém a poderá tirar-lhes (Jo 14,13s; 16,20-24).

### **Tríduo Pascal: a tristeza converter-se-á em alegria.**

A nossa alegria cristã brota da fonte do coração transbordante de Cristo Crucificado. Ele promete aos seus discípulos: «Vós haveis de estar tristes, mas a vossa tristeza há de converter-se em alegria» (Jo 16, 20). E insiste: «Eu hei de ver-vos de novo! Então, o vosso coração há de alegrar-se e ninguém vos poderá tirar a vossa alegria» (Jo 16, 22).

Na noite e dia de Páscoa cantamos: “«Este é o dia que Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria» (Sl 118 [117], 24). Este convite à alegria, que a liturgia de Páscoa assume como próprio, traz em si o sinal daquele alvoroço que se apoderou das mulheres — elas que tinham assistido à crucifixão de Cristo — quando, dirigindo-se ao sepulcro «muito cedo, no primeiro dia depois do sábado» (Mc 16,2), o encontraram vazio. É convite a reviver, de algum modo, a experiência dos dois discípulos de Emaús, que sentiram «o coração a arder no peito», quando o Ressuscitado caminhava com eles, explicando as Escrituras e revelando-Se ao «partir do pão» (cf. Lc 24,32.35). É o eco da alegria, ao princípio hesitante e depois incontida, que os Apóstolos experimentaram na tarde daquele mesmo dia, quando foram visitados por Jesus ressuscitado e receberam o dom da sua paz e do seu

Espírito (cf. Jo 20,19-23). Ao verem-No ressuscitado, os discípulos «encheram-se de alegria» (Jo 20, 20)” (Dies Domini, n.º 1). O livro dos Atos dos Apóstolos conta que, na primitiva comunidade, «tomavam o alimento com alegria» (At 2, 46). Por onde passaram os discípulos, «houve grande alegria» (At 8, 8); e eles, no meio da perseguição, «estavam cheios de alegria» (13, 52). Porque não havemos de entrar, também nós, nesta torrente de alegria? (cf. EG 5).

#### **Atitudes penitenciais e pascais para a Semana Santa:**

1. Adornar a Cruz com ramos de oliveira (no domingo de Ramos) e com flores (no domingo de Páscoa)
2. Preparar a Cruz familiar, para a apresentar e beijar na celebração de Sexta-feira Santa.
3. Participar nas celebrações do Tríduo Pascal e nas iniciativas paroquiais da Semana Santa.

## **VI. SUGESTÕES PASTORAIS**

O caminho da Quaresma à Páscoa tem uma longa história, na vida da Igreja e dos cristãos. Aqui recordamos algumas dessas práticas tradicionais e deixamos algumas sugestões, para que as possamos reinventar e renovar, mas tendo sempre em vista a meta de sempre para a Quaresma: a celebração da Páscoa do Senhor e a nossa transformação pascal em Cristo. Não é uma “check-list” ou um “caderno de encargos”. Seria bom que as comunidades acolhessem esta proposta e, a partir da reflexão e do discernimento, no contexto dos seus conselhos paroquiais pastorais, encontrassem o seu próprio programa e caminho quaresmal-pascal.

Seguem-se algumas sugestões, que possam suscitar uma fidelidade criativa na nossa ação pastoral:

1. Celebrar os Ritos e passos da Iniciação Cristã, previstos para estes tempos da Quaresma à Páscoa (cf. RICA). Este itinerário conhece uma significativa variedade de formas. No entanto, nele se cruzam sempre a escuta da Palavra e a

conversão da vida, a celebração litúrgica e a inserção na comunidade e na sua missão. Por esta razão que o percurso catecumenal, com a gradualidade das suas etapas e das suas passagens, é o paradigma de todo o caminhar juntos eclesial.

2. Propor tempos de escuta e de oração, pessoais, familiares e comunitários, para viver a alegria de estar, seguir e caminhar com o Senhor: Lectio divina, Liturgia das Horas, Via-sacra, Oração de Taizé, Adoração do Santíssimo, Rosário, Leitura e meditação do Evangelho do dia, oração de bênção da mesa etc. A oração assídua é fonte de gozo e alegria, porque é animada pela esperança e porque Deus lhe corresponde, enchendo o crente de alegria (Rom 12,12; 15,13).
3. Convidar jovens universitários a envolver-se e a participar na Via Sacra XPTO, promovida pela Pastoral Universitária, no dia 20 de Março. Esta Via Sacra percorre as ruas do Porto e é preparada pelos diversos Movimentos, Centros e Projetos, que se incluem no âmbito da Pastoral Universitária. O nome da atividade será Via Sacra XPTO.
4. Realizar uma *Via laetitia*e com as famílias. Aproveitar as sugestões da Via Sacra com as famílias, do Coliseu de Roma, 15.04.2022. Texto com acesso digital em: [https://www.vatican.va/news\\_services/liturgy/2022/documents/ns\\_lit\\_doc\\_20220415\\_via-crucis-meditazioni\\_po.html](https://www.vatican.va/news_services/liturgy/2022/documents/ns_lit_doc_20220415_via-crucis-meditazioni_po.html)
5. Promover a Iniciativa «24 horas para o Senhor», a 8 e 9 de março, sob o lema: “*Caminhar numa vida nova*” (Rm 6,4).
6. Preparar bem, para celebrar frutuosa e plenamente o Sacramento da Reconciliação, aproveitando as várias propostas do Ritual da Penitência. Alargar e adaptar às necessidades dos penitentes os tempos para a celebração pessoal da Reconciliação.
7. Valorizar e enriquecer a religiosidade popular: vias-sacras (se forem públicas procure-se, por exemplo, percorrer as zonas mais periféricas, marcar os lugares do sofrimento e do cuidado dos mais frágeis), Horas Santas, Procissões dos Passos, Visita pascal etc.
8. Envolver os jovens e os alunos de EMRC e instituições locais na realização de uma Via-sacra (pública), a nível paroquial, interparoquial ou vicarial, inspirando-se no texto e nas expressões artísticas e plásticas da Via-Sacra, realizada na última JMJ. Esta desenvolve a temática das “chagas” de hoje, tais como a guerra, o desemprego, a solidão, a dependência digital, a perseguição

religiosa e as alterações climáticas. O desafio – disse o Papa – é o de “pensar a Cruz no desejo de que a alma volte a sorrir”.

9. Promover uma partilha dos bens, que resulte da renúncia a si mesmo e desperte a alegria de fazer bem o bem. Esta alegria seja, antes de mais, fruto do Espírito do Espírito Santo (Gl 5,22), que se exprime na generosidade (2 Cor 8,2), na partilha e na união (Fl 2,2).
10. Partilhar o contributo penitencial, com o destino definido pela Diocese.
11. Realizar uma caminhada sinodal com os jovens, a partir destas ou de outras perguntas: “*Desde a JMJ, por onde andamos, como estamos a caminhar, para onde vamos*”? Esta proposta pode ativar o desejo de prosseguir na Páscoa com as Caminhadas da Fé, por regiões pastorais (cf. Calendário no PDP 2023-2024).
12. Envolver os jovens e os alunos de EMRC na evangelização, através das redes sociais, propondo imagens e mensagens apelativas, para a vivência da Quaresma à Páscoa, por exemplo, uma proposta diária ou semanal em jeito de calendário espiritual.
13. Valorizar o Domingo, como dia da alegria: “*É certo que a alegria cristã deve caracterizar toda a vida, e não só um dia da semana. Mas o Domingo, em virtude do seu significado de dia do Senhor ressuscitado, no qual se celebra a obra divina da criação e da «nova criação», é, a título especial, um dia de alegria, mais ainda um dia propício para educar à alegria, descobrindo novamente os seus traços autênticos e as suas raízes profundas*” (São João Paulo II, *Dies Domini*, n.º 57).
14. Criar uma cruz-modelo para distribuir às famílias, nas quais se possam gravar as cinco chagas da família. Convidar as famílias a trazerem a sua Cruz na Sexta-Feira Santa e a expô-la na porta ou portão da casa, no domingo de Páscoa.
15. Criar (melhor será aproveitar, na medida do possível) uma Cruz Paroquial, com cinco baixos-relevos, de forma retangular ou circular, onde se possam colocar os papéis partilhados pelos fiéis, com a descrição das chagas (e remédios!) da Paróquia (comunidade).
16. Organizar uma Ceia bíblica «Do Egito à Quinta-Feira Santa: Ceia do Cordeiro», conforme proposta do Secretariado Diocesano da Educação Cristã. O texto encontra-se na última Revista “Mensagem”. Podem aceder ao texto em: <https://catequesedoporto.com/revista-a-mensagem-n-o-445/>

## VII. NOTA FINAL

Tal como já o dissemos a respeito da caminhada anterior, esta é apenas uma proposta inspiradora da criatividade pastoral de cada comunidade ou realidade eclesial, a ser adaptada, com realismo, aos contextos pessoais, familiares, escolares e comunitários concretos.

Disporemos, online, de alguns recursos gráficos.

Esperamos dar um contributo que inspire e provoque, mas não limite, a ação criativa do Espírito Santo, para podermos viver a Quaresma como caminho e iniciação à Páscoa.

*Vamos com alegria. Subamos juntos a Jerusalém.* Que as nossas chagas sejam curadas nas chagas de Cristo.

Que a nossa tristeza se converta em alegria.

Boa subida, pelo Caminho da Cruz à glória de Cristo Ressuscitado.

A Equipa Diocesana de Coordenação Pastoral para o triénio pastoral

15.1.2024

