A
{Acreditai}
L
{Levai}
E
{Escutai}
G
{Guardai}
R
{Respondei}
i
{Ide}
A
{Avançai}
ALEGRiA
A alegria do Evangelho
é a nossa missão

1º Domingo da Quaresma (22 de Fevereiro)

Palavra: ARREPENDE-TE

1. Convite à oração: "Quando não rezamos, fechamos as portas ao Senhor para que Ele não possa fazer nada. Pelo contrário, diante de um problema, de uma situação difícil, de uma calamidade, a oração abre as portas ao Senhor, para que Ele venha. Ele refaz as coisas, Ele sabe arranjar as coisas, colocá-las no lugar. Rezar é isso: abrir as portas ao Senhor. Se as fecharmos, Ele não pode fazer nada" (Papa Francisco).

2. Leitura do Evangelho: "Jesus partiu para a Galileia e começar a pregar o evangelho, dizendo: "Cumpriu-se o tempo e está próximo o Reino de Deus. Arrependei-vos e acreditai no evangelho" (cf. Mc.1,12-15)

3. Breve diálogo sobre este evangelho:
a) Acolher a alegria, que o evangelho nos traz, exige um coração aberto à mudança, à conversão. Por isso Jesus nos diz: "*Arrependei-vos*". É o desafio à mudança da nossa forma de pensar, de sentir, de agir.

b) Pensemos nos aspetos da nossa vida, que gostaríamos de mudar, a começar pelo nosso ambiente familiar, para que possamos abrir, na nossa casa, a porta da alegria.

4. Gesto: Escrever na 1ª porta o nome de três pessoas, com quem devo mudar a minha atitude. Durante a Quaresma, não deixar de ter para com essas três pessoas uma atitude que aproxime, reconcilie, ajude, e que proporcione uma verdadeira alegria…

5. Pai-Nosso

6. Oração conclusiva:

V/ Senhor,
abri a porta do nosso coração,
ao arrependimento,
à mudança da mente e da vida.
Soprai nela, outra vez, o vosso alento,
Dai-nos a vossa força,
dai-nos nova coragem
e veremos nela impressa
a Vossa imagem.
R: Ámen.

(Abre-se a 1ª porta e aparece a letra A com o desafio: Arrepende-te)

2º Domingo da Quaresma (1 de Março)

Palavra: LEVANTA-TE

1. Convite à oração: Também a nós, como a Pedro, Tiago e João, Jesus convida a "subir para um lugar retirado num alto monte", onde possamos experimentar a beleza do encontro com Ele, sem as perturbações do ruído da cidade. Que este breve momento de oração nos ajude a estar «em família», «entre amigos», com Jesus no nosso meio. Digamos ao Senhor: "Que bom é estarmos aqui" (Mc.9,5).

2. Leitura do Evangelho: "Veio então uma nuvem que os cobriu com a sua sombra, e da nuvem fez-se ouvir uma voz: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O». De repente, olhando em redor, não viram mais ninguém, a não ser Jesus, sozinho com eles" (cf. Mc.9,2-10).

3. Breve diálogo sobre este evangelho:

a) A certo momento, Jesus sentiu que os discípulos não estavam preparados para o escândalo da cruz. Por isso quis oferecer-lhes uma visão diferente da vida e da morte, de modo que não desanimassem nem se assustassem perante as dificuldades. Convidou-os a levantar-se, a subir a montanha. E eles viveram uma experiência do encontro com Cristo. Agora sabem que, para lá da cruz, está a luz. Para lá da morte, está a ressurreição. Mas no fim deste luminoso encontro, Jesus desafia-os a retomar o caminho: "Levantai-vos e não temais".

b) Em família, todos sabemos o que custa "levantar-se" (da cama, da mesa, da oração), para voltar ao trabalho diário. "Estes momentos preciosos de repouso, de uma pausa com o Senhor na oração, talvez gostássemos de poder prolongá-los. Mas, como São José, temos de despertar do nosso sono; devemos levantar-nos e agir (cf. Rm 13, 11). A fé não nos tira do mundo, mas insere-nos mais profundamente nele. Isto é muito importante.

4. Gesto: Escrever na 2ª porta o nome de três pessoas, que te ajudam a levantar, ou que precisam da tua ajuda, para se levantarem, isto é, para se reanimarem, para retomarem a sua atividade. Durante esta semana não deixarás de os "tocar" e ajudares a "levantar".

5. Oração conclusiva:

V/ Senhor, quando o desânimo e o medo
nos fecharem dentro de portas,
vinde até nós e dai-nos a vossa mão.
Levantai-nos, cada manhã,
Encorajai-nos para um novo dia,
para que nunca nos faltem a vossa luz
e a vossa completa alegria.
R: Ámen.

(Abre-se a 2ª porta e aparece a letra L com o desafio: Levanta-te)

3º Domingo da Quaresma (8 de Março)

Palavra: EDIFICA

1. Convite à oração: Somos nós o Templo de Deus, a sua morada. Precisamos de purificar este Templo, de cuidar do nosso espaço interior, para o encontro com o Senhor, para nos deixarmos habitar, pela Sua presença. Esta é uma outra forma de construir «*uma casa para a alegria do evangelho*». Mas, para que o Senhor nos possa habitar, é preciso cuidar dos *acabamentos interiores*, «*arrumar a casa*», reordenar os tempos e espaços, isolá-la dos ruídos e de tantas infiltrações, que perturbam a nossa intimidade e amizade com Ele. Procuremos fazer um pouco de silêncio: silêncio do coração (sem preocupações que nos perturbem), silêncio dos olhos, (sem imagens que nos distraiam), silêncio das palavras (sem ruídos que nos desviem a nossa atenção). Façamos um breve silêncio e, depois escutemos a Palavra:

2. Leitura do Evangelho: "Jesus respondeu-lhes: «Destruí este templo e em três dias o levantarei». Disseram os judeus: «Foram precisos quarenta e seis anos para se construir este templo, e Tu vais levantá-lo em três dias?». Jesus, porém, falava do templo do Seu Corpo" (cf. Jo.2,13-25).

3. Breve diálogo sobre este evangelho

a) Jesus fala de destruir e de edificar. Todos sabemos que há palavras e gestos que nos destroem, que nos deitam por terra. Mas também há palavras e gestos que nos levantam, edificam, animam, motivam, reconstroem.

b) Na nossa vida, há pessoas que tem especial responsabilidade na construção da nossa personalidade e da nossa vida, da nossa casa. Pensemos em pessoas, que nos «edificam» com o seu exemplo, a sua palavra, o seu ensino, o seu testemunho. E ajudam a «construir a nossa casa sobre a rocha» firme (cf. Mt.7,21-25).

4. Gesto: Escrever na 3ª porta o nome de três pessoas "edificantes" na nossa vida (por exemplo: professores, catequistas, outros. Esta semana, saberemos recordar-nos daqueles que nos indicam o caminho, rezando por essas pessoas, telefonando-lhes, visitando-as…

5. Oração conclusiva:

V/ Senhor, ficai connosco, edificai a nossa casa!
Que no interior da nossa casa, encontremos em Vós um refúgio,
ao sairmos de casa, Vos tenhamos por companheiro,
ao regressarmos a casa, Vos sintamos como hóspede,
até que um dia cheguemos felizmente à morada
para nós preparada, na casa do vosso Pai.
Vós que sois Deus com o Pai na unidade do Espírito Santo.
R: Ámen.

(Abre-se a 3ª porta e aparece a letra E com o desafio: Edifica)

4º Domingo da Quaresma (15 de Março)

Palavra: GLORIFICA

1. Convite à oração: O papa Francisco diz-nos que corremos o risco de contrair a doença de "Alzheimer espiritual" quando nos esquecemos de Deus; quando, na nossa oração e na nossa relação com os outros, falta a palavra e o sentimento de «obrigado». Comecemos a nossa oração, com o coração cheio de gratidão, recordando tudo o que recebemos, neste dia. E digamos baixinho: *«Obrigado, Senhor, por tudo*». Escutemos depois um breve excerto da 2ª leitura deste domingo:

2. Leitura bíblica: "Irmãos: Deus, que é rico em misericórdia, pela grande caridade com que nos amou, a nós, que estávamos mortos por causa dos nossos pecados, restituiu-nos à vida com Cristo. De facto, é pela graça que fostes salvos, por meio da fé. A salvação não vem de vós: é dom de Deus. Não se deve às obras: ninguém se pode gloriar" (cf. Ef.2,4-10).

3. Breve diálogo sobre este texto:

a) Dizia o Papa Francisco: "os cristãos podem gloriar-se de duas coisas: dos seus pecados e de Cristo crucificado. O lugar privilegiado para o encontro com Jesus Cristo são os nossos pecados. Quando o cristão não é capaz de se sentir um pecador, salvo pelo sangue de Cristo, Crucificado, ele torna-se um 'meio-cristão', um 'cristão morno'. A força da Palavra de Deus e da vida cristã reside naquele preciso momento, em que eu, pecador, encontro Jesus Cristo, e aquele encontro transforma a minha a vida e dá a força de anunciar aos outros a salvação".

b) Perguntemo-nos: Somos capazes de dizer ao Senhor: 'sou pecador?' e confessar concretamente o pecado? Somos capazes de crer que Ele, com o Seu Sangue, me salvou do pecado e me deu uma vida nova?

4. Gesto: Escrever na 4ª porta o nome de três pessoas a quem agradecemos terem-nos aberto as portas da salvação: os pais, os padrinhos, os avós… Esta semana saberemos dizer um "obrigado" ao Senhor por cada um delas e saberemos dizer-lhes um "obrigado" pessoal, olhos nos olhos.

5. Oração conclusiva: (adaptada do Prefácio Comum IV)

V/ Senhor, Vós não precisais dos nossos louvores
e poder glorificar-Vos é dom da vossa bondade;
Os nossos hinos de bênção,
nada aumentam à vossa infinita grandeza,
mas alcançam-nos a graça da salvação.
Dai-nos, Senhor, um coração agradecido,
Ensinai-nos a dar-Vos graças, sempre e em toda a parte,
por Jesus Cristo, nosso Senhor!
R/ Ámen.

(Abre-se a 4ª porta e aparece a letra G com o desafio: Glorifica)

5º Domingo da Quaresma (22 de Março)

Palavra: RECRIA-TE

1. Convite à oração: estamos a caminhar para a reta final desta Quaresma, e já sentimos chegarem "os dias em que Cristo dirigiu preces e súplicas com grandes clamores e lágrimas Àquele que O podia livrar da sua morte" (cf.Heb.5,7-9). E, neste momento de oração, valia a pena colocar o nosso coração, diante da luz de Deus, como quem faz um "eletrocardiograma", para que Ele renove o nosso coração, recrie a nossa vida. Comecemos a nossa oração dizendo: "Senhor, dai-me um coração novo". E escutemos a promessa do Senhor, pela voz do profeta Jeremias:

2. Leitura bíblica: "Naqueles dias, diz o Senhor: «Hei de imprimir a minha lei no íntimo da sua alma e gravá-la-ei no seu coração. Eu serei o seu Deus e eles serão o meu povo». Já não terão de se instruir uns aos outros, nem de dizer cada um a seu irmão: «Aprendei a conhecer o Senhor». Todos eles Me conhecerão, desde o maior ao mais pequeno, diz o Senhor. Porque vou perdoar os seus pecados e não mais recordarei as suas faltas" (Jer.31,31-34).

3. Breve diálogo sobre este texto:

a) O Profeta anuncia o dom de um coração novo, de um coração capaz de se deixar amar, por Deus, para poder amar o próximo. O coração novo é o coração transformado, pelo perdão de Deus. É esse perdão, que torna possível o nosso arrependimento.

b) A Quaresma é um tempo favorável para renovar o nosso coração, para recriar a nossa vida, através do perdão, que o Senhor nos dá, de forma visível, «face a face», no Sacramento da Reconciliação. Estamos a aproveitar ou estamos a adiar ou a ignorar esta possibilidade? Sabemos quando se realizam as «Confissões» na nossa paróquia, ou em lugar mais próximo? Talvez digamos: "*Cometi muitos pecados e muitas transgressões; se me arrepender, Deus perdoar-me-á?*". Eis a resposta de um sábio: "*Não. Tu arrepender-te-ás, se Ele te perdoar*".

4. Gesto: Escrever na 5ª porta o nome de três pessoas, a quem devo pedir ou oferecer o perdão. Durante a semana, procurar um momento de encontro, para realizar um gesto de proximidade, de diálogo, de reconciliação. Se ainda não celebramos a reconciliação (confissão), vamos agendar e cumprir este compromisso.

5. Oração conclusiva: (Salmo 50)

V/ Compadecei-Vos de mim, ó Deus, pela vossa bondade,
pela vossa grande misericórdia, apagai os meus pecados.
Lavai-me de toda a iniquidade
e purificai-me de todas as faltas.

R/ Dai-me, Senhor, um coração puro!

V/ 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.

R/ Dai-me, Senhor, um coração puro!

V/ Dai-me de novo a alegria da vossa salvação
e sustentai-me com espírito generoso.
Ensinarei aos pecadores os vossos caminhos,
e os transviados hão de voltar para Vós.

R/ Dai-me, Senhor, um coração puro!

(Abre-se a 5ª porta e aparece a letra R com o desafio: Recria-te)

Domingo de Ramos (29 de Março)

Palavra: IMITA

1. Convite à oração: Estamos na Semana Santa, que as Igrejas do Oriente chamam «Semana Grande» e que o antigo rito da Igreja de Milão conhecia por «Semana autêntica». E esta semana é «santa» e é «grande» pela importância e pelas consequências do grande acontecimento, que celebramos: a entrega de Jesus, a sua Paixão, morte e ressurreição. A melhor forma de rezarmos, nesta semana, é a de vivermos, com autenticidade, estes acontecimentos, desde o Domingo de Ramos ao Domingo de Páscoa, participando nas celebrações, tão belas, que a Liturgia da Igreja nos oferece e para as quais somos todos convidados a participar. Podemos iniciar esta semana, lembrando as palavras do profeta Isaías:

2. Leitura bíblica: "O Senhor deu-me a graça de falar como um discípulo, para que eu saiba dizer uma palavra de alento aos que andam abatidos. Todas as manhãs Ele desperta os meus ouvidos, para eu escutar, como escutam os discípulos. O Senhor Deus abriu-me os ouvidos, e eu não resisti nem recuei um passo" (cf Is.50,4-7)

3. Breve diálogo sobre este texto:

a) O verdadeiro discípulo segue Jesus. Procura escutar, guardar e cumprir a sua Palavra. Mas o verdadeiro discípulo procura também ter em si «os mesmos sentimentos que havia em Cristo Jesus» (Fil.2,5): sendo Ele de condição divina, fez-se homem; sendo Ele o Senhor, fez-se servo; sendo o Filho de Deus, fez-se crucificado, por amor, suportando a humilhação da Cruz.

b) Nesta semana, somos desafiados à «Imitação de Cristo», isto é, somos convidados a seguir Jesus, a levar a nossa fidelidade ao seu amor, até ao fim, custe o que custar. Somos convidados a ajudar os outros a suportar o peso da cruz, da solidão, da doença, do desespero. São Paulo diz: «sede meus imitadores como eu o sou de Cristo» (I Cor.11,1). E convida-nos a olhar atentamente "para aqueles" que nos servem de modelo, para não procedermos como "inimigos da cruz de Cristo", que apenas procuram a sua satisfação imediata. Pensemos, durante esta semana, em algumas pessoas, como nós, do nosso tempo, que nos podem inspirar nesta imitação de Cristo, que nos podem ajudar a seguir os seus passos. Pensemos nos «santos» que têm o mesmo nome que nós! E invoquemos o seu auxílio.

4. Gesto: Escrever na 6ª porta o nome de três santos, que nos servem de referência, na imitação e no seguimento de Jesus, até ao fim. Durante a semana, participar nas celebrações do Tríduo Pascal.

5. Oração conclusiva:

Abri, Senhor, nosso Deus,
a porta dos nossos ouvidos
para escutarmos,
como escutam os discípulos.

R/ Ámen!

Abri, Senhor,
a porta da nossa boca,
para que saibamos dizer uma palavra de alento
aos que andam abatidos.

R/ Ámen!

V/ Abri, Senhor,
a porta dos nossos corações,
para que possamos imitar
e seguir os passos do vosso Filho Jesus Cristo,
que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.

R/ Ámen!

(Abre-se a 6ª porta e aparece a letra I com o desafio: Imita)

Páscoa (5 de Abril)

Palavra: ANUNCIA

1. Convite à oração: Nota: *Certamente recebereis, em vossa casa, a visita pascal. É possível que essa visita integre um momento breve de oração. Se assim for, aproveitaremos essa oração, que poderemos repetir em outros dias desta oitava da Páscoa (cf. oração conclusiva desta semana).*

2. Leitura bíblica: "Entrando no sepulcro, Maria Madalena, Maria, mãe de Tiago, e Salomé, viram um jovem sentado do lado direito, vestido com uma túnica branca, e ficaram assustadas. Mas ele disse-lhes: «Não vos assusteis. Procurais a Jesus de Nazaré, o Crucificado? Ressuscitou: não está aqui. Vede o lugar onde O tinham depositado. Agora ide dizer aos seus discípulos e a Pedro que Ele vai adiante de vós para a Galileia.
Lá O vereis, como vos disse» (cf. Mc.16,1-8).

3. Breve diálogo sobre este evangelho:
a) Quem encontra Cristo ressuscitado experimenta uma grande alegria! Mas não é uma alegria, para reservar para si. É uma alegria a anunciar aos outros. "A alegria do evangelho", isto é, a Boa Nova deste Deus Crucificado, morto e Ressuscitado por mim, é a nossa missão.
b) Cabe-nos ir adiante, na certeza de que lá, onde formos anunciá-l'O, Cristo já lá está, porque Ele vai sempre à nossa frente.

4. Gesto: Colocar na 7ª porta o nome de três de pessoas, a quem não deixaremos de anunciar a alegria de Cristo vivo, na nossa vida. Podemos fazer a nossa "visita pascal" a três famílias, e com eles partilhar a alegria da Páscoa. Participar ativamente na visita pascal ou receber a visita pascal em nossa casa, recebendo outros familiares e amigos, é também uma forma de anunciar a alegria da ressurreição!

5. Oração conclusiva:

V/ Este é o dia que o Senhor fez. Aleluia.
R/ Aleluia. Aleluia.
V/ Por isso, estamos exultantes de alegria.
R/ Aleluia. Aleluia.
V/ Cristo vivo e ressuscitado:
abrem-se, de par em par,
as portas da nossa casa,
para que nela possais entrar.
Ficai connosco, ao nosso lado,
sede a nossa companhia!
E juntos sairemos a anunciar
o Evangelho da alegria!
R/ Aleluia. Aleluia.

(Abre-se a 7ª porta e aparece a letra A com o desafio: Anuncia)