

CAMINHADA **DA QUARESMA À PASCOA** 2021

DIOCESE DO PORTO

TODOS FAMÍLIA ♥ TODOS IRMÃOS



TODOS JUNTOS
NA **ARCA**
D'ALIANÇA

INTRODUÇÃO

A temática da *Família* integra e inspira o nosso Plano Diocesano de Pastoral 2020/2021, sob o lema «*Todos família. Todos irmãos*». Esta temática, assumida a nível diocesano, alcança uma dimensão eclesial universal, na proposta de um Ano Família *Amoris laetitia* (19.3.2021-26.6.2022) e com a marca do Ano de São José (8.12.2020-8.12.2021).

Com a pandemia ainda longe de ser vencida e o novo fecho das igrejas às celebrações comunitárias, continuamos a valorizar e a capacitar a família como igreja doméstica, para assim “*descortinar um outro modo de ser Igreja, feito não só de liturgia e de oração, mas de vida quotidiana, até que toda a vida se torne oração e a oração se torne vida*” (cf. Conferência Episcopal Portuguesa, *Desafios pastorais da pandemia à Igreja em Portugal*, números 15-18). Mais do que ser a família a educar na fé, é a fé, vivida e transmitida pelo testemunho, a educar a família, a configurar os valores e tudo aquilo de que é tecida a vida cristã. A prática da celebração de uma liturgia familiar é um exercício em que todos os batizados assumem e ativam o seu sacerdócio comum, em que os esposos cristãos se revelam verdadeiros ministros do culto familiar, potenciando o ambiente doméstico como lugar de

celebração da fé. Deste modo, a comunidade cristã, como que «em diáspora», percebe que é feita de muitas comunidades familiares.

Ao longo da Quaresma, podemos aprofundar esta linha pastoral, de modo que a oração e a celebração doméstica, as atividades e os compromissos, ajudem a fazer memória de quanto o Senhor realizou por todos e por cada um, na própria vida familiar. Essa memória orante, iluminada pela Palavra de Deus, conduzirá à ação de graças, ao louvor pela fidelidade e à confiança de que o Senhor não falhará, mesmo em tempos difíceis como estes da pandemia. Por estas razões, entendemos que a caminhada para a Páscoa, à semelhança da anterior, que nos conduziu ao mistério do Natal, deve ter uma marca eminentemente familiar.

De facto, dizermos “*Todos família. Todos irmãos*” implica, em coerência, viver também esta Quaresma como um caminho com Cristo para a Páscoa, sem excluir ninguém: neste caminhar vão todos, os pais e os filhos, as crianças e os jovens, os adultos e os idosos, todos unidos à grande família eclesial, em comunhão com toda a Igreja. Somos desafiados a avançar e a caminhar (cf. AL 325) como única família de Deus, como *família de famílias*, com todas as famílias, de modo a tornar as famílias cada vez mais protagonistas deste caminho. Continuemos a caminhar! **TODOS JUNTOS NA ARCA DA ALIANÇA.**

1.

A METÁFORA DA ALIANÇA

Para dar uma perspetiva própria à proposta desta caminhada diocesana, mais uma vez eminentemente familiar, encontramos inspiração na metáfora bíblica da *Aliança*, tema dominante na Sagrada Escritura (287 vezes) e especialmente presente nas primeiras leituras da Liturgia Dominical da Palavra de Deus, nos Domingos da Quaresma e, implicitamente, na Semana Santa:

- 1.º Domingo **A Aliança cósmica com Noé.**
- 2.º Domingo **A Aliança com Abraão e o sacrifício de Isaac.**
- 3.º Domingo **A Aliança com o Povo de Deus e o Decálogo.**
- 4.º Domingo **A Aliança refeita.**
- 5.º Domingo **A promessa do coração novo e da nova Aliança.**
- Domingo de Ramos **A Aliança através da morte do Justo.**
- Tríduo Pascal **A Páscoa da nova Aliança.**

O significado bíblico da palavra *Aliança* move-se fundamentalmente em duas direções. Por um lado, é um pacto entre dois sujeitos: entre Deus e o seu povo. Por outro lado, este encontro entre Deus e o seu povo é querido primeiro pelo Senhor, que decide livremente unir-Se a nós, num laço de solidariedade: é, portanto, antes de tudo, iniciativa de Deus, um compromisso divino, uma promessa do Senhor, cujo amor nos precede e excede.

Na Sagrada Escritura, para explicar o sentido amoroso desta *Aliança* e da fidelidade de Deus à sua Promessa, os Profetas procuram, na experiência humana, outras analogias, como, por exemplo, a do amor entre os esposos, em que Deus aparece como Esposo e Israel como Esposa. Neste sentido, em contraluz, a idolatria, a recusa de Deus, o pecado, são vistos como adultério, como infidelidade do povo de Deus à Aliança selada no Sinai (cf. Is 54,1-10; Os 2,4-25; Jr 31,22; Ez 16,23). Não por acaso, Jesus realiza o seu primeiro sinal numas bodas de casamento, revelando-Se, desde o início, como Deus-Esposo no meio da humanidade e relevando o amor conjugal como expressão bela do seu amor pela Igreja. O Papa Francisco recorda-nos que esta analogia entre o casal marido-esposa e Cristo-Igreja será sempre uma «*analogia imperfeita*» (AL 73).

A palavra Aliança aparece nos quatro relatos da Última Ceia, num contexto de importância única. As palavras pronunciadas enlaçam com o gesto que Jesus está prestes a realizar: a sua morte, aceite livremente pela redenção de muitos. Aqui se vê como Jesus Se assume como o *Servo*

Sofredor (Is 53,10) e compreende a sua morte como um sacrifício expiatório. Assim tornar-Se-á Ele o mediador da nova Aliança, já anunciada por Jeremias (Jr 31,31-34) e Ezequiel (Ez 36,28): graças ao Sangue de Jesus mudam-se os corações e é-nos dado o Espírito de Deus.

Doravante este gesto realiza-se, segundo o mandato de Jesus, e “*em Sua memória*”, na celebração da Ceia Eucarística (1 Cor 11,25). Mediante a participação eucarística, os fiéis unem-se de forma estreita com o mistério da nova Aliança e beneficiam das suas graças.

2.

A IMAGEM DA ARCA

Como imagem que dê “guardida” à metáfora da Aliança, propomos a *arca*.

A 1.^a leitura do 1.^o Domingo da Quaresma, deste Ano B, oferece-nos a narrativa da Aliança com Noé, associada à construção da arca. Para ficar *de fora* do modelo de vida violento e irresponsável dos seus contemporâneos, Noé teve de fechar-se dentro da arca, dentro de uma condição de isolamento espacial, social e existencial, e inventar, com a pequena comunidade biológica (seres humanos e animais) que lhe é confiada, um novo modelo de convivência. Ele guarda a família e a criação, numa experiência de reclusão dentro da arca, durante 40 dias e 40 noites, os dias necessários para fazer com que «o ser humano mudasse». Noé, como muitos de nós, neste momento da pandemia, opta por submeter-se à paragem domiciliária para se salvar a si próprio e salvar o futuro da vida sobre a Terra. Podemos ver aqui um convite a viver todo este sofrimento do

confinamento como uma oportunidade de mudança, para reforçar os laços da Aliança e não como uma experiência negativa e destrutiva.

Esta arca, desde a Aliança com Noé à Aliança no Sinai, reporta-nos sobretudo à arca da Aliança, em que estavam conservadas as duas Tábuas da Lei de Moisés (que a 1.^a leitura do 3.º Domingo nos recordará), que manifestavam a vontade de Deus de conservar a Aliança com o seu povo. A arca representa esse Deus amigo, que dirige o seu povo nas lutas e está com ele em todos os momentos. Poderia falar-se de uma representação imanente de Deus, no meio do seu povo. A arca, cuja finalidade parece ser só a de conservar o documento (as Tábuas da Lei), converter-se-á numa espécie de lugar da presença do Senhor, que, por isso, vela também pela conservação da Aliança com o seu povo.

3.

OS TESOUROS DA ARCA

Mas a arca é também o lugar de guarda dos nossos tesouros mais preciosos. E, por isso, pode servir de inspiração à descoberta da família como verdadeiro *património da humanidade*, com todos os tesouros que ela encerra, em todo o arco da vida e na arca da própria vida em Aliança com Deus.

Sugerimos este caminho de descoberta dos tesouros:

- Da Quarta-Feira de Cinzas ao 1.º Domingo da Quaresma, podemos contruir a arca em família: esta pode ser feita manualmente, aproveitando materiais variados (caixas de vinho, caixas de sapatos, guarda-joias, etc.).
- Dentro da arca, podemos colocar nove rolinhos de papel, numerados de 1 a 9, onde está inscrito o tesouro de cada Domingo da Quaresma ou dia do Tríduo Pascal. Estes papiros evocam os escritos ou manuscritos da *Torah* (Lei), cujo coração é a Aliança. Eis os tesouros a descobrir: a

nossa casa, as nossas raízes, a educação, o perdão, o matrimónio, a fidelidade, a Eucaristia, a Cruz e o domingo.

- Em cada domingo (ou noutro dia da semana), deverá retirar-se da arca o respetivo papiro, que recorda o tesouro a valorizar, num exercício de sabedoria, semelhante ao de *«um pai de família, que tira coisas novas e velhas do seu tesouro»* (Mt 13,52).
- Em cada domingo (ou noutro dia da semana), a família deverá ainda escolher um objeto que simbolize o tesouro da semana e colocá-lo junto da arca, no cantinho da oração: fotos, álbuns, imagens, recordações, alianças de casamento, corações, documentos importantes, filmes, etc. Assim, até à Páscoa, cada família deverá (re)descobrir, valorizar e revitalizar os “tesouros” que tem na sua “Arca da Aliança”. E quais os tesouros que podemos, em família, redescobrir, da Quaresma à Páscoa?
- Eis a proposta da nossa caminhada, apresentada de forma esquemática:

DOMINGO	O TEMA DA ALIANÇA (cf. 1.ª leitura dos Domingos da Quaresma B)		TESOURO	SÍMBOLOS
1.º	Aliança entre a humanidade e o ambiente		A nossa Casa	Globo Vaso com sementes
2.º	Aliança de gerações		As nossas raízes	Árvore genealógica Álbum familiar
3.º	Aliança educativa / Pacto educativo global		A Educação	Objeto escolar Diplomas
4.º	Aliança reconstruída		O Perdão	Laços Mãos unidas
5.º	A Aliança conjugal		O Matrimónio	Alianças do casamento Um coração
Domingo de Ramos	A Cruz, arco da nova Aliança		A Fidelidade	Decorar a Cruz e junto dela o vaso onde germina a semente
Tríduo Pascal	A Páscoa da Nova Aliança	O sacrifício da nova e eterna Aliança	Quinta Feira Santa A Eucaristia	Ver sugestões da Liturgia Familiar
			Sexta Feira Santa A Cruz	
		Sábado Santo Dia do grande Silêncio		
		Noite e dia de Páscoa O Domingo, dia da Ressurreição		

4.

SUGESTÕES PRÁTICAS PARA TODA A CAMINHADA

- Participar presencialmente na Eucaristia dominical, logo que possível.
- Não sendo possível, a família pode e deve santificar sempre o domingo, com algum momento de oração, de celebração da liturgia familiar, de realização de obras de caridade. Pode também acompanhar a transmissão da celebração da Eucaristia, pela TV ou pelas redes sociais, não como quem assiste do sofá a um espetáculo religioso, mas em verdadeiro clima de oração, em ambiente de recolhimento, respondendo aos diálogos da celebração, correspondendo às diversas partes da Eucaristia com as atitudes corporais e espirituais que aproximem, o melhor possível, do mistério celebrado e envolvam e comprometam.

- Para criar ambiente orante em família, sugere-se que, em cada casa, se crie um cantinho da oração e nele se assinale o tempo santo da Quaresma, com algum símbolo que lembre a todos o caminho para a Páscoa. Sugerimos, nesta caminhada, um símbolo comum: a arca da Aliança e, junto dela, uma Cruz. Este seria um lugar muito especial para a oração em família.
- Neste contexto, propõe-se a experiência da Liturgia Familiar e a bênção da mesa, como na caminhada anterior. Esta liturgia familiar deverá ter em conta a temática de cada semana e será disponibilizada oportunamente.
- É oportuno valorizar algumas expressões de oração, ligadas à piedade popular, como, por exemplo, o exercício da via-sacra, em algumas das suas estações ou no seu conjunto.
- Assumir uma penitência familiar, alguma privação familiar comunitária, cuja poupança reverta para alguma boa obra (social, cultural ou espiritual) ou para o contributo penitencial proposto pela Diocese. Colocar a partilha na arca.

5.

TODOS JUNTOS À DESCOBERTA DOS TESOUROS

1.º Domingo A NOSSA CASA

Neste 1.º Domingo da Quaresma, a cena bíblica da Aliança com Noé mostra-nos como tudo está interligado, o cuidado da Terra e o cuidado dos irmãos (cf. LS 70).

O número 40, o mesmo dos dias do dilúvio, é o algarismo bíblico da penitência e da conversão, da prova e da suspensão da normalidade, com vista a um novo início. Assim é na Quaresma. O pico europeu da primeira onda da pandemia coincidiu com o período litúrgico da Quaresma. Vamos atravessar a Quaresma de 2021 em clima de confinamento ou, pelo menos, de grandes restrições

por causa da pandemia. Nesta coincidência, a Aliança com Noé, que põe a salvo a sua família, dentro da sua arca, sugere-nos a ideia de que também nós devemos cuidar da nossa Casa, da nossa casa familiar como abrigo, como refúgio, como lugar de salvação, para a preservação do mundo. O apelo “*fique em casa*” do tempo de confinamento pode ser vivido como experiência de preservação da nossa vida e da vida dos irmãos. É também, a partir da vida em nossa casa, que podemos aprender a cuidar da Casa comum, que é o nosso mundo.

“Na família, cultivam-se os primeiros hábitos de amor e cuidado da vida, como, por exemplo, o uso correto das coisas, a ordem e a limpeza, o respeito pelo ecossistema local e a proteção de todas as criaturas. A família é o lugar da formação integral, onde se desenvolvem os distintos aspetos, intimamente relacionados entre si, do amadurecimento pessoal” (LS 213).

Como cuidar da Casa comum, a partir da nossa Casa familiar, promovendo uma aliança entre a humanidade e o ambiente (cf. LS 209-215)?

O Papa recorda-o na Encíclica *Laudato Si'*, de forma muito concreta: “*evitar o uso de plástico e papel, reduzir o consumo de água, diferenciar o lixo, cozinhar apenas aquilo que razoavelmente se poderá comer, tratar com desvelo os outros seres vivos, plantar árvores, apagar as luzes desnecessárias... Tudo isto faz parte duma criatividade generosa e dignificante, que põe a descoberto o melhor do ser humano*” (LS 211).

Em casa e em família podemos realizar gestos significativos do cuidado da nossa casa familiar, da nossa Casa comum, tais como:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Colocar no cantinho da oração um globo terrestre ou um vaso com uma semente, deixando-a germinar na Páscoa.
- Elaborar um plano de privação (de jejum e abstinência), de modo a desenvolver hábitos de maior sobriedade e simplicidade, no consumo de comida, gás, luz, etc.
- Plantar uma árvore, cuidar das plantas.

2.º Domingo AS NOSSAS RAÍZES

O 2.º Domingo da Quaresma apresenta-nos, na 1.ª leitura, a cena do sacrifício de Isaac que, na verdade, é o sacrifício do nosso patriarca Abraão, nosso pai na fé. A promessa da descendência a Abraão, no qual são abençoadas todas as nações da Terra, permite-nos lançar um olhar sobre os nossos ascendentes, sobre os nossos maiores, sobre as nossas raízes familiares e mesmo sobre os que nos precederam na fé e no-la transmitiram. Sugerimos a evocação dos avós, bisavós, como verdadeiro tesouro da família. É oportuno reforçar a ideia da urgência de uma verdadeira Aliança entre gerações... um sonho do Papa Francisco (cf. Papa Francisco, *Audiência*, 11.3.2015; AL 191-193; *Christus*

vivit, 187-201). Recorde-se que um dos percursos propostos pelo Ano Família *Amoris laetitia* é desenvolver uma pastoral dos idosos (cf. AL 191-193) que vise superar a cultura do descarte e a indiferença e promover propostas transversais em relação às diferentes idades da vida, tornando também os idosos protagonistas da pastoral comunitária. É proposta, por exemplo, a celebração de uma Jornada para os avós e os idosos.

Em família, encontraremos formas de valorizar as nossas raízes, por exemplo:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Construir e colocar no cantinho da oração a nossa árvore genealógica.
- Rebuscar fotos antigas e colocá-las no cantinho da oração.
- Homenagear ou preñar os nossos avós... ou outros idosos.
- Rezar pelos que já partiram.

3.º Domingo A EDUCAÇÃO

Na 1.ª leitura do 3.º Domingo da Quaresma, temos o Código da Aliança, que se exprime nas Dez Palavras, cujas regras protegem a fidelidade à mesma Aliança. O Salmo Responsorial recorda-nos que “*os preceitos do Senhor valem mais do que o ouro mais fino*” (Sl 18/19). A família, no meio desta

cultura relativista, pode deixar-se guiar pelos mandamentos, como verdadeira bússola e tábua de salvação, que ensinam a viver e a crescer na liberdade do amor. Aqui podemos dizer que a lei do amor é “*um tesouro que vale mais do que o ouro*”. A partir dos dez Mandamentos, do dom da Lei, e dentro da pedagogia divina, poderíamos refletir esta semana sobre a necessária formação ética dos filhos e a urgente Aliança educativa ou pacto educativo entre famílias, escolas, sociedade, de que tantas vezes nos fala o Papa (cf. Papa Francisco, *Audiência*, 20.5.2015; AL 84; 263-267).

Pode acentuar-se aqui o tesouro da educação e a necessidade de reconstruir um verdadeiro pacto educativo global, de modo que o direito à educação seja respeitado em toda a parte.

Em família, esta é uma ocasião oportuna para:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Colocar no cantinho da oração algum objeto escolar, algum diploma, o calendário escolar...
- Recordar, homenagear e agradecer aos nossos educadores (pais, avós, educadores de infância, professores, catequistas, padrinhos, pároco e todos os que têm influência na formação humana e cristã).
- Enviar mensagem de agradecimento aos educadores (pais, avós, educadores de infância, professores, catequistas, padrinhos, pároco e todos os que têm influência na formação humana e cristã).

- Participar na iniciativa *24 horas para o Senhor* que ocorre na sexta-feira e no sábado anteriores ao IV Domingo da Quaresma, de acordo com a proposta paroquial.

4.º Domingo O PERDÃO

A 1.ª leitura deste domingo evoca a deportação para a Babilónia, o exílio do povo de Deus e o regresso à Terra Prometida. Vem ao de cima o pecado, como infidelidade à Aliança, com as suas consequências, e a prevalência da misericórdia do Senhor, sempre mais forte do que o pecado. O pecado, como infidelidade à Aliança e a oferta do perdão como nova oportunidade do amor, para refazer a Aliança, emergem assim da temática da 1.ª leitura. Podemos refletir no dom do perdão, como o dom maior do amor. Pode perspetivar-se aqui o perdão como tesouro a descobrir, também na vida familiar, em resposta ao pecado que nos divide e separa da comunhão com Deus e com os irmãos. Esta é uma boa ocasião para refletir em família sobre o amor que tudo perdoa e pô-lo em prática (cf. Papa Francisco, *Audiência*, 4.11.2015; AL 105-108; AL 112-113; AL 118-119; FT números 243 e 250).

Em família, podemos:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.

- Tecer uma corda ou laços com os nomes dos membros da família e colocar no cantinho da oração.
- Desenhar as mãos unidas de todos os membros da família e colocar no cantinho da oração.
- Fazer um exame de consciência familiar.
- Fazer um exercício de correção fraterna.
- Fazer memória, contando momentos e gestos de perdão e de reconciliação vividos em família.
- Celebrar o Dia do Pai, a 19 de março.
- Oferecer uma pagela pintada à mão com a imagem e a oração a São José.
- Rezar a Oração de São José, proposta pelo Papa no final da Carta Apostólica *Patris Corde*¹ ou a sua Oração preferida, que nos aparece na nota 10 de rodapé².

¹ *Salve, guardião do Redentor e esposo da Virgem Maria! A vós, Deus confiou o seu Filho; em vós, Maria depositou a sua confiança; convosco, Cristo tornou-Se homem. Ó Bem-aventurado José, mostrai-vos também nosso pai, e guiai-nos no caminho da vida. Alcançai-nos graça, misericórdia e valentia, e defendei-nos de todo o mal. Amen.*

² *Glorioso Patriarca São José, cujo poder sabe tornar possíveis coisas impossíveis, vinde em minha ajuda nestes momentos de angústia e dificuldade. Tomai sob a vossa proteção as situações tão graves e difíceis que vos confio, para que obtenham uma solução feliz. Meu amado Pai, confio inteiramente em Vós. Que não se diga que eu vos invoquei em vão, e dado que, com Jesus e Maria, tudo podeis, mostrai-me que a vossa bondade é tão grande como o vosso poder. Amen.*

5.º Domingo A ALIANÇA CONJUGAL

A 1.ª leitura deste Domingo oferece-nos um belíssimo texto, com o anúncio e a promessa da nova Aliança. A nova Aliança, prometida no livro de Jeremias (Jr 31,31-34), será gravada no coração. O coração novo é afinal a grande arca do tesouro: «*Onde estiver o teu tesouro aí estará o teu coração*» (Mt 6,21).

Vale a pena aprofundar o significado da palavra *Aliança* e da sua íntima ligação ao Matrimónio, porque esta perspetiva é muito pouco conhecida e compreendida, entre nós. “*Não esqueçamos que a Aliança de Deus com o seu povo se exprime como um desposório (cf. Ez 16, 8.60; Is 62, 5; Os 2, 21-22), e a nova Aliança é apresentada também como um matrimónio (cf. Ap 19, 7; 21, 2; Ef 5, 25)*” (AL 318, nota 378). E a partir daqui podemos refletir mais atentamente sobre o casamento como vocação cristã a exprimir o amor e a Aliança de Deus conosco (cf. AL 71-75 e 131-132; 279; 318).

Sabemos bem que nem todas as famílias estão constituídas por casais. Basta pensar nas famílias monoparentais e em pessoas que vivem sozinhas ou mesmo abandonadas. Mas, em todo o caso, urge compreender, anunciar e celebrar a beleza do sacramento do Matrimónio, a partir da imagem da Aliança. É um desafio para todos, mesmo para aqueles que ainda não correspondem plenamente

ao ideal do Matrimónio (casais em união de facto ou casados civilmente) ou já não o podem alcançar, depois de algumas feridas abertas ou de ruturas consumadas.

Em família, podemos:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Desenhar e colocar no cantinho da oração o coração da família, no qual podemos inscrever três qualidades de cada pessoa, na certeza de que «*o homem bom, do bom tesouro do seu coração tira o que é bom*» (Lc 6,45).
- Construir umas Alianças e entregá-las ao casal ou a um casal amigo.
- Revisitar o álbum ou o filme do Matrimónio (se os houver).
- Meditar a 1.^a leitura e enriquecer a compreensão do significado das Alianças que trocaram entre si, ou doutros sinais que fazem parte do rito do Matrimónio (AL 216).
- Renovar os compromissos do Matrimónio (cf. *Ritual do Matrimónio*, n.º 277) e/ou a renovação das Alianças (*Ritual do Matrimónio*, n.º 279).
- Procurar a palavra *Aliança* na Exortação Apostólica *Amoris laetitia* (AL 63,66,73,91,120, 123, 279, 318 – nota 378).

Domingo de Ramos A FIDELIDADE

A Aliança no Sinai tinha sido selada com o sangue de animais (Ex 24,8): os sacrifícios de animais são substituídos agora por um sacrifício novo, cujo sangue de Cristo realiza eficazmente a união definitiva entre Deus e os homens. Em Cristo, o Servo Sofredor, cumpre-se, com o dom da Sua própria vida, a promessa da nova Aliança: graças ao Sangue de Jesus mudam-se os corações e é-nos dado o Espírito de Deus. Pode perspetivar-se aqui a Cruz, como arco quebrado e novo arco-íris, que liga o céu e a terra, Deus e os homens (Bento XVI, *Homilia no Domingo de Ramos*, 9.4.2006).

O início da Semana Santa, no Domingo de Ramos, coloca-nos a todos na imitação e no seguimento de Jesus, que tendo amado os seus, os amou até ao fim, permanecendo fiel ao Seu amor por nós (cf. Jo 13,1). Nesta perspetiva, pode valorizar-se o tema da fidelidade à palavra dada, da fidelidade às promessas, nas pequenas e nas grandes coisas, ao longo da vida e em família [Cf. Papa Francisco, *Audiência*, 21.10.2015; fidelidade ao dom da vida (AL 47); fidelidade na família (AL 66); fidelidade conjugal (AL 73; 77; 89; 123; 162; 231)].

Em família, podemos:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.

- Decorar a Cruz e, junto dela, colocar o vaso onde germina a semente (cf. 1.º Domingo da Quaresma).
- Programar a participação da família nas celebrações comunitárias do Tríduo Pascal (de modo presencial, se tal já for possível).
- Preparar, com mais cuidado, as diversas celebrações do Tríduo Pascal na igreja doméstica (de acordo com as propostas apresentadas).
- Partilhar as nossas dificuldades em permanecer fiéis aos compromissos e descobrir como o diálogo em família, a oração e os sacramentos (sobretudo os da Eucaristia e da Reconciliação) nos podem ajudar a superar tais dificuldades.
- Realizar uma via-sacra, com as 14 ou 15 estações marcadas em diversos lugares, dentro e ao redor da casa.
- Colocar um ramo de oliveira, à porta de casa.

TRÍDUO PASCAL OS TESOUROS SAGRADOS

Ao elaborarmos esta proposta diocesana não sabemos se poderemos participar presencialmente nas celebrações comunitárias do Tríduo Pascal. Se tal nos for possível, devemos dar-lhes toda a prioridade. Em todo o caso, de forma preparatória ou como prolongamento das mesmas celebrações (participadas presencialmente ou acompanhadas por meios telemáticos) podemos

realizar em família uma Liturgia Familiar, segundo as propostas que nos forem apresentadas. Sugerimos algumas ideias e práticas para o Tríduo Pascal.

Quinta-feira Santa A EUCARISTIA

Neste dia, importa descobrir o tesouro da Eucaristia, para a Igreja e para a família. *“Com efeito, na santíssima Eucaristia está contido todo o tesouro espiritual da Igreja, isto é, o próprio Cristo, a nossa Páscoa e o pão vivo que dá aos homens a vida mediante a sua carne vivificada e vivificadora pelo Espírito Santo”* (Vaticano II, *Presbiterorum Ordinis*, n.º 5).

Note-se que é em família que o povo de Deus começa por celebrar a sua Páscoa (cf. 1.ª leitura: Ex 12,1-8.11-14)! Segundo a tradição, cada família judaica, reunida à mesa, na festa da Páscoa, come o cordeiro assado, fazendo memória da libertação dos israelitas, da escravidão do Egito. É também em família, com os seus mais íntimos, reunidos no Cenáculo, que Jesus, consciente da sua morte iminente, Se oferece a Si mesmo pela nossa salvação (cf. 1 Cor 5, 7), como verdadeiro cordeiro pascal!

À nova Aliança refere-Se Jesus explicitamente na Última Ceia: *«Este cálice é a nova aliança no meu Sangue»* (cf. 2.ª leitura do dia: 1 Cor 11,23-26). As palavras pronunciadas enlaçam com o gesto que Jesus está prestes a realizar: a sua morte aceite livremente pela redenção de muitos. Aqui se vê como

Jesus Se assume como o *Servo Sofredor* (Is 53,10) e compreende a sua morte como um sacrifício expiatório. Assim tornar-Se-á Ele o mediador da nova Aliança.

É para nós um sinal cheio de significado, que o Senhor Jesus queira ter instituído este grande sacramento da Eucaristia, por ocasião de um importante encontro familiar: a Ceia pascal! E, naquela ocasião, a sua família, a nova família gerada pelos vínculos da fé, foram os Doze. Dessa família, ainda em gérmen, reunida à volta da mesa sagrada do cordeiro pascal, nascerá a Igreja, essa grande e nova família, reunida e nutrida à volta da mesa da Eucaristia!

Todavia, não é só a Igreja que cresce como grande família, à volta da mesa da Eucaristia. É também a família de cada um de nós que cresce como verdadeiro Cenáculo de Oração, pequena igreja doméstica, sempre que participa na Eucaristia! Neste dia, podemos recordar que “*Jesus bate à porta da família para partilhar com Ela a Ceia Eucarística*” (AL 318).

Neste dia, damo-nos conta de como a Última Ceia sela a nova Aliança. Também na Eucaristia, diz o Papa Francisco, “os esposos podem selar a sua Aliança pascal que os uniu e reflete a Aliança que Deus selou com a humanidade na Cruz” (AL 318).

Em família, podemos:

- Colocar no cantinho da oração, junto da arca, o pão e o vinho.
- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Fazer pão caseiro.
- Valorizar a bênção da mesa.
- Revisitar as fotos ou filmes da Festa da Eucaristia (Primeira Comunhão).

Sexta-feira Santa **A CRUZ**

“Nos dias amargos da família, há uma união com Jesus abandonado que pode evitar uma rutura. O mistério da Cruz de Cristo transforma as dificuldades e os sofrimentos em oferta de amor” (AL 317). Vale a pena considerar a morte de Jesus e, a partir desta, iluminar com a esperança da ressurreição, o sofrimento, a morte, o luto (AL 253-258) e até mesmo a dura experiência do confinamento, em tempos de pandemia.

O grito lancinante de tantas pessoas afetadas pela pandemia da COVID-19 e das suas sequelas de morte, luto, pobreza, desemprego, exclusão e solidão, encontra o seu rosto e a sua voz no grito de Jesus abandonado na Cruz. A nossa vida atingida (às vezes mortalmente) pela pandemia, “asfixiada”

pelo confinamento e de algum modo confiscada ou expropriada, restrita e limitada em tantas dimensões afetivas e comunitárias, pode ser lida a partir da Cruz de Cristo, onde Deus Se retrai, Se autolimita, Se expropria ou Se “esvazia” (Fl 2,6-11), para nos poder oferecer uma vida maior, plena e eterna. De algum modo, o tempo da pandemia pode ser visto como uma longa Sexta-Feira Santa.

E isso dá-nos a certeza de que nada aconteceu ou acontecerá em vão. E que florescem já sinais vitais de esperança, que é preciso reconhecer e cultivar.

Neste dia, em família, podemos:

- Iluminar, adornar, adorar a Cruz.
- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Fazer um grande silêncio às 15h00, rezando pelas vítimas da pandemia.
- Fazer memória e partilha de momentos difíceis ultrapassados em família.
- Contactar alguma pessoa em situação de luto e oferecer-lhe uma mensagem de consolo e de esperança (AL 253-258).
- Realizar uma via-sacra, com as 14 ou 15 estações marcadas em diversos lugares, dentro e ao redor da casa (tal como no Domingo de Ramos).

Sábado Santo DIA DO GRANDE SILÊNCIO. DIA DO GRANDE CONFINAMENTO

Este é o dia da ausência do Esposo, que é Cristo, e que a Sua Igreja, a amada Esposa, procura com tanto ardor e amor. É o sábado do grande silêncio, do grande confinamento. Vivemos, de algum modo, este grande “sábado”, ao longo destes tempos de pandemia, em que, privados da celebração da Eucaristia com a participação do Povo, nos sentimos como que “exilados” em nossas casas, entregues a nós próprios.

Este sentimento de ausência, este desejo por voltarmos ao nosso encontro sacramental com Cristo na Eucaristia, é verdadeiramente um “grande sábado”, que escava e dilata no nosso coração o espaço para acolher, com espanto e surpresa, o mistério da Páscoa do Senhor.

Neste dia, em família, podemos:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Esperar em silêncio, o anúncio pascal da Ressurreição do Senhor.
- Rezar pelos que partiram e pelos que estão de luto.

Noite e Dia de Páscoa O DIA DA RESSURREIÇÃO

A Páscoa, na manhã do primeiro dia da semana (o domingo), inaugura o tempo novo, o tempo e a Páscoa da nova Aliança. No contexto da pandemia, importa ainda mais valorizar o *Dia do Senhor* e o *senhor dos dias*, como *um dia irrenunciável*, porque é o dia da Ressurreição e do dom do Espírito Santo, o dia da nossa Páscoa semanal, o dia da Igreja reunida, que tem na assembleia eucarística a sua alma. É, pois, dia propício a descobrir as várias dimensões do *Dia do Senhor*, não só como dia da nova Criação, mas também como dia do Homem e da família, dia da alegria, dia do repouso e dia da solidariedade (cf. São João Paulo II, *Dies Domini*, 31.5.1998).

Em tempos de pandemia, em que a participação presencial dos fiéis nas celebrações comunitárias pode estar impedida ou desaconselhada, por razões de saúde, é oportuno fazer compreender que *“a impossibilidade de cumprir o preceito dominical não dispensa ninguém de cumprir o mandamento divino de santificar o dia do Senhor. Isso pode fazer-se de múltiplas formas, vivendo na alegria espiritual o dia da ressurreição do Senhor Jesus: participar na Eucaristia no sábado ou noutra dia da semana; realizar com amor os serviços da convivência familiar, sem descuidar o conveniente repouso do corpo e do espírito; dedicar um tempo razoável à oração pessoal e, se possível, em família, com a leitura da Sagrada Escritura e outros exercícios de piedade; unir-se espiritualmente, se possível, a alguma celebração eucarística transmitida pela rádio, televisão ou internet; estabelecer contacto,*

pelos meios disponíveis, com familiares, amigos e conhecidos, privilegiando os que mais sofrem a doença ou a solidão; estar solidariamente atentos às necessidades e alegrias dos vizinhos” (Conferência Episcopal Portuguesa, *Celebrar e viver a fé em tempo de pandemia*, 13.11.2020, n.º 2).

Seria oportuno vincar esta ideia: se soubermos guardar o domingo, o domingo guardar-nos-á e guardará a nossa família (cf. Papa Francisco, *Audiência*, 12.08.2015).

Neste dia, em família, podemos:

- Realizar a Liturgia Familiar proposta e/ou adaptada.
- Colocar no cantinho da oração, junto da arca, o pão e o vinho e outros sinais de Páscoa: amêndoas, ovos...
- Valorizar a bênção da mesa.
- Colocar uma fita branca na Cruz.
- Recordar a data do Batismo, nossa primeira Páscoa, e rezar pelos recém-batizados da paróquia.
- Anunciar a Páscoa usando os meios digitais.

6.

FONTES DE INSPIRAÇÃO

- A Liturgia | Quaresma | Ano B | Tema da Aliança nas primeiras leituras dominicais.
- O Plano Diocesano de Pastoral 2020/21: Todos família. Todos irmãos.
- Desafios pastorais da pandemia à Igreja em Portugal. Reflexão da [Conferência Episcopal Portuguesa](#), de 13.11.2020.
- O [Ano Família Amoris laetitia](#) (19 de março de 2021 | 26 de junho de 2022 | Exortação Apostólica Pós-Sinodal [Amoris laetitia](#) (*Alegria do amor*), do Papa Francisco, sobre o amor na família, de 19.3.2016.
- O Ano de São José (8 de dezembro de 2020 a 8 de dezembro de 2021) | Carta Apostólica do Papa Francisco [Patris Corde](#) (Com Coração de Pai), sobre São José, de 8.12.2020.
- A Encíclica Social [Fratelli Tutti](#) (*Todos irmãos*), do Papa Francisco, de 3.10.2020, sobre a fraternidade e a amizade social.



A Equipa Diocesana de Coordenação Pastoral
06.FEV.2021