

# «Quaresma em Família, a caminho da Páscoa!»

## 1. Introdução

### 1.1. Breve História da Quaresma

A Quaresma é uma caminhada de 40 dias que nos conduz à Páscoa. Os Hebreus caminharam 40 anos no deserto para só depois alcançarem a Terra Prometida; foram 40 anos de vida dura, sacrificada, de purificação da idolatria. Moisés permaneceu 40 dias no Sinai antes de receber a Lei, em oração e penitência diante da majestade de Javé. Elias caminhou 40 dias no deserto para chegar ao monte de Deus. Cristo jejuou 40 dias no deserto antes de iniciar a sua vida pública.

A Quaresma é o grande período em que toda a Igreja se recolhe, e se purifica para preparar a Páscoa: façamos a Quaresma “juntos”, “na Igreja”, unidos a todos os cristãos do mundo. A nossa Quaresma será, por isso:

- a) **40 dias de luta**: com Cristo lutador, resistamos às tentações e ao pecado;
- b) **40 dias de penitência**: como os Hebreus no deserto, aceitemos sacrifícios para purificar nossas almas. Aliviar a fome dos mais pobres será o fruto tangível da nossa penitência e do nosso “jejum”;
- c) **40 dias de formação cristã e de oração**: a Palavra de Deus que escutaremos com mais frequência e interesse nos porá em maior contacto com Deus.

A instituição litúrgica da Quaresma (Quadragesima - 40 dias), organizada em Roma na segunda metade do século IV (383), está ligada, na sua origem, a outras duas instituições muito importantes da Igreja Antiga:

- A preparação próxima dos *Eleitos* para a celebração dos Sacramentos da Iniciação Cristã, na Vigília Pascal (*Catecumenato*);
- A preparação dos *Penitentes* para a sua reconciliação com a Igreja, na 5<sup>a</sup> Feira Santa (*Ordem dos Penitentes*).

### 1.2. Organização Catequético-Litúrgica da Quaresma

Na liturgia e catequeses quaresmais devem sobressair dois aspectos característicos deste tempo: a sua **índole baptismal e a sua índole penitencial**. Reparemos como as orações e leituras das duas primeiras semanas realçam o aspecto penitencial. Nas três semanas seguintes o aspecto baptismal. Na última semana (Semana Santa ), à luz dos últimos acontecimentos da vida do Senhor, preparamo-nos para celebrar dignamente o Mistério da morte e ressurreição de Jesus.

### 1.3. Vivência Espiritual da Quaresma<sup>1</sup>

A Quaresma só tem sentido como tempo de preparação para a compreensão e vivência da Morte e Ressurreição do Senhor (Mistério Pascal) que tornamos presente, de uma forma especial, nas celebrações litúrgicas do Tríduo Pascal (coração do ano litúrgico).

Terá sentido celebrar a Quaresma e não celebrar o Tríduo Pascal? Seria como fazer uma caminhada sem atingir a meta.

Como prepararmos a celebração do Mistério Pascal ao longo da Quaresma? O Mistério Pascal de Jesus deve ser o nosso mistério: «morremos para o *homem velho* e ressuscitamos para o *homem novo*» (Rom 6, 1-11)

O Sacramento do Baptismo insere-nos no Mistério Pascal, daqui a necessidade de renovarmos a graça do Baptismo, mediante a virtude e o Sacramento da Penitência e assim, nos prepararmos para a Páscoa.

#### 1.3.1. A Virtude da Penitência

A prática das obras de penitência, na multissecular experiência da Igreja, continua a ser-nos apresentada como meio de ascese: o Jejum, a Oração e a esmola, o perdão das ofensas e a vida fraterna. Mas a penitência não é apenas um esforço humano; ela é obra de Deus em nós, que requer:

- a leitura e audição da Palavra de Deus, sobretudo nas assembleias litúrgicas, mas também nas nossas casas, em família e nos grupos de trabalho paroquial;
- a participação nas Celebrações Eucarísticas, mesmo durante a semana, porque são sempre actualização do Mistério Pascal e alimento para a nossa caminhada espiritual, as celebrações da Palavra, da Penitência, etc.

---

<sup>1</sup> O Prefácio 1 da Quaresma exprime admiravelmente o que deve ser a nossa caminhada quaresmal, rumo à Páscoa: «Todos os anos concedeis aos Vossos féis a graça de se prepararem, na alegria do coração purificado, para celebrar as festas pascais, a fim de que, pela oração mais intensa, pela caridade mais diligente, participando nos Mistérios da renovação cristã, alcancem a plenitude da filiação divina».

### 1.3.2. O Sacramento da Penitência ou da Reconciliação

O Sacramento da Penitência ou da Reconciliação é o encontro com o perdão divino, que nos é oferecido por Jesus Cristo e que chega até nós mediante o ministério da Igreja. Neste sinal eficaz da graça, torna-se visível o rosto de um Deus que conhece como ninguém a nossa condição humana e se aproxima de nós com uma grande ternura.

É a festa do encontro pessoal entre o pecador arrependido e o Deus vivo, através da mediação do ministério sacerdotal. É Cristo quem acolhe o pecador, o reconcilia com o Pai e no dom do Espírito Santo o renova como membro vivo da Igreja.

O Sacramento do Perdão renova assim a nossa relação com o Pai, com o Filho e com o Espírito Santo, em cujo Nome nos é dada a absolvição dos nossos pecados.

O Sacramento da Reconciliação é o «regresso à casa do Pai», é o «encontro com Cristo morto e ressuscitado por nós», é a «oferta da vida nova do Espírito».



#### 1.4. Esquema temático das leituras dos Domingos da Quaresma

	Ano	1ª Leitura - Antigo Testamento - <b>Profetas</b>	2ª Leitura - Novo Testamento - <b>Cartas</b>	Proclamação do <b>Evangelho</b>
Domingo I	A	Criação e Pecado. <i>Gn 2,7- 9;3,1-7</i>	Pecado e Graça. <i>Rm 5, 12-19</i>	Tentação de Cristo. <i>Mt 4, 1-11</i>
	B	Dilúvio e Aliança.	Dilúvio e Baptismo.	Idem
	<b>C</b>	<b>Profissão de Fé.</b>	<b>Fé em Cristo.</b>	<b>Idem</b>
Domingo II	A	Vocação de Abraão. <i>Gn 12,1-4a</i>	Nossa Vocação. <i>2 Tm 1,8b-10</i>	Transfiguração. <i>Mt 17,1-9</i>
	B	Sacrifício de Abraão.	Deus entrega o Filho por nós.	Idem
	<b>C</b>	<b>Fé de Abraão e Aliança.</b>	<b>A nossa pátria está nos Céus.</b>	<b>Idem</b>
Domingo III	A	A água da Rocha, do deserto, que é Cristo <i>Ex 17,3-7</i>	O amor de Deus em nosso coração <i>Rm 5,1-2.5-8</i>	A Samaritana e a água viva. <i>Jo 4,5-42</i>
	B	A Lei de Moisés.	Cristo crucificado: sabedoria e escândalo.	Purificação do Templo e anúncio do novo Templo.
	<b>C</b>	<b>O Senhor liberta.</b>	<b>O Caminho do deserto é exemplo.</b>	<b>Converter-se ou perecer: conversão.</b>
Domingo IV	A	Unção do Rei (Luz de Deus). <i>1 Sm 16,1b..6-7.10-14</i>	Viver como filhos da Luz <i>Ef 5,8-14</i>	Cego de nascença e a luz de Deus. <i>Jo 9,1-41</i>
	B	Infidelidade e Castigo: conversão.	Mortos pelo pecado: ressuscitados pela graça.	A serpente do deserto e Cristo elevado na cruz.
	<b>C</b>	<b>A Páscoa na Terra Prometida.</b>	<b>Reconciliados com Deus em Cristo.</b>	<b>O filho pródigo e a reconciliação.</b>
Domingo V	A	Visão da Ressurreição. <i>Ez 37,12-14</i>	A nossa ressurreição <i>Rm 8,8-11</i>	Ressurreição de Lázaro Vida do Ressuscitado <i>Jo 11,1-45</i>
	B	Nova Aliança gravada no coração.	Oração de Cristo ao Pai.	O grão de trigo enterrado dá muito fruto: glorificação.
	<b>C</b>	<b>Esquecer o passado: mundo novo.</b>	<b>Ressuscitar com Cristo.</b>	<b>A mulher adúltera encontra/ reencontra a sua dignidade.</b>
<b>Domingo de Ramos (A B C)</b>		<b>Profecia da Paixão: O Servo Sofredor.</b> <i>Is 50,4-7</i>	<b>Cristo humilhou-Se e Deus exaltou-O</b> <i>Fl 2,6-11</i>	<b>A Paixão de Cristo</b> <i>Mt 26,14-27,66</i>

**Uma visão geral do conjunto dos três anos permite-nos concluir não só uma unidade temática que proclama em cada ano o essencial do Mistério Pascal na História, nas Alianças e no Culto, mas ainda uma unidade crescente e evolutiva em todos os anos, de modo que, de Domingo a Domingo, se percorre em cada ano a evolução do Mistério Pascal, desde a primeira à última Criação.**

**Vejamos:**

**Domingo I: Criação - Pecado - Dilúvio - Aliança - Fé e Culto, são a situação terrena do homem, cujo modelo nos é apresentado em Cristo, a primeira Criatura que venceu o pecado no dilúvio do Seu Sangue de Aliança para instaurar o novo culto do homem, a Deus.**

**Domingo II: A Vocação, o Sacrifício e a Fé de Abraão, nosso pai na fé, descrevem o modelo de vida que os crentes são chamados a imitar no seu viver como peregrinos com Cristo a caminho do monte da glória, onde a divindade se revela na humanidade que assume e transfigura.**

**Domingo III: A água do deserto, a lei de Moisés e a presença do Senhor libertador, são expressões do amor de Deus que em Cristo Se fez água viva, novo templo e conversão perfeita, que conduzem da escravidão à libertação; esquema dinâmico e celebrativo do Mistério Pascal no Sacramento do Baptismo.**

**Domingo IV: A escolha e unção de David como rei, as infidelidades, castigos, conversões e libertações dum povo que celebrava a Páscoa, falam da história de Israel, com uma nova história. Os cegos de nascença no pecado, situação da humanidade após o pecado, encontram a luz da salvação na Cruz que os reconcilia com o Pai. O Espírito Santo, concedido para remissão dos pecados é o autor desta nova fase da História da Salvação.**

**Domingo V: A mensagem dos profetas, que anunciaram a Ressurreição e uma Nova Aliança para o mundo novo, alcança a sua realização na ressurreição de Lázaro, onde Cristo anuncia a Sua própria morte e ressurreição como princípio de vida fecunda, e na conversão da mulher adúltera que reencontra a sua dignidade de filha de Deus, livre e salva.**

**Domingo de Ramos: Toda esta obra da salvação, anunciada e descrita pelos profetas, é realizada em Cristo que entra triunfalmente em Jerusalém a caminho da Paixão gloriosa que O conduzirá à Glória Celeste.**

O Mistério Pascal é toda esta maravilha proclamada nas leituras da Missa ao longo dos Domingos da Quaresma nos seus três ciclos anuais.

## 2. Objectivos

Com esta caminhada pretende-se:

- Provocar nas crianças, a alegria da Ressurreição de Jesus Cristo, fazendo-as perceber que, tal como a árvore vai florescendo durante a Quaresma, Jesus quer desabrochar nos seus corações.
- Levar os adolescentes a um conhecimento mais profundo da sua Família e despertá-los para a dimensão social, concretizada, sobretudo, na partilha com os mais necessitados e na visita a idosos e doentes.
- Incentivar à meditação da Palavra de Deus, à participação, em família, na Eucaristia dominical e à oração junto ao crucifixo da casa.
- Responsabilizar os catequistas a viver esta caminhada com um compromisso de testemunho pessoal das vivências que propõem ao seu grupo de catequese.

## 3. Explicação da Caminhada

A Quaresma é um tempo de caminhada, de reflexão, de conversão interior. Durante este período os cristãos vivem de uma maneira especial a sua relação com Deus e com os outros. Contudo, são necessárias propostas concretas, com base em objectivos bem definidos. Embora as propostas apresentadas sejam para as crianças e para os adolescentes da catequese elas pressupõem uma participação activa por parte dos catequistas. Os catequistas devem vivenciar as actividades que propõem ao seu grupo de catequizandos e, através do seu testemunho, incentivá-los a viver este tempo não só com gestos exteriores, mas com um compromisso sério de conversão.

Na Quarta-Feira de Cinzas, cada família deverá levar o crucifixo de sua casa para ser benzido pelo pároco. O crucifixo deverá ser colocado em casa, em local de destaque, durante a Quaresma.

### 3.1. Propostas para as Crianças (1.º ao 6.º anos)

Na Quarta-Feira de Cinzas deve estar colocado na Igreja, em local de destaque, um painel em branco com uma cruz desenhada (como explicado na nota introdutória conjunta do SDCIA e SDPJV). A esse painel estarão associadas as actividades a realizar pelas crianças, dado que, ao longo da Quaresma será construída pelos jovens, nesse painel, uma árvore que cobrirá, no final da caminhada, a cruz, simbolizando, assim, uma vida nova com Cristo Ressuscitado (as actividades a desenvolver pelos jovens são divulgadas pelo Secretariado Diocesano da Pastoral Juvenil). Em cada Domingo, as crianças desenvolverão as seguintes actividades:

- **1º Domingo:** as crianças deverão colocar junto às raízes da árvore sementes;
- **2º Domingo:** as crianças deverão colocar no tronco da árvore palavras relacionadas com Jesus Cristo;
- **3º Domingo:** as crianças deverão colocar nos ramos da árvore pássaros e ninhos;
- **4º Domingo:** as crianças deverão colocar gotas de orvalho nos ramos e folhas da árvore;
- **5º Domingo:** as crianças deverão colocar um sol no topo do painel, por cima da árvore.

### **3.2. Propostas para os Adolescentes (7.º ao 10.º anos)**

As propostas para os adolescentes consistem em elaborar a árvore genealógica da sua família e em levar, para a Eucaristia ou para a sessão de catequese, bens que serão distribuídos pelos mais necessitados no Dia Da Caridade (Quinta-Feira Santa). A primeira actividade vai permitir ao adolescente conhecer melhor as suas raízes, proporcionando também uma aproximação aos seus familiares para obter as informações necessárias. A segunda actividade apela à caridade.

Nas primeiras 4 semanas da Caminhada na Quaresma, o adolescente deve elaborar a árvore genealógica da sua família. Para isso deve encontrar o maior número de dados possível relativos aos seus familiares, até à 4.ª geração (bisavós). Os dados a recolher podem ser os seguintes: nome, data de nascimento, local do casamento, profissão, características físicas, locais onde habitou, passatempos, etc. Isto deve ser feito de acordo com o seguinte esquema:

- **1ª semana:** preencher a árvore com informações dos seus irmãos e de si próprio;
- **2ª semana:** preencher a árvore com informações dos pais e, se possível (caso a sua família não seja demasiado numerosa), dos tios;

- **3ª semana:** preencher a árvore com informações dos avós maternos e paternos;
- **4ª semana:** preencher a árvore com informações dos bisavós maternos e paternos.

No Domingo de Páscoa, os adolescentes podem entregar um exemplar da árvore genealógica, que construíram ao longo da Quaresma, a cada um dos membros da sua família (pais, irmãos, avós e tios).

Na **5ª semana**, os adolescentes deverão preparar actividades a desenvolver nas visitas que efectuarão durante o Dia da Caridade (Quinta-Feira Santa). As actividades a desenvolver poderão passar pela escrita de uma pequena mensagem a entregar a quem vão visitar, pela preparação de uma leitura bíblica e/ou de um cântico, entre outras.

Na **6ª semana**, no Dia da Caridade, os adolescentes deverão visitar ou um lar de idosos, ou um hospital, ou uma instituição de solidariedade social, ou um lar onde residam pessoas carenciadas. Durante esta visita, os adolescentes desenvolverão as actividades que prepararam na semana anterior.

Durante esta caminhada, os adolescentes deverão ainda trazer para a sessão de catequese, ou para a Eucaristia, bens para distribuir no Dia da Caridade. Se possível, estes bens devem ser embrulhados condignamente e acompanhados de uma mensagem do adolescente para a pessoa que os irá receber. Sugerem-se para cada semana os seguintes bens:

- **1ª semana:** arroz;
- **2ª semana:** açúcar;
- **3ª semana:** massas;
- **4ª semana:** feijão;
- **5ª semana:** leite.