

NESTA QUARESMA,

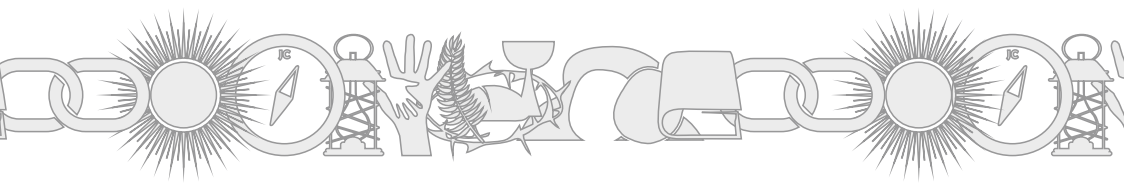
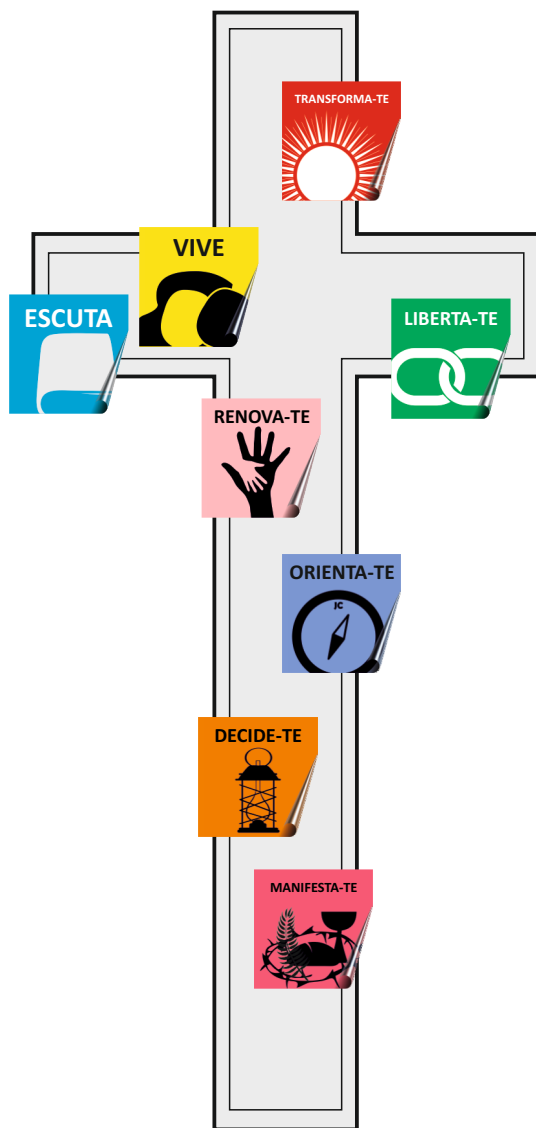
# ATREVE-TE...



DIOCESSE DE AVEIRO | 2014

NESTA QUARESMA,

# ATREVE-TE...



## INTRODUÇÃO GERAL

A Diocese de Aveiro propõe a todos os diocesanos uma caminhada para o tempo forte da Quaresma e para o Tríduo Pascal.

Este é o tempo do desafio, da ousadia, do ATREVIMENTO... e nós ATREVEMO-NOS a propor!

O nosso Bispo, D. António Francisco diz-nos: “A Igreja tem ao seu alcance uma pedagogia aprendida no Evangelho... que nos ensina a sair dos templos, a sermos ousados, criativos e generosos... Sentimos que o futuro está aí e que o pós-missão jubilar é algo que devemos preparar desde já. Há um ministério de comunhão, esperança e bondade que queremos continuar a perseguir.” (D. António Francisco, no Dia da Missão)

O nosso Papa Francisco salienta que “o Evangelho convida, antes de tudo, a responder a Deus que nos ama e salva, reconhecendo-O nos outros e saindo de nós mesmos para procurar o bem de todos.” (Exortação Apostólica “A Alegria do Evangelho”, nº 39)

Estes horizontes marcam as propostas desta caminhada: uma caminhada centrada na liturgia dominical, que nos leva a assumir compromissos concretos de conversão.

Apresentamos um **lema** forte, e desafiador: “**Nesta Quaresma, ATREVE-TE...**”

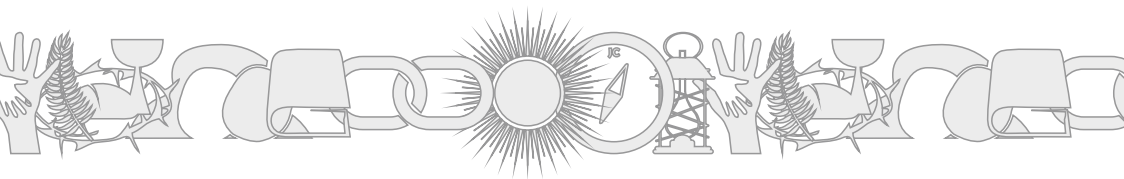
## LEMA

***Nesta QUARESMA, ATREVE-TE...*** é o lema definido. Dirigimo-nos a cada pessoa, direta e pessoalmente, para que em cada semana, cada um se **atreva** a assumir o desafio proposto.

## OBJETIVOS

Definimos os objetivos congregadores:

- Colocar a Palavra de Deus no coração do caminho para a Páscoa;
- Fazer da Quaresma, a partir da liturgia, tempo de descoberta da alegria do Evangelho;
- Viver em comunhão como Igreja diocesana esta caminhada quaresmal.



## **DINÂMICA**

---

Para cada semana haverá um **Post it** com:

- Um **Desafio**;
- Uma citação da **Aclamação ao Evangelho** (com indicação de referência bíblica do Evangelho dominical);
- Um **“É tempo de”** que é o compromisso de ação para a semana;
- Uma **Imagem**;
- Uma **Oração**;

A parte de baixo do **Post it** terá outro Post it, apenas com o desafio da semana. O objetivo é que cada um o preencha com o fruto da sua oração/reflexão dessa semana e o ofereça a outra pessoa com quem se cruze no dia-a-dia.

## **DIMENSÃO COMUNITÁRIA**

---

Preparar e colocar na igreja uma cruz, que servirá de suporte para os **Post it**.

No decurso da Eucaristia, afixar o **Post it** semanal (em tamanho grande) acompanhado da leitura de um pequeno texto explicativo (a disponibilizar no site da diocese).

No final da Eucaristia, distribuir a cada pessoa o **Post it** da respetiva semana (em tamanho pequeno).

Organizar um espaço de **Oração Comunitária** Quaresmal (paroquial, interparoquial, arciprestal, conforme for decidido localmente), durante a 3ª semana da Quaresma.

Cada Paróquia deverá revitalizar os **Mensageiros Jubilares**, levando estes, de casa em casa:

- Na semana anterior ao início da Quaresma, a mensagem quaresmal do Sr. Bispo e o **Post it** de 4ª feira de cinzas;
- Na Semana Santa o **Post it** com a oração Pascal.



### DIMENSÃO FAMILIAR/INDIVIDUAL

Em cada casa, preparar uma cruz onde se colocam os **Post it's semanais**.

Cada um é convidado a viver ao máximo o **Post it** da semana:

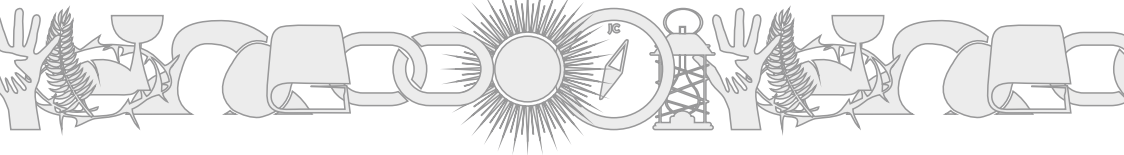
- Levando a cabo a ação/compromisso sugerido no “**É tempo de**”;
- Rezando a **oração** disponibilizada no verso do **Post it** de cada semana;
- Personalizando **Post it's** com mensagens, fruto da sua oração, da sua ação, para partilhar com quem se cruzar.

Para cada semana é disponibilizada uma proposta de **lectio divina** para aprofundar e rezar o Evangelho (na página da diocese, nas redes sociais...)

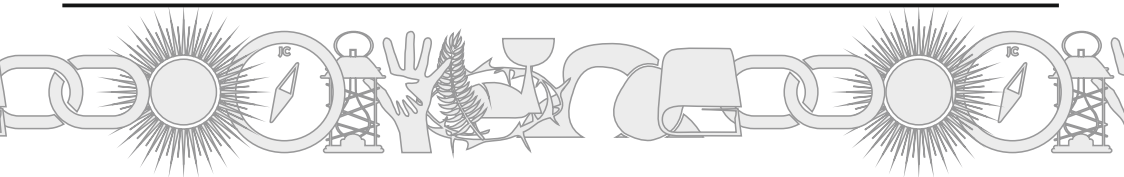
### DIMENSÃO DE GRUPO

A dinâmica dos **Post it's** pode ser utilizada nos grupos para:

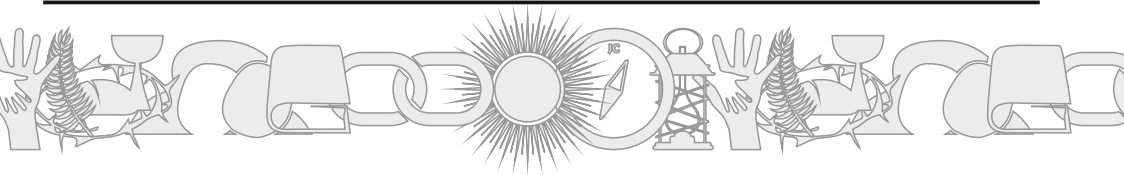
- Elaborar **Post it's de grupo**, a partilhar em atividades que possam fazer (visitas a doentes, idas a lares...)
- Partilhar **Post it's pessoais** no grupo (tipo cromos)



	<b>Desafio</b>	<b>Aclamação ao evangelho</b>	<b>imagem</b>
4ª feira de cinzas [5 de março]	ESCUA	Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações. (cf. Mt 6, 1-6. 16-18)	Bíblia
Semana 1 [9 a 15 de março]	LIBERTA-TE	Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que vem da boca de Deus. (cf. Mt 4, 1-11)	Corrente
Semana 2 [16 a 22 de março]	TRANSFORMA-TE	No meio da nuvem luminosa, ouviu-se a voz do Pai: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O» (cf. Mt 17, 1-9)	Sol
Semana 3 [23 a 29 de março]	ORIENTA-TE	Senhor, Vós sois o Salvador do mundo: Dai-nos a água viva, para não termos sede. (cf. Jo 4, 5-42)	Bússola
Semana 4 [30 de março a 5 de abril]	DECIDE-TE	Eu sou a Luz do mundo, diz o Senhor. Quem me segue terá a luz da vida. (cf. Jo 9, 1-41)	Candeia
Semana 5 [6 a 12 de abril]	RENOVA-TE	Eu sou a ressurreição e a vida, diz o Senhor. Quem acredita em Mim nunca morrerá (cf. Jo 11, 1-45)	Mãos
Semana Santa [13 a 19 de abril]	MANIFESTA-TE	Cristo obedeceu até à morte e morte de cruz. Por isso Deus O exaltou e Lhe deu um nome que está acima de todos os nomes. (cf. Mt 26, 14 - 27, 66)	Palma + coroa + pão e vinho
Domingo de Páscoa [20 de abril]	VIVE	Ele tinha de ressuscitar dos mortos. (cf. Jo 20, 1-9)	Túmulo aberto



<b>É tempo de</b>	<b>E porque não</b>	<b>Oração</b> (os salmos estão segundo o leccionário)
reconhecer que Deus me ama. Vou deixar que Deus me encontre.	fazer o meu exame de consciência?	<u>Salmo 50</u> , 3-4.5-6a Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós.
não “fugir de Deus”. Vou aceitar que preciso de me converter.	escrever as mudanças a que me proponho?	<u>Salmo 50</u> , 12-13.14.17 Tende compaixão de nós, Senhor, porque somos pecadores.
me transformar. Vou escutar mais os que me rodeiam (e falar menos).	passar menos tempo a ver televisão, na internet, ...?	<u>Salmo 32</u> , 4-5.18-19.20.22 Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.
escutar Deus no meu coração. Vou parar 5 minutos por dia para rezar.	convidar alguém para rezar comigo?	<u>Salmo 94</u> , 1-2.6-7.8-9 Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações.
ver o que há de bom no outro. Vou elogiar e abraçar alguém todos os dias.	começar pelos que moram na minha casa?	<u>Salmo 22</u> , 1-3a.3b-4.5.6 O Senhor é meu pastor: nada me faltará.
acreditar que o Senhor é misericordioso. Vou reconciliar-me com Deus.	pedir perdão a quem ofendi?	<u>Salmo 129</u> , 1-2.3-4ab.4c-6.7-8 No Senhor está a misericórdia, no Senhor está a plenitude da redenção.
manifestar a Fé. Vou participar nas celebrações do Tríduo Pascal.	levar alguém comigo?	<u>Salmo 21</u> , 8-9.17-18a.19-20.23-24 Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?
VIVER esta alegria	partilhá-la? (por sms, facebook, carta, e-mail...)	Oração Pascal



# ESCU TA



## Desafio ESCUTA

**Aclamação ao Evangelho** Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações. (cf. **Mt 6**, 1-6. 16-18)

**É tempo de** reconhecer que Deus me ama.  
Vou deixar que Deus me encontre.

**E porque não** fazer o meu exame de consciência?

**oração** Salmo 50, 3-4.5-6a  
Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós.

Compedeei-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.

Porque eu reconheço os meus pecados  
e tenho sempre diante de mim as minhas culpas.  
Peguei contra Vós, só contra Vós,  
e fiz o mal diante dos vossos olhos.



# LIBERTA-TE



**Desafio** LIBERTA-TE

**Aclamação ao Evangelho** Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que vem da boca de Deus. (cf. **Mt 4, 1-11**)

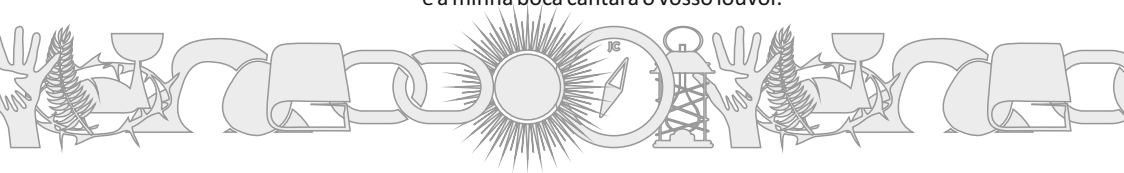
**É tempo de** não “fugir de Deus”.  
Vou aceitar que preciso de me converter.

**E porque não** escrever as mudanças a que me proponho?

**oração** Salmo 50, 12-13.14.17  
Tende compaixão de nós, Senhor,  
porque somos pecadores.

Criai em mim, ó Deus, um coração puro  
e fazei nascer dentro de mim um espírito firme.  
Não queirais repelir-me da vossa presença  
e não retireis de mim o vosso espírito de santidade.

Dai-me de novo a alegria da vossa salvação  
e sustentai-me com espírito generoso.  
Abri, Senhor, os meus lábios,  
e a minha boca cantará o vosso louvor.



# TRANSFORMA-TE

## Desafio TRANSFORMA-TE

**Aclamação ao Evangelho** No meio da nuvem luminosa, ouviu-se a voz do Pai:  
«Este é o meu Filho muito amado: escutai-O» (cf. **Mt 17**, 1-9)

**É tempo de** me transformar.  
Vou escutar mais os que me rodeiam (e falar menos).

**E porque não** menos tempo a ver televisão/na internet?

**oração** Salmo 32, 4-5.18-19.20.22  
Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.

A palavra do Senhor é recta,  
da fidelidade nascem as suas obras.  
Ele ama a justiça e a rectidão:  
a terra está cheia da bondade do Senhor.

Os olhos do Senhor estão voltados para os que O temem,  
para os que esperam na sua bondade,  
para libertar da morte as suas almas  
e os alimentar no tempo da fome.

A nossa alma espera o Senhor:  
Ele é o nosso amparo e protector.  
Venha sobre nós a vossa bondade,  
porque em Vós esperamos, Senhor.





**Desafio** ORIENTA-TE

**Aclamação ao Evangelho** Senhor, Vós sois o Salvador do mundo: Dai-nos a água viva, para não termos sede. (cf. **Jo 4**, 5-42)

**É tempo de** escutar Deus no meu coração.  
Vou parar 5 minutos por dia para rezar.

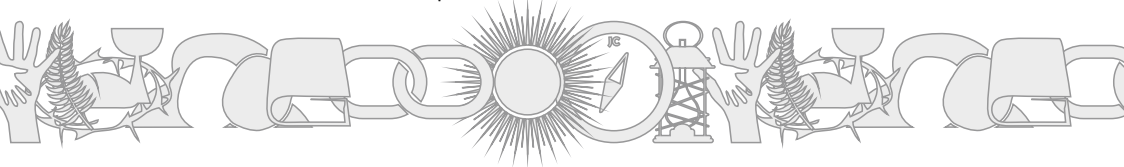
**E porque não** convidar alguém para rezar comigo?

**oração** Salmo 94, 1-2.6-7.8-9  
Se hoje ouvirdes a voz do Senhor,  
não fecheis os vossos corações.

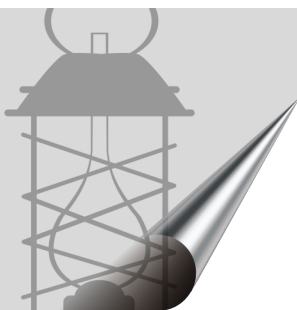
Vinde, exultemos de alegria no Senhor,  
aclamemos a Deus, nosso salvador.  
Vamos à sua presença e dêmos graças,  
ao som de cânticos aclamemos o Senhor.

Vinde, prostremo-nos em terra,  
adoremos o Senhor que nos criou.  
Pois Ele é o nosso Deus,  
e nós o seu povo, as ovelhas do seu rebanho.

Quem dera ouvísseis hoje a sua voz:  
«Não endureçais os vossos corações,  
como em Meriba, como no dia de Massa no deserto,  
onde vossos pais Me tentaram e provocaram,  
apesar de terem visto as minhas obras.



# DECIDE-TE



**Desafio** DECIDE-TE

**Aclamação ao Evangelho** Eu sou a Luz do mundo, diz o Senhor. Quem me segue terá a luz da vida. (cf. **Jo 9**, 1-41)

**É tempo de** ver o que há de bom no outro.  
Vou elogiar e abraçar alguém todos os dias.

**E porque não** começar pelos que moram na minha casa?

**oração** Salmo 22, 1-3a.3b-4.5.6  
O Senhor é meu pastor: nada me faltará.

O Senhor é meu pastor: nada me falta.  
Leva-me a descansar em verdes prados,  
conduz-me às águas refrescantes  
e reconforta a minha alma.

Ele me guia por sendas direitas por amor do seu nome.  
Ainda que tenha de andar por vales tenebrosos,  
não temerei nenhum mal, porque Vós estais comigo:  
o vosso cajado e o vosso báculo  
me enchem de confiança.

Para mim preparais a mesa  
à vista dos meus adversários;  
com óleo me perfumais a cabeça  
e meu cálice transborda.

A bondade e a graça hão-de acompanhar-me  
todos os dias da minha vida,  
e habitarei na casa do Senhor  
para todo o sempre.



# RENOVA-TE



**Desafio** RENOVA-TE

**Aclamação ao Evangelho** Eu sou a ressurreição e a vida, diz o Senhor.  
Quem acredita em Mim nunca morrerá (cf. **Jo 11**, 1-45)

**É tempo de** acreditar que o Senhor é misericordioso.  
Vou reconciliar-me com Deus.

**E porque não** pedir perdão a quem ofendi?

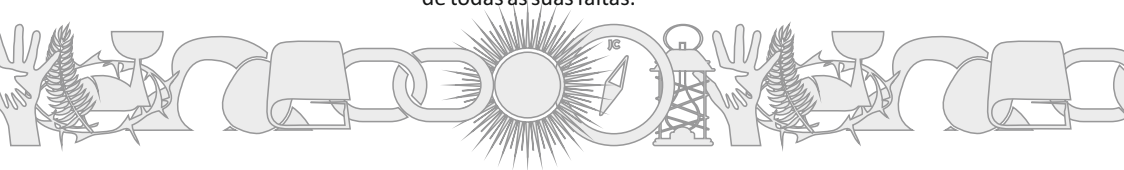
**oração** Salmo 129, 1-2.3-4ab.4c-6.7-8  
No Senhor está a misericórdia, no Senhor está a plenitude  
da redenção.

Do profundo abismo chamo por Vós, Senhor,  
Senhor, escutai a minha voz.  
Estejam os vossos ouvidos atentos  
à voz da minha súplica.

Se tiverdes em conta as nossas faltas,  
Senhor, quem poderá salvar-se?  
Mas em Vós está o perdão  
para Vos servirmos com reverência.

Eu confio no Senhor,  
a minha alma confia na sua palavra.  
A minha alma espera pelo Senhor,  
mais do que as sentinelas pela aurora.

Porque no Senhor está a misericórdia  
e com Ele abundante redenção.  
Ele há-de libertar Israel  
de todas as suas faltas.



# MANIFESTA-TE



## **Desafio** MANIFESTA-TE

**Aclamação ao Evangelho** Cristo obedeceu até à morte e morte de cruz. Por isso Deus O exaltou e Lhe deu um nome que está acima de todos os nomes. (cf. Mt **26, 14 - 27, 66**)

### **É tempo de**

manifestar a Fé.

Vou participar nas celebrações da Semana Santa.

### **E porque não**

levar alguém comigo?

### **oração**

Salmo 21, 8-9.17-18a.19-20.23-24

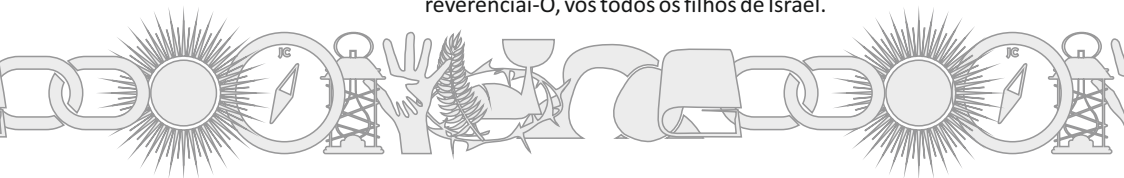
Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?

Todos os que me veem escarnecem de mim,  
estendem os lábios e meneiam a cabeça:  
«Confiou no Senhor, Ele que o livre,  
Ele que o salve, se é seu amigo».

Matilhas de cães me rodearam,  
cercou-me um bando de malfeitores.  
Trespasaram as minhas mãos e os meus pés,  
posso contar todos os meus ossos.

Repartiram entre si as minhas vestes  
e deitaram sortes sobre a minha túnica.  
Mas Vós, Senhor, não Vos afasteis de mim,  
sois a minha força, apressai-Vos a socorrer-me.

Hei-de falar do vosso nome aos meus irmãos,  
hei-de louvar-Vos no meio da assembleia.  
Vós que temeis o Senhor, louvai-O,  
glorificai-O, vós todos os filhos de Jacob,  
reverenciái-O, vós todos os filhos de Israel.



# VIVE



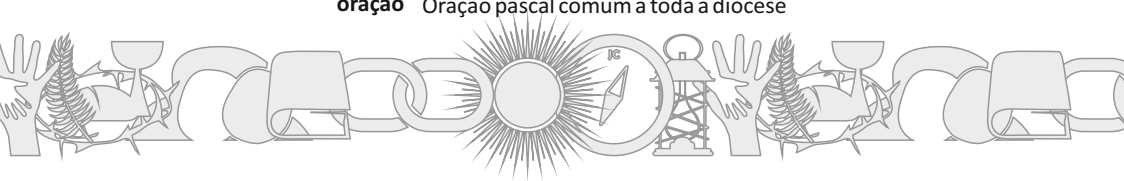
**Desafio** VIVE

**Aclamação ao Evangelho** Ele tinha de ressuscitar dos mortos. (cf. **Jo 20**, 1-9)

**É tempo de** VIVER esta alegria

**E porque não** partilhá-la? (por sms, facebook, carta, e-mail...)

**oração** Oração pascal comum a toda a diocese



**CAMINHADA DE QUARESMA 2014**  
**DIOCESE DE AVEIRO**

