

---

# Porto

Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa.  
**NO CAMINHO, EU CONFIO EM TI!**



DINÂMICA PASTORAL  
DA QUARESMA À PÁSCOA 2025

**DIOCESE DO PORTO**

## ÍNDICE

I. IDEIA: PEREGRINOS DE ESPERANÇA, RUMO À PÁSCOA. NO CAMINHO, EU CONFIO EM TI!.....	4
<b>1.1. Da Quaresma à Páscoa: um caminho de esperança</b> .....	4
<b>1.2. No caminho, eu confio em Ti</b> .....	5
II. UMA IMAGEM: A ÂNCORA JUNTO À CRUZ .....	6
<b>2.1. A âncora, como símbolo da esperança</b> .....	6
<b>2.2. A utilização simbólica da âncora</b> .....	8
III. UMA VIRTUDE TEOLOGAL: A ESPERANÇA .....	9
IV. PROGRAMAR A QUARESMA .....	11
<b>4.1. Organizar a esperança</b> .....	11
<b>4.2. Programar de modo sinodal</b> .....	11
<b>4.3. Sugestões pastorais</b> .....	12
<b>4.3.1. Jubileu</b> .....	12
<b>4.3.2. Peregrinação</b> .....	13
<b>4.3.3. Porta do perdão, da reconciliação e da indulgência</b> .....	13
<b>4.3.4. Oração e Palavra de Deus</b> .....	14
<b>4.3.5. A Liturgia</b> .....	15
<b>4.3.6. Profissão de fé</b> .....	15
<b>4.3.7. Jejum e abstinência</b> .....	16
<b>4.3.8. Sinais de esperança: partilha e obras de misericórdia</b> .....	16
ANEXO I.....	19
MONIÇÕES PARA A INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO E PARA A DESPEDIDA .....	19
<b>1.º Domingo da Quaresma: Ancorar no deserto da travessia</b> .....	19
<b>2.º Domingo da Quaresma: Ancorar no monte da transfiguração</b> .....	20
<b>3.º Domingo da Quaresma: Ancorar na vinha da conversão</b> .....	21
<b>4.º Domingo da Quaresma: Ancorar na casa da reconciliação</b> .....	22
<b>5.º Domingo da Quaresma: Ancorar no Monte do perdão</b> .....	23
<b>Domingo de Ramos na Paixão do Senhor    Semana Santa: Ancorar na Cidade da esperança</b> .....	24
<b>Tríduo Pascal</b> .....	25
<b>Algumas sugestões e meditações</b> .....	25
ANEXO 2.....	26
MEDITAÇÕES SOBRE A ESPERANÇA .....	26
<b>1.º Domingo da Quaresma</b> .....	26

<b>2.º Domingo da Quaresma</b> .....	26
<b>3.º domingo da Quaresma</b> .....	27
<b>4.º domingo da Quaresma</b> .....	27
<b>5.º domingo da Quaresma</b> .....	28
<b>Domingo de Ramos na Paixão do Senhor</b> .....	28
<b>Quinta-feira Santa da Ceia do Senhor</b> .....	28
<b>Sexta-feira Santa da paixão e morte do Senhor</b> .....	29
<b>Sábado Santo da sepultura do Senhor</b> .....	29
<b>Vigília Pascal</b> .....	30
<b>Domingo de Páscoa</b> .....	30
<b>ANEXO 3</b> .....	31
<b>REFERÊNCIAS BÍBLICAS PARA OS SINAIS DO JUBILEU</b> .....	31
<b>NAS LEITURAS DOMINICAIS DA QUARESMA DO ANO C</b> .....	31
<b>Peregrinação</b> .....	31
<b>Porta do perdão, reconciliação e indulgência</b> .....	31
<b>Oração e Palavra de Deus</b> .....	32
<b>A Liturgia</b> .....	32
<b>Profissão de Fé</b> .....	32

# DINÂMICA PASTORAL DA QUARESMA À PÁSCOA 2025

## DIOCESE DO PORTO

\*

### PEREGRINOS DE ESPERANÇA, RUMO À PÁSCOA.

#### NO CAMINHO, EU CONFIO EM TI!

#### I. IDEIA: PEREGRINOS DE ESPERANÇA, RUMO À PÁSCOA. NO CAMINHO, EU CONFIO EM TI!

O lema proposto para o nosso caminho da Quaresma à Páscoa retoma o mote do Jubileu *Peregrinos de esperança*, dando-lhe uma direção, um horizonte e uma meta, que não podemos perder de vista: *rumo à Páscoa*. O nosso caminho quaresmal é sempre um caminho pascal, *por Cristo, com Cristo e em Cristo*. O nosso caminho cristão é, em todos os tempos, um caminho esperançoso, orientado para a Páscoa eterna. O caminho da Quaresma à Páscoa é, na verdade – e sem forçar nada – um verdadeiro caminho de Esperança, uma grande peregrinação de Esperança.

#### 1.1. Da Quaresma à Páscoa: um caminho de esperança

A Quaresma, *caminho de esperança* foi, aliás, o título dado pelo Papa Francisco, numa das suas Audiências Gerais, sobre a esperança (Papa Francisco, Audiência, 01.03.2017): “*Com efeito, esta perspectiva é imediatamente evidente se pensarmos que a Quaresma foi instituída na Igreja como tempo de preparação para a Páscoa, e, portanto, todo o sentido deste período de quarenta dias adquire luz do mistério pascal para o qual está orientado. Podemos imaginar o Senhor Ressuscitado que nos chama a sair das nossas trevas, e nós caminhamos rumo a Ele, que é a Luz. E a Quaresma é um caminho rumo a Jesus Ressuscitado, um período de penitência e até de mortificação, contudo não é um fim em si mesmo, mas visa levar-nos a ressuscitar em Cristo, a renovar a nossa identidade batismal, ou seja, a nascer novamente «do alto», do amor de Deus (cf. Jo 3, 3). Eis por que motivo, por sua natureza, a Quaresma é tempo de esperança*” (Ib.). E acentuava então o Papa Francisco: “*o êxodo quaresmal é o caminho em que a própria esperança se forma. O esforço de atravessar o deserto — todas as provas, as tentações, as ilusões, as miragens... — tudo isto serve para forjar uma esperança forte, firme, segundo o modelo da Virgem*

*Maria que, no meio das trevas da paixão e da morte do seu Filho, continuou a acreditar e a esperar na sua Ressurreição, na vitória do amor de Deus” (Ib.).*

Posteriormente, na sua Mensagem para a Quaresma de 2021, o Papa Francisco associava a virtude teologal da esperança à paciência de Deus, ao dom do perdão, à graça da reconciliação, temas tão caros aos três Evangelhos Dominicais, no coração da Quaresma (3.º, 4.º e 5.º Domingo). Como sabemos, a Quaresma do ciclo C desenvolve-se, em perspetiva eminentemente penitencial, mas sempre e simultaneamente um caminho pascal. Continua atual a advertência do Papa Francisco: “*Há cristãos que parecem ter escolhido viver uma Quaresma sem Páscoa*» (EG 6). Não deixemos que se extinga a esperança da Páscoa! Sem ela a vida torna-se árida, insuportável, sem sentido. Cristo ressuscitado e glorioso é a fonte profunda da nossa esperança viva. «*Não fiquemos à margem desta esperança viva*” (cf. EG 278)!

## **1.2. No caminho, eu confio em Ti**

Esta é uma expressão de fé e de esperança, retirada do Refrão do Hino do Jubileu. E acentua a ideia do itinerário da Quaresma à Páscoa, como um caminho de esperança, em que não estamos nem vamos sozinhos, não caminhamos como *lobos solitários*, mas fazemos este caminho como Povo, confiante e feliz, no seguimento e na companhia de Cristo.

Nenhum de nós poderá viver uma Quaresma que seja *minha* ou *nossa*. Cristo, que uma vez e para sempre, subiu à morte para alcançar a vida, segue connosco e segue em nós e por nós o Caminho da Cruz à Ressurreição. Hoje, com uma atualidade misteriosa, mas realíssima, Ele faz-se *peregrino no meio de nós*, faz-Se companheiro de viagem, para realizar em nós mesmos a Sua Quaresma e a sua Páscoa, a obediência e o triunfo, a morte e a vida. É Ele - e não somos nós – o protagonista da Quaresma, como caminho e iniciação à Páscoa. O importante na Quaresma é incorporar-se nesse caminho pascal de Cristo, para que seja Cristo a viver, a morrer e a ressuscitar em cada um de nós.

“*No caminho, eu confio em Ti*” é um ato de fé e de esperança: em todas as circunstâncias, aconteça o que acontecer, Ele está connosco e caminha connosco. Ele mesmo é o Caminho, que com Ele percorremos. Os Salmos e muitas expressões da Liturgia da Palavra do Lecionário Dominical C, ao longo da Quaresma, apelam, interpelam e testemunham esta confiança, que anima a esperança que brota da fé, “*a ponto de, em várias passagens, ser possível intercambiar os termos fé e esperança*” (Bento XVI, *Spe salvi*, n.º 2). Recordamos apenas algumas passagens:

*“porque em Mim confiou hei de salvá-lo” (Salmo do 1.º Domingo); “todo aquele que nele acreditar no Senhor não será confundido” (2.ª leitura do 2.º Domingo); “Abraão acreditou no Senhor, o que lhe foi atribuído como justiça” (1.ª leitura do 2.º Domingo); “confia no Senhor e sê forte” (Salmo do 2.º Domingo); “sei que não ficarei desiludido” (1.ª leitura do Domingo de Ramos), “confiou no Senhor, Ele que o salve” (Evangelho da Paixão, no Domingo de Ramos).*

A fé na Promessa de Deus e a confiança na Sua fidelidade sustentam a esperança, garantem a realidade futura que esperamos. O crente não pode, em absoluto, fiar-se de si mesmo, para alcançar o futuro. Só pode esperá-lo com confiança do Deus em que crê. *“Nós não pomos a confiança em nós mesmos, mas em Deus que ressuscitou Jesus de entre os mortos” (2 Cor 2,9).*

*“Mesmo se no horizonte se vão adensando não poucas sombras sobre o nosso futuro, não devemos ter medo. A nossa grande esperança de crentes é a vida eterna na comunhão de Cristo e de toda a família de Deus. Esta grande esperança dá-nos a força para enfrentar e superar as dificuldades da vida neste mundo. Cheios de confiança, poderemos então dizer: «Tu, Senhor, és a nossa esperança, não seremos confundidos eternamente! Sim, Senhor, em Ti esperamos, hoje e sempre; Tu és a nossa esperança. Amém»” (Bento XVI, Homilia, 31.12.2008)!*

Na sua Exortação Apostólica *“C’est la confiance”* (CLC), o Papa Francisco recorda-nos, a partir do testemunho de Santa Teresa do Menino Jesus, que *“a confiança plena, que se torna abandono ao Amor, liberta-nos de cálculos obsessivos, da preocupação constante com o futuro, dos medos que tiram a paz”* (CLC, n.º 24). *E fala desta confiança no amor de Deus, como “um fogo no meio da noite”* (CLC, n.º 25). Pelo que nos parece sensato, continuar a aprofundar e a vivenciar esta virtude teologal da esperança, procurando, semana a semana, desenvolver uma específica perspectiva, a partir da Liturgia da Palavra, como mais adiante explicaremos (cf. Anexo 1).

## **II. UMA IMAGEM: A ÂNCORA JUNTO À CRUZ**

### **2.1. A âncora, como símbolo da esperança**

O logótipo do Jubileu associa a imagem da âncora à Cruz, única esperança do mundo. O site oficial do Jubileu dá uma explicação para tal: *“Devemos prestar atenção à parte inferior da cruz, que se prolonga, transformando-se numa âncora, que se impõe ao tumulto das ondas. Como se sabe, a*

*âncora tem sido muitas vezes usada como metáfora da esperança. A âncora da esperança, na verdade, é o nome que na gíria marítima é dado à âncora de reserva, utilizada pelas embarcações em manobras de emergência para estabilizar o barco durante as tempestades. Não ignoremos o facto que a imagem mostra como o caminho do peregrino não é um acontecimento individual, mas comunitário, com a marca de um dinamismo crescente que tende cada vez mais para a Cruz. A Cruz não é de modo algum estática, mas também ela dinâmica, curva-se para a humanidade como que para ir ao seu encontro e não a deixar sozinha, mas oferecendo a certeza da presença e a segurança da esperança” (<https://www.iubilaem2025.va/pt/giubileo-2025/logo.html>).*

Na Bula de proclamação do Jubileu, o Papa Francisco evidencia, com mais precisão, o significado deste símbolo da âncora: *“Nessa esperança, temos como que uma âncora segura e firme da alma, que penetra até ao interior do véu, onde Jesus entrou como nosso precursor» (Hb 6, 18-20). É um forte convite a nunca perder a esperança que nos foi dada, a mantê-la firme, encontrando refúgio em Deus. A imagem da âncora é sugestiva para compreender a estabilidade e a segurança que possuímos no meio das águas agitadas da vida, se nos confiarmos ao Senhor Jesus. As tempestades nunca poderão prevalecer, porque estamos ancorados na esperança da graça, capaz de nos fazer viver em Cristo, superando o pecado, o medo e a morte. Esta esperança, muito maior do que as satisfações quotidianas e as melhorias nas condições de vida, transporta-nos para além das provações e exorta-nos a caminhar sem perder de vista a grandeza da meta a que somos chamados: o Céu” (SNC, nº 25).*

Se quisermos enriquecer ainda mais esta reflexão, em torno da âncora, como símbolo da esperança, podemos ainda recorrer a uma das Catequeses do Papa Francisco, sobre a esperança: *“Não é por acaso que entre os símbolos cristãos da esperança existe um do qual eu gosto muito: a âncora. Ela exprime que a nossa esperança não é vaga; não deve ser confundida com o sentimento mutável de quem deseja aperfeiçoar as situações deste mundo de maneira irrealista, apostando unicamente na própria força de vontade. Com efeito, a esperança cristã encontra a sua raiz não na atração do futuro, mas na segurança daquilo que Deus nos prometeu e realizou em Jesus Cristo (...) Voltemos à âncora. A nossa fé é a âncora no céu. Mantemos a nossa vida ancorada no céu? Que devemos fazer? Segurar a corda: ela está sempre ali. E vamos em frente, porque estamos certos de que a nossa vida tem a sua âncora no céu, naquela margem onde chegaremos” (Papa Francisco, Audiência Geral, 26.04.2017).*

Na sua Homília da Missa de abertura da Porta Santa na prisão romana de Rebibbia, o Papa Francisco disse aos reclusos o que se pode dizer a qualquer um de nós: *“Não percais a esperança!*

*A esperança nunca desilude, nunca! Às vezes a corda é dura e fere as nossas mãos, mas com a corda, sempre com a corda na mão, olhando para a margem, a âncora leva-nos em frente. Há sempre algo bom, há sempre algo que nos faz ir em frente” (Papa Francisco, Homilia, 26.12.2024)!*

## **2.2. A utilização simbólica da âncora**

Em família e nos grupos de catequese, podemos desafiar os fiéis a construir ou a decorar paulatinamente uma cruz com uma âncora. Poderia constituir ainda um estímulo acrescido convidar os fiéis (catequizandos, grupos pastorais, famílias) a apresentar para a bênção as suas cruzes com as âncoras, nas Missas de Domingo de Páscoa.

Outra sugestão: pedir às pessoas e famílias que coloquem a cruz e a âncora nas portas ou portões de entrada, no Domingo de Páscoa, como um sinal de esperança. O logótipo do jubileu ou o logótipo desta caminhada podem ser aplicados e replicados, de forma criativa.

Em contexto celebrativo, propomos que, na Procissão de entrada e na Procissão de saída, em cada celebração dominical da Eucaristia, a Cruz seja sempre acompanhada da âncora. Podem unir-se os dois elementos simbólicos (cruz e âncora) por uma corda, por exemplo. A ideia é que a comunidade, em cada Domingo, se «ancore», na celebração eucarística, como fonte e cume da sua vida, como porto de abrigo, como ponto de apoio e de fortalecimento interior, para daí sair revigorada e daí partir de novo, rumo à Páscoa definitiva, como povo peregrino de esperança.

Na prática, levados em procissão e chegados ao presbitério, a cruz e a âncora serão colocados em lugar visível, da forma estética mais adequada à configuração dos espaços celebrativos.

Uma vez que a cruz e a âncora, no logótipo do Jubileu, não são duas coisas, mas uma só... e essa é a tradição que vem desde as primícias da arte cristã nas catacumbas... poderíamos então fazer outra opção: em vez dos elementos lado a lado (Cruz e âncora), poderíamos ter uma âncora bem apoiada com um dispositivo oco em que encaixasse a Cruz processional, formando um todo. Na base desse elemento poderiam dispor-se os elementos decorativos alusivos à proposta de cada domingo.

Assim, na base sobre a qual se colocam a Cruz e a âncora (ou a cruz com a âncora), pode ser acrescentado um elemento decorativo simbólico do *local de ancoragem*, característico de cada



Domingo, como por exemplo: a areia do deserto (1.º Domingo), a vegetação da montanha (2.º Domingo), alguns troncos ou ramos de videira e de figueira (3.º Domingo), bolotas (4.º Domingo), pedras (5.º Domingo), ramos de oliveira (Domingo de Ramos), flores (Páscoa).

Na monição que introduz a celebração dominical da Eucaristia, depois da saudação inicial, far-se-á uma breve explicação sobre o *lugar espiritual de ancoragem* da nossa vida. Antes da despedida, dir-se-ão umas breves palavras que ajudem a assembleia a perceber que não é nosso propósito manter a *barca atracada*, mas que aquela *ancoragem* foi uma paragem necessária, para encontrar um ponto de apoio, no meio das tempestades da vida, e assim ganhar novas forças, para poder avançar no caminho da Páscoa. A âncora e a Cruz (ou a cruz com a âncora) serão recolhidas do seu lugar, no final da celebração, para que possamos *desamarrar* os nossos nós e continuar a nossa peregrinação, o nosso e novo caminho... *através do mar* (cf. Is 43,16).

Em cada Domingo da Quaresma, a partir dos Evangelhos, destacar-se-á um lugar de ancoragem:

**Primeiro Domingo:** Ancorar no deserto da travessia

**Segundo Domingo:** Ancorar no monte da transfiguração

**Terceiro Domingo:** Ancorar na vinha da conversão

**Quarto Domingo:** Ancorar na casa da reconciliação

**Quinto Domingo:** Ancorar no monte do perdão

**Semana Santa:** Ancorar na cidade da esperança

### III. UMA VIRTUDE TEOLOGAL: A ESPERANÇA

Ao longo da Quaresma, podemos percorrer este caminho da esperança, aprofundando esta virtude teologal, em várias perspetivas, a partir da Palavra de Deus, que nos ajuda a descobrir e aprofundar e que a história da salvação nos ilustra, com palavras, figuras e testemunhos.

#### 1.º Domingo

A esperança é um caminho de confiança

O ponto de partida é a nossa condição de escravidão

#### 2.º Domingo

A esperança abre novos horizontes no caminho

A meta do caminho é a Páscoa da nossa transformação

### **3.º Domingo**

A esperança não arreda pé do caminho

A esperança dá-te uma nova oportunidade

### **4.º Domingo**

A esperança vê ao longe

Deus também espera por nós

### **5.º Domingo**

A esperança corre por caminhos de futuro

O perdão é o motor da esperança

### **Domingo de Ramos na Paixão do Senhor**

A esperança não desilude

A cruz é passagem obrigatória da esperança

### **Tríduo Pascal: uma Liturgia de esperança**

O coração da nossa esperança: Cristo morreu, foi sepultado e ressuscitou

- Quinta-Feira Santa: Memória, presença e espera «até que Ele venha».
- Sexta-Feira Santa: Salve, ó Cruz, única esperança do mundo!
- Sábado Santo: Com(o) Maria, esperar contra toda a esperança!
- Vigília Pascal: acender a chama viva da nossa esperança!
- Domingo de Páscoa: Cristo Ressuscitado é a nossa esperança!

#### **Notas:**

1. Sugere-se que, na Sexta-feira Santa, a âncora seja coberta, à semelhança do que se faz com a(s) cruz(es).
2. Seria sugestivo, no Domingo de Páscoa, convidar os fiéis a trazerem para a bênção, a sua cruz e a sua âncora decoradas.
3. A cruz com a âncora que acompanhou o caminho da Quaresma à Páscoa pode manter-se durante todo o ano litúrgico como marca jubilar.
4. Ver Anexo 1, com as monições depois da saudação inicial e antes da despedida.
5. Acresce um texto de meditação sobre a esperança (Anexo 2), inspirada em alguma(s) leitura(s) do dia, para cada domingo da Quaresma e para cada celebração do Tríduo Pascal.

## IV. PROGRAMAR A QUARESMA

### 4.1. Organizar a esperança

Frente ao “pecado organizado”, que Francisco Fanhais denunciava na sua Cantata pela Paz, é preciso fazer alguma coisa. É preciso não só anunciar a grande esperança em Cristo Ressuscitado e propor a meta da nossa peregrinação, rumo *aos novos céus e à nova terra*, mas também *organizar a esperança*, isto é, dar expressão concreta, visível, pública, institucional, para que esta esperança não se confunda com uma paciência resignada ou uma confiança ilusória. É preciso transformar a necessidade em esperança ativa; é preciso consolar os aflitos e afligir os consolados. *“Não podemos limitar-nos a esperar, devemos organizar a esperança”*. *Se a nossa esperança não se traduzir em opções e gestos concretos de atenção, justiça, solidariedade, cuidado da casa comum, não poderão ser aliviados os sofrimentos dos pobres, não poderá ser modificada a economia do descarte que os obriga a viver à margem, não poderão florescer de novo os seus anseios. Compete-nos, especialmente a nós cristãos, organizar a esperança – é uma linda expressão, esta de Tonino Bello: «organizar a esperança» –, traduzi-la diariamente em vida concreta nas relações humanas, no compromisso sociopolítico”* (Papa Francisco, Mensagem para o Dia Mundial dos Pobres, 2021).

### 4.2. Programar de modo sinodal

Esta proposta diocesana de caminhada pode e deve constituir um documento pastoral de base, a refletir, a discernir e a aplicar de modo sinodal, em cada comunidade eclesial, escutando e envolvendo, nesta programação, por exemplo, os conselhos paroquiais (ou interparoquiais) de pastoral, com estas ou outras perguntas:

- 1) Que desafios nos traz esta proposta de caminhada? O que destacamos dela?
- 2) Qual ou quais o(s) desafio(s) mais pertinentes para a vida concreta da(s) nossa(s) comunidade(s)?
- 3) Que iniciativas selecionaríamos desta proposta, pela sua oportunidade, no nosso contexto pastoral?
- 4) Que outras iniciativas urgem na vida da(s) nossas comunidades, que não constam deste documento?

- 5) Que práticas tradicionais na nossa comunidade merecem mais atenção ou precisam de atualização, de transformação, ou mesmo de abolição?
- 6) Como vamos programar a Quaresma e o Tempo Pascal?
  - a) A que pessoas, grupos, instituições queremos chegar?
  - b) Que pessoas, grupos, instituições, podemos envolver?
  - c) Quais os dias, horários, locais, mais convenientes?

### **4.3. Sugestões pastorais**

Há propostas pastorais do nosso Plano Diocesano de Pastoral, para o Ano Jubilar, que encontram no caminho para a Páscoa e na sua vivência o seu tempo mais favorável. Podemos enquadrá-las nos tópicos clássicos das obras penitenciais propostas para este tempo. Na verdade, algumas práticas associadas à Quaresma estão também intimamente associadas às condições para alcançar o dom da indulgência jubilar. Não iremos alocar as sugestões, por domingos ou por semanas, mas correlacionar os sinais principais do jubileu com as práticas penitenciais.

#### **Notas:**

1. Para uma breve explicação dos sinais do Jubileu, sugerimos a consulta do Glossário do Jubileu, disponível no site da Diocese.
2. Para uma ligação entre as leituras dominicais da Quaresma e os sinais do jubileu, consultar o Anexo 3.

#### **4.3.1. Jubileu**

- 1) No tempo quaresmal – como em todo o ano jubilar – comprometer-se nas celebrações diocesanas, vicariais e (inter)paroquiais dos diversos jubileus, fortalecendo o sentido comunitário, promovendo uma verdadeira experiência de comunhão e uma cultura do encontro.
- 2) Em tempo quaresmal, celebrar o Jubileu Diocesano das Prisões, a 8 de março. Ao longo do ano jubilar, acordar, com capelães dos estabelecimentos prisionais, visitas aos reclusos e a partilha de alguns bens, que lhes forem mais úteis.

- 3) Deixar uma marca, um sinal, uma iniciativa, uma obra, de promoção da dignidade humana (SNC, n.º 25) que perpetue a memória da celebração deste Jubileu, com especial relevância no âmbito do Cuidado da Casa Comum (a nível diocesano, vicarial e paroquial).

#### **4.3.2. Peregrinação**

“No deserto existe sobretudo a necessidade de pessoas de fé que, com suas próprias vidas, indiquem o caminho para a Terra Prometida, mantendo assim viva a esperança” (cf. EG 86):

- 1) Fortalecer e acompanhar pastoralmente as iniciativas de peregrinação (cf. SNC, n.º 5) e as visitas de estudo ou turísticas ao património religioso.
- 2) Fazer com que as Igrejas jubilares e Santuários se tornem “lugares sagrados de acolhimento e espaços privilegiados para gerar a esperança” (SNC, n.º 24).
- 3) Visitar, por um razoável período de tempo, os irmãos que se encontrem em necessidade ou dificuldade (doentes, presos, idosos em solidão, pessoas com alguma deficiência...), quase fazendo uma peregrinação em direção a Cristo presente neles (cf. Mt 25, 34-36) e cumprindo as habituais condições espirituais, sacramentais e de oração.
- 4) Neste espírito de peregrinação, podem também realizar-se as tradicionais Vias-sacras, pelos lugares de sofrimento (enquanto lugares de esperança) ou as Procissões dos Passos ou outro tipo de «caminhadas», que hoje gozam de tanta estima popular.

#### **4.3.3. Porta do perdão, da reconciliação e da indulgência**

Este é um tempo propício para descobrir e celebrar a beleza do Sacramento da Penitência ou Reconciliação (cf. SNC, n.º 23), como Sacramento da cura e da alegria (cf. SNC, n.º 23 e n.º 5). Podemos falar do Confessionário, como “*uma porta santa para a alma*”! A Reconciliação sacramental não é apenas uma estupenda oportunidade espiritual, mas representa um passo decisivo, essencial e indispensável no caminho de fé de cada um. Ali, permitimos ao Senhor que destrua os nossos pecados, sare o nosso coração, nos levante e abrace, nos faça conhecer o seu rosto terno e compassivo. Na verdade, não há modo melhor de conhecer a Deus do que deixar-se reconciliar por Ele (cf. 2 Cor 5, 20), saboreando o seu perdão. Por isso, não renunciemos à Confissão, mas descubramos a beleza do Sacramento da cura e da alegria, a beleza do perdão dos pecados” (SNC, n.º 23).

A indulgência é a manifestação concreta da misericórdia de Deus, que transcende os limites da justiça humana e os transforma. Ficamos convencidos de sua importância observando a vida dos santos. Olhando para esses exemplos e vivendo em comunhão com eles, a esperança do perdão para o próprio caminho de santidade é fortalecida e se torna uma certeza. A indulgência permite que o coração seja libertado do peso do pecado, de modo que a devida reparação possa ser feita com plena liberdade. Não façamos como o filho mais velho: “Ele ficou irado e não queria entrar” (Lc 15,28 - Evangelho do 4.º Domingo).

Atravessemos esta Porta do Perdão. Para isso, e concretamente, muito importa:

- 1) Oferecer com generosa disponibilidade e dedicação a mais ampla possibilidade de os fiéis usufruírem dos meios da salvação, adotando e publicando horários para as Confissões.
- 2) Viver a conversão, compreender e acolher o dom da indulgência (cumprindo as condições requeridas pela Igreja), como expressão plena da misericórdia e do perdão de Deus.
- 3) Desarmar o nosso coração, com o perdão das ofensas recebidas.
- 4) Fazer as pazes com alguém que nos magoou;

#### **4.3.4. Oração e Palavra de Deus**

São Tomás diz que a oração é interpretação da esperança. A oração é a língua da esperança. A fórmula conclusiva da oração litúrgica «*por Cristo, nosso Senhor*» corresponde à realidade de facto: Cristo é a esperança realizada, a âncora da nossa esperança. O Pai-Nosso é a escola da esperança, a sua iniciação concreta. Um homem desesperado não reza porque não espera; um homem seguro do seu poder e de si mesmo não reza porque confia unicamente em si mesmo. Quem reza espera numa bondade e num poder que vai mais além das suas próprias possibilidades. A oração é a esperança em ato. Aprender a rezar é aprender a esperar e, portanto, é aprender a viver (cf. J. RATINZGER, *Mirar a Cristo. Ejercicios de fe, esperanza y amor*, Edicep, Valência 1990, pp. 70-71). Nesta perspectiva, a Quaresma pode desafiar-nos a:

- 1) Valorizar a Oração como língua, exercício e força da esperança.
- 2) Promover tempos, experiências e verdadeiras escolas de oração: a Eucaristia, a Liturgia das Horas, a *Lectio Divina*, a Oração de Taizé, a oração do Rosário, a Via-Sacra, a Adoração eucarística.

- 3) Promover a *Iniciativa 24 horas para o Senhor*, a 28 e 29 de março.
- 4) Proporcionar catequeses sobre a virtude teologal da esperança e sobre as razões da esperança.

#### 4.3.5. A Liturgia

A Liturgia é a oração pública da Igreja: de acordo com o Concílio Vaticano II, é a "a meta para a qual se encaminha" toda a sua ação "e a fonte de onde promana toda a sua força" (SC, n.º 10). No centro, está a celebração eucarística, onde o Corpo e o Sangue de Cristo são recebidos: como peregrino, Ele mesmo [Jesus] caminha ao lado dos discípulos e lhes revela os segredos do Pai, para que possam dizer: "Fica connosco, pois é noite e o dia está a terminar" (Lc 24,29). Nos Domingos da Quaresma, no Ciclo C, as primeiras leituras (do Antigo Testamento), apresentam a História da Salvação, sob o prisma do culto, o que nos induz a fazer da Liturgia uma verdadeira escola de esperança. Nesta perspetiva, a Quaresma pode desafiar-nos a:

- 1) Cuidar especialmente da qualidade e da beleza da celebração litúrgica, proporcionando aos fiéis a experiência celebrativa do encontro transformador com o Senhor, sobretudo na Eucaristia.
- 2) Promover a participação na Eucaristia, para além das Missas Dominicais.
- 3) Promover a Adoração Eucarística, nomeadamente no contexto da *Iniciativa 24 horas para o Senhor*, a 28 e 29 de março.

#### 4.3.6. Profissão de fé

A Profissão de fé é também profissão da esperança, com a qual conclui o Credo: "espero a ressurreição dos mortos". Como nos recorda Bento XVI; "a Carta aos Hebreus liga estreitamente a «plenitude da fé» (Hb 10,22) com a «imutável profissão da esperança» (10,23). De igual modo, quando a Primeira Carta de Pedro exorta os cristãos a estarem sempre prontos a responder a propósito do logos – o sentido e a razão – da sua esperança (3, 15), «esperança» equivale a «fé»" (Bento XVI, Spe salvi, n.º 2). Nesta perspetiva, somos convidados a:

- 1) Valorizar os ritos próprios do catecumenado: eleição e inscrição do nome, os escrutínios, a entrega da Oração Dominical, a Entrega do Símbolo da Fé;
- 2) Valorizar a Profissão de Fé na Vigília Pascal (convite a trazer a vela do Batismo);

- 3) Valorizar a chama do círio pascal, como “chama viva da esperança” e da confiança, como um “fogo no meio da noite” (Santa Teresinha).

#### **4.3.7. Jejum e abstinência**

Desde a Quarta-feira de Cinzas, início da Quaresma, Jesus recorda-nos a importância do jejum e são múltiplas as referências às práticas do jejum e da abstinência nos textos bíblicos e em alguns Prefácios da Quaresma. Não percamos de vista que a Quaresma é um período de penitência e até de mortificação; contudo, estas práticas não são um fim em si mesmas, mas visam levar-nos a morrer para ressuscitar em Cristo, a renovar a nossa identidade batismal, ou seja, a nascer de novo (cf. Jo 3,4). Eis por que motivo, nesta perspectiva, por sua natureza, a Quaresma é tempo de esperança, porque é fundamentalmente um caminho de transformação, rumo à identificação com Jesus Ressuscitado e à participação na sua Morte e Ressurreição. Algumas sugestões:

- 1) Redescobrir em particular o valor penitencial das sextas-feiras: abstendo-se, em espírito de penitência, durante pelo menos um dia, de distrações fúteis (reais e virtuais, induzidas, por exemplo, pelos meios de comunicação social e pelas redes sociais) e de consumos supérfluos (por exemplo, jejuando ou praticando a abstinência), assim como devolvendo uma soma proporcional em dinheiro aos pobres.
- 2) Promover ações de sensibilização e práticas concretas, que se tornem expressão de uma conversão ecológica e que se traduzam em opções de vida e de consumo, em escolhas amigas do ambiente, no respeito pela natureza, em hábitos de vida saudáveis, num estilo sóbrio de vida (cf. Papa Francisco, *Laudato Si*, n.º 211).
- 3) Comprometer-se com o bem comum, procurando mais o cuidado dos outros do que o bem-estar individual.
- 4) Dedicar uma parte proporcional do próprio tempo livre a atividades de voluntariado, que sejam de interesse para a comunidade, ou a outras formas semelhantes de empenho pessoal.

#### **4.3.8. Sinais de esperança: partilha e obras de misericórdia**

Na Bula de proclamação do Jubileu, o Papa insiste na necessidade de oferecer sinais de esperança (SNC, n.ºs 7 a 17). No Documento sobre a concessão da indulgência são apresentadas sugestões concretas, disposições a cumprir. A partir daqui, podemos sugerir:



- 1) Realizar as obras de misericórdia, corporais e espirituais, como obras de esperança (cf. SNC, n.º 11), principalmente ao serviço daqueles irmãos que se encontram oprimidos por diversas necessidades, e que nos façam sair ao encontro dos mais pobres, nos comprometam com o bem comum e fortaleçam o sentido do comunitário.
- 2) Compartilhar, em cada dia, nas redes sociais, uma palavra, um gesto, um sinal, uma notícia de esperança.
- 3) Apoiar obras, de carácter religioso ou social, especialmente em favor da defesa e da proteção da vida em todas as suas fases e da própria qualidade de vida, das crianças abandonadas, dos jovens em dificuldade, dos idosos necessitados ou sós, dos migrantes” (cf. SNC, n.º 13).
- 4) Realizar ações concretas de solidariedade, através do Contributo Penitencial Diocesano, e, por exemplo, reforçando o Fundo Social Diocesano, à semelhança da proposta do Papa Francisco para a criação de um Fundo Global (cf. SNC, n.º 16).
- 5) Impulsionar iniciativas pastorais e sociais para os jovens e sobretudo com os jovens, para que a sua esperança não seja frustrada e eles se possam envolver e comprometer no futuro que esperam (cf. SNC, n.º 12).
- 6) Acolher, acompanhar, estimular, apoiar os cuidadores formais ou informais, porque o cuidador precisa de se cuidar para poder cuidar.
- 7) Cuidar da Casa Comum porque cuidar do mundo que nos rodeia é cuidar de nós mesmos (cf. FT, n.º 17). Cuidar dos jardins e dos espaços verdes da própria comunidade.
- 8) Franquear as portas de nossa casa, para acolher quem mais precisa;
- 9) Abrir mão dos nossos direitos à devolução de dinheiro emprestado ou de juros, perdendo dívidas, que outros tenham contraído conosco.
- 10) Traduzir estes grandes apelos, em coisas tão simples, como «um sorriso, um gesto de amizade, um olhar fraterno, uma escuta sincera, um serviço gratuito» (SNS 18).

**Nota final:**

Continuando a celebração do Jubileu, por todo o ano de 2025, muitas destas sugestões pastorais têm cabimento também no Tempo Pascal, que pode ser um tempo propício à mistagogia dos sinais do Jubileu e dos sacramentos. Por se tratar de um ano jubilar, com múltiplas iniciativas pastorais e de um tempo já bastante “preenchido” por festas e celebrações da Catequese, optamos por não prolongar esta dinâmica pastoral no Tempo Pascal.

Concluimos esta proposta retomando as palavras finais do Plano Diocesano de Pastoral:

A rota está traçada. Boa viagem.

Somos Igreja do Porto, peregrinos de esperança, a esperança, que não engana (Rm 5,5).

A Equipa de Apoio à Coordenação Diocesana da Pastoral

Fevereiro de 2025

---

**No meio da tempestade,  
lanço a âncora que me permitirá subir ao trono de Deus:  
a esperança viva que está no meu coração!**

Paulo Le-Bao-Thin, + 1857, mártir vietnamita

cit. Bento XVI, Spe Salvi, n.º 37

## ANEXO I

### MONIÇÕES PARA A INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO E PARA A DESPEDIDA

#### 1.º Domingo da Quaresma: Ancorar no deserto da travessia

A esperança é um caminho de confiança

O ponto de partida é a nossa condição de escravidão

#### Monição inicial

**P.** Irmãos e irmãs: Na passada Quarta-Feira de Cinzas, iniciámos o Tempo Santo da Quaresma. Propomo-nos viver a Quaresma de 2025, como *Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*. Por isso mesmo, a Quaresma é um tempo de esperança, cuja meta é a Páscoa do Senhor nas nossas vidas. Na Procissão de entrada, a Cruz abre o caminho e atrai o nosso olhar para Cristo, nossa esperança, a quem dizemos e cantamos de todo o coração: “*No caminho, eu confio em Ti*”.

**Monitor:** Junto à Cruz (ou sob a cruz), colocamos também a âncora, símbolo da esperança, que vemos representada no logótipo do Jubileu. «Na esperança temos uma âncora segura e firme da alma (Hb 6,18-20)». Tal como a âncora permite segurar o barco, num ponto firme, quando tudo à volta parece agitação e tumulto, também a nossa esperança está posta na Cruz de Cristo, que está firme, enquanto o mundo gira. Domingo a Domingo, queremos «ancorar» a nossa vida em Cristo e lançar a âncora, no preciso lugar, para onde Jesus nos conduz.

**P.** Neste domingo das Tentações, fixemos *a âncora no deserto*, para onde Jesus nos leva consigo, para nos fazer sair de nós mesmos, para nos libertar do acessório, para partilhar connosco a intimidade do coração, para nos fortalecer na escolha da Cruz. O ponto de partida é a nossa condição de escravidão. Ao *ancorarmos* no deserto, peçamos ao Senhor, que este tempo santo possa forjar e tornar firme a nossa esperança, sem nunca perder de vista a meta, que é a de nos tornar participantes no mistério da morte e da ressurreição do Senhor.

#### Despedida

**P.** Irmãos e irmãs: recolhemos agora a âncora, que acompanha (ou integra) a Cruz do Senhor, na Procissão de saída. Unidos e agarrados a Cristo, ancorados n’Ele, podemos superar as provações

e vencer as tentações. Em todos os momentos de tribulação, temos em Cristo a âncora da esperança. Digamos-lhe ou cantemos-Lhe de todo o coração: “*No caminho, eu confio em Ti*”.

*Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa, ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe.*

## **2.º Domingo da Quaresma: Ancorar no monte da transfiguração**

A esperança abre novos horizontes no caminho

A meta do caminho é a Páscoa da nossa transformação

### **Monição inicial**

**P.** Irmãos e irmãs: *Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, encontramos-nos, de novo, junto do Senhor, que nos chama a subir com Ele ao monte santo da transfiguração, para nos abrir novos horizontes no caminho da esperança. No passado domingo, ancorávamos em Cristo a nossa vida, partindo com Ele, para o deserto. Foi o nosso ponto de partida, para sair da terra da escravidão. Neste 2.º domingo da Quaresma, fixamos agora os olhos noutra pátria, na meta última da nossa peregrinação: a nossa transfiguração, a nossa transformação em Cristo.

**Monitor:** Neste domingo, saímos de casa, viemos até aqui, para celebrar a Eucaristia, *penhor da futura glória*. Na parte inferior da Cruz (ou junto à Cruz), fixemos a âncora da nossa esperança, nas alturas do monte santo, com vistas largas para o céu, nossa pátria definitiva. A Quaresma é um caminho de esperança, um caminho de saída, em saída e com saída... para a plenitude da vida, na Ressurreição. Ao ancorarmos no monte santo a nossa esperança, deixemo-nos, desde já, iluminar e transfigurar pela luz da Páscoa do Senhor.

### **Despedida**

**P.** Irmãos e irmãs: “*Que bom é estarmos aqui*” (Lc 9,33). Mas não podemos ficar aqui. É preciso recolhermos a âncora, para prosseguimos em frente, como *Peregrinos de esperança rumo à Páscoa*. Nos momentos de desencanto, de desespero e de cansaço, olhemos para o alto da Cruz, olhemos para o Senhor, que nos chama a olhar para as estrelas, e digamos-Lhe ou cantemos-Lhe: “*No caminho, eu confio em Ti*”.

*Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa, ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe.*

### **3.º Domingo da Quaresma: Ancorar na vinha da conversão**

A esperança não arreda pé do caminho  
A esperança dá-te uma nova oportunidade

#### **Monição inicial**

**P.** Irmãos e irmãs: *Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, celebramos hoje o 3.º Domingo da Quaresma. Este Domingo oferece-nos uma nova oportunidade de parar, de ancorar a nossa vida, dentro deste campo da vinha, desta comunidade cristã, que é o Povo do Senhor. Reunidos em Eucaristia, aproveitemos a oportunidade para deixar o Senhor escavar e adubar o terreno do nosso coração, na esperança dos melhores frutos.

**Monitor:** Na parte inferior da Cruz (ou junto à Cruz), fixemos então a âncora da nossa esperança no Senhor. E deixemo-nos todos escavar, por dentro, como a âncora que precisa de ir ao fundo, para se unhar, para se agarrar a algo de sólido. A âncora, na base da Cruz, diz-nos que a esperança não arreda pé do caminho! Deus nunca nos deixa sem uma nova oportunidade, porque a sua graça pode fazer de cada situação, mesmo a mais desastrosa, uma ocasião de bem, uma ocasião favorável (2 Cor 6,2) para a nossa conversão.

#### **Despedida**

**P.** Irmãos e irmãs: Agora, vamos recolher a âncora. Continuemos o nosso caminho, como peregrinos de esperança rumo à Páscoa. Se, ao longo da semana, nos vier a faltar a paciência, que é «parente mais próxima da esperança» (SNC, n.º 4), rezemos e cantemos ao Senhor: “*No caminho, eu confio em Ti*”.

*Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe.

#### **4.º Domingo da Quaresma: Ancorar na casa da reconciliação**

A esperança vê ao longe

Deus também espera por nós

##### **Monição inicial**

**P.** Irmãos e irmãs: *Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, estamos a celebrar o IV Domingo da Quaresma. O tom rosa da cor litúrgica dos paramentos exprime já a alegria da Páscoa, que se deseja e se aproxima. Contritos, esperamos esta Páscoa, que celebramos semanalmente, em cada Domingo, na celebração da Eucaristia. Renova-se, para nós, a Festa de Jesus, o Filho de Deus, que estava morto e voltou à vida!

**Monitor:** Fixemos a âncora na parte inferior da Cruz. Hoje queremos *ancorar* a nossa esperança, na nossa própria casa, na Casa do Pai, na casa dos filhos, na casa dos irmãos. Deus Pai mantém sempre aberta a porta do perdão. Deus espreita-nos pela janela, a esperança vê-nos ao longe, como de perto. Deus espera o nosso regresso, para celebrar a Páscoa da nossa vida, a Páscoa de cada um de nós. Que se possa dizer de cada um: “*estava morto e voltou à vida*”. Na paternidade de Deus, está a fonte da nossa esperança.

##### **Despedida**

**P.** Deus não nos retém em casa. Vamos recolher a âncora, para prosseguirmos como peregrinos de esperança, rumo à Páscoa. Quando cairmos na tristeza do pecado, quando nos sentirmos distantes da casa do Pai, levantemo-nos, atraídos pela esperança do amor do Pai, que nos vê ao longe. E digamos ou cantemos ao Senhor na volta a casa: “No caminho, eu confio em Ti”.

*Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe.

## 5.º Domingo da Quaresma: Ancorar no Monte do perdão

A esperança corre por caminhos de futuro

O perdão é o motor da esperança

### Monição inicial

**P.** Irmãos e irmãs: *Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, eis-nos já no V Domingo da Quaresma. Ainda não alcançamos a meta da Páscoa gloriosa e da nossa vida nova em Cristo. Continuamos a correr, «esquecendo-os o que fica para trás, lançando-nos para a frente», porque a esperança corre sempre por caminhos de futuro. Mas este movimento, que abre um caminho novo, também requer uma pausa, um ponto de apoio, na Eucaristia, fermento da nossa transformação.

**Monitor:** Fixemos a âncora da nossa esperança, no monte do perdão, no Monte das Oliveiras, perto do Templo de Jerusalém. Não queremos que a nossa viagem encalhe nas pedras duras do nosso coração. Depois da conversão e da reconciliação, hoje somos desafiados a transformar pedras em perdão. Deixemos que o perdão divino faça de nós novas criaturas e assim se torne o motor da nossa esperança.

### Despedida

**P.** A misericórdia do Senhor dilui as pedras que encalham a nossa navegação. Recolhemos a âncora do Monte das Oliveiras. E prosseguimos em frente, peregrinos de esperança. Se, na reta final desta peregrinação, viermos a cair, não nos cansemos de pedir perdão. Digamos ou cantemos ao Senhor: “No caminho eu confio em Ti”.

*Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa*, ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe.

## **Domingo de Ramos na Paixão do Senhor || Semana Santa: Ancorar na Cidade da esperança**

A esperança não desilude

A cruz é passagem obrigatória da esperança

### **Monição inicial antes da Procissão** (adaptada do Missal Romano)

**P.** Irmãos e irmãs: *“Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa”*, desde o princípio da Quaresma, vimos a percorrer juntos um caminho de oração, de transformação, de conversão, de reconciliação e de perdão. Fizemo-lo sempre ancorados na Cruz de Cristo, que é passagem obrigatória da nossa esperança, daquela esperança que não ilude nem desilude. Esta “esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na Cruz” (SNC, n.º 3). Hoje estamos aqui reunidos, para darmos início, em união com toda a Igreja, à celebração do mistério pascal do Senhor, isto é, da sua Paixão, Morte e Ressurreição. Foi para realizar este mistério de entrega e de amor até ao fim, que Jesus Cristo entrou na sua cidade de Jerusalém. Por isso, recordando hoje, com fé e devoção esta entrada triunfal na Cidade Santa, acompanharemos o Senhor, de modo que, participando agora na sua Cruz, esperamos um dia ter parte na sua Ressurreição.

**Monitor:** Neste início da celebração da Semana Santa, queiramos ancorar a nossa vida, na Cidade Santa, na Cidade da esperança, com os olhos postos na nova Jerusalém, a Jerusalém celeste.

### **Bênção dos Ramos**

#### **Proclamação do Evangelho da entrada do Senhor** (Lc 19,28-10)

#### **Breve homília** (se convier)

**P.** Imitemos, irmãos e irmãs, a multidão que aclamava Jesus na cidade santa de Jerusalém e caminhemos em Paz. A âncora e a Cruz (ou a Cruz com a âncora), nossa única esperança, abrem, como sempre, o cortejo desta Procissão. (Nota: segue-se a procissão de entrada)

### **Despedida**

**P.** Temos pela frente a Semana Maior, a Semana Santa. Recolhemos a âncora no nosso coração. Porque somos chamados todos os dias a contemplar a Cruz, a unirmo-nos ao Senhor, na Sua entrega, paixão, morte, sepultura e Ressurreição. Gostaríamos de vos dar uma tarefa para casa. A todos fará bem parar diante do Crucifixo, olhar para ele e dizer-lhe: *«Contigo nada está perdido.*



*Contigo posso esperar sempre. Tu és a minha esperança»* (Audiência, 12.04.2017). “No caminho eu confio em Ti”!

*Peregrinos de esperança, rumo à Páscoa, ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe.*

### **Tríduo Pascal**

#### **Algumas sugestões e meditações**

A riqueza da Palavra de Deus, a beleza dos sinais e dos símbolos, a expressividade dos gestos, que marcam as diversas celebrações do Tríduo Pascal recomendam-nos, que se evitem, de todo, acrescentos, alterações, adaptações. Nada impede, no entanto, que a âncora continue ligada ou ‘amarrada’ à Cruz e que seja coberta na Sexta-Feira Santa e decorada com «flores brancas de esperança», desde a Vigília Pascal.

## ANEXO 2

### MEDITAÇÕES SOBRE A ESPERANÇA

#### 1.º Domingo da Quaresma

*A esperança é o impulso no coração de quem parte, deixando a casa, a terra, às vezes familiares e parentes! “Meu Pai, era um arameu errante” (Dt 26,5), assim inicia o Credo histórico do Povo de Israel (cf. 1.ª leitura). Ao contrário de outros povos, Israel viveu a sua existência como uma história aberta ao futuro. Na sua origem, não há um acontecimento mítico, mas antes um acontecimento histórico: o êxodo da escravatura no Egito. Neste acontecimento, o povo hebreu experimentou o Deus dos pais como um Deus da Promessa e da Esperança e, ao mesmo tempo, descobriu-se como um povo a caminho. Deus ouviu, Deus viu, Deus fez-nos sair, Deus conduziu-nos. Deus é sempre um parente próximo, um aliado solidário, que não nos abandona nem nos engana. Aqui aparece com clareza a substância da fé bíblica: uma história guiada pela sua Palavra, à qual é preciso confiar-se: “No caminho, eu confio em Ti”.*

#### 2.º Domingo da Quaresma

Com Abraão começa a história da esperança bíblica. O porvir garantido pela Promessa é simples: uma Terra, uma posteridade numerosa (cf. Gn 12,1). A esperança assume os contornos de uma esperança histórica: uma esperança para esta vida, seja do povo seja individual. Possuir a Deus significa possuir o futuro, a libertação da escravidão, uma terra, a derrota do inimigo, a vitória do justo. Mas será preciso evoluir para uma esperança melhor, para o desejo de uma pátria melhor (cf. Hb 11,16), uma pátria celestial. Para vencer a dúvida e continuar a acreditar, Abraão teve de sair do seu pequeno horizonte (“conduziu-o para fora”), teve de mudar a direção do olhar («olhas as estrelas») e não esquecer que o poder de Deus é grande. *“Acreditou, o que lhe foi atribuído como justiça” (Rm 4,3). Confiou. Confiar-se a Deus é a única relação correta com Ele. A esperança de Abraão tornou-se decisiva e maior porque acreditou em Deus mesmo quando toda a esperança humana se esvaía por completo. A esperança não repousa em garantias ou sinais, mas só em Deus tem o seu fundamento. Chamado para Deus para encetar uma nova história, quando pensava que a sua já tinha terminado, Abraão entende o apelo divino como um desafio. A esperança abre novos horizontes, torna capazes de sonhar aquilo que nem sequer é imaginável.*

A esperança faz entrar na escuridão de um futuro incerto para caminhar na luz. É bela a virtude da esperança; dá-nos tanta força para caminhar na vida.

### **3.º domingo da Quaresma**

Ver o rosto de Deus e alcançar a Terra da Promessa são duas coisas que Moisés desejou, mais que tudo. Mas não as obterá neste mundo. Moisés é o amigo de Deus, que guia o seu Povo, que vive sonhando a Terra Prometida, mas morre no Monte Nebo, vendo-a apenas ao longe. Moisés não alcança a Terra da Promessa. O Homem morre incompleto, porque o cumprimento, a plenitude, está sempre mais além, está sempre além, em outro lugar. A Terra prometida não é um território, uma porção de Terra dada como recompensa. A nossa Terra Prometida é o próprio Deus. Deus tem para nós, muito mais do que possamos pedir, esperar ou imaginar. O que mais podemos esperar de Deus é o próprio Deus. Deus torna-se assim o sujeito e o objeto, a origem e a meta da nossa esperança. É Ele a Esperança. É Ele a própria recompensa.

### **4.º domingo da Quaresma**

O pai, descrito na parábola, permanece firme e fiel ao seu amor, na expectativa do regresso do Filho mais novo e do «ingresso» do filho mais velho. Não desiste. Permanece à janela, sem nunca perder do seu olhar a vida do filho mais novo e sem desistir de instar com o filho mais velho para que entre na Festa. O pai da parábola é o pai que está à janela, à espera do regresso do filho mais novo ou que sai fora da porta para instar com o filho mais velho, para que entre na festa: *«quando ainda estava longe, o pai avistou-o e teve compaixão. Correu ao seu encontro»* (Lc 15,20). O pai perscrutava o horizonte havia muito tempo; o pai estava, por assim dizer, à janela à espera do desejado regresso. Esta atitude pode chamar-se «a esperança de Deus». Deus também espera. Deus também tem esperança em nós. O Deus cristão é o Deus da esperança, não só no sentido de que é o Deus da Promessa e, portanto, o fundamento e a garantia da esperança do homem, mas também no sentido de que Ele é um Deus que espera por nós e sabe fazer a festa pelo nosso regresso. Parece estranho que até Deus conheça a esperança! Na verdade, Deus teme pela perda, para sempre dos seus filhos, e este medo faz brotar n'Ele a espera e a esperança do nosso regresso. Cada conversão de um filho é o coroar de uma esperança de Deus. Voltemos para Deus e não frustremos a Sua esperança em nós.

## **5.º domingo da Quaresma**

“Perdoar não muda o passado, não pode modificar o que já aconteceu; no entanto, o perdão pode-nos permitir mudar o futuro e viver de forma diferente, sem rancor, ódio e vingança” (SNC, n.º 23). Jesus olha sempre para nós com esperança. Jesus vê sempre uma possibilidade de recriação, de ressurreição, de regeneração, até naqueles que acumularam pecados graves. Jesus oferece-nos mais do que um tranquilizante para atenuar o sentimento de culpa. Jesus oferece a esperança de uma vida nova, desafiando-nos: «Olha para a frente e Eu dar-te-ei um coração novo» (cf. Papa Francisco, Audiência, 09.08.2017). Por isso, “pecamos contra a esperança, quando desanimamos diante dos nossos pecados, esquecendo que Deus é misericordioso e é maior do que o nosso coração. Pecamos contra a esperança, quando o outono anula em nós a primavera; quando o amor de Deus deixa de ser um fogo eterno e não temos a coragem de tomar decisões que nos comprometem para toda a vida, Deus perdoa tudo, Deus perdoa sempre! Somos nós que nos cansamos de pedir perdão” (Papa Francisco, Audiência, 08.05.2024).

## **Domingo de Ramos na Paixão do Senhor**

A cruz é passagem obrigatória, mas não é a meta; é uma passagem. A meta é a glória, como nos mostra a Páscoa. A esperança cristã passa pelo caminho do sofrimento e da dor, que pertencem estruturalmente à condição humana. Contudo, a esperança de vencer a morte liberta o cristão, para uma vida oposta à mera autoafirmação, cuja verdade é a morte, e incita-o a viver para os outros e a transformar o mundo. Assim, a certeza do futuro de Deus torna-se clara: “*Nós sabemos que passamos da morte para a vida porque amamos os irmãos*” (1 Jo 3,14). O amor é o motor que impele a nossa esperança. Queridos irmãos e irmãs, nestes dias, dias de amor, deixemo-nos envolver pelo mistério de Jesus que, como o grão de trigo, morrendo, doou-nos a vida. Ele é a semente da nossa esperança. Contemplemos o Crucificado, fonte de esperança. Aos poucos compreenderemos que esperar com Jesus é aprender a ver, desde já, a planta na semente, a Páscoa na cruz, a vida na morte» (Papa Francisco, Audiência, 12.04.2017).

## **Quinta-feira Santa da Ceia do Senhor**

A Eucaristia, que celebramos, é sempre memorial agradecido, presença real e anúncio da Páscoa do Senhor, «*até que Ele venha*» (1 Cor 11,26). Esta tensão da esperança para a Parusia, para o nosso futuro definitivo em Cristo, é um estímulo para a nossa caminhada na história, lançando

uma semente de ativa esperança, na dedicação diária de cada um aos seus próprios deveres (São João Paulo II, Ecc. Euc, nº 20). A Eucaristia alimenta-nos e sustenta-nos nesta peregrinação de esperança, com o pão da vida eterna, penhor da futura glória. “Desde o Pentecostes, quando a Igreja, povo da nova aliança, iniciou a sua peregrinação para a pátria celeste, este sacramento divino foi ritmando os seus dias, enchendo-os de consoladora esperança” (Ib., nº 1). “Nos sinais humildes do pão e do vinho transubstanciados no seu corpo e sangue, Cristo caminha connosco, como nossa força e nosso viático, e torna-nos testemunhas de esperança para todos” (Ib, n.º 62). Uma vivência eucarística que se traduza na obediência ao mandato de Cristo, em corpo entregue e em sangue derramado pela vida dos outros, é sempre uma fonte de esperança para um mundo novo. Neste sentido, partilhar o pão eucarístico é alimentar a esperança «até que Ele venha».

### **Sexta-feira Santa da paixão e morte do Senhor**

Nenhuma violência, nenhum lamento ou desencorajamento em Jesus, o Servo de Deus, Mas sim, misericórdia, coragem, grandeza de ânimo, pela qual Jesus entrega ao Pai o seu espírito, em plena confiança filial. Eis o segredo que explica tudo: «Deus veio em meu auxílio; sei que não ficarei desiludido» (Is 50, 7). A nossa esperança cristã, enraizada em Cristo e em tensão para o futuro, chega a ser uma esperança “arriscada”, quando já não há nada a esperar. Neste sentido, é uma esperança contra toda a esperança (Rm 8,24-25; Hb 11,1). Não se trata de uma esperança fácil, imediata, mas de uma esperança que resiste à prova de fogo da desesperança e se confronta com ela. Esta esperança integra a desesperança no próprio caminho. Ela não ignora o enigma e o absurdo da existência. Por isso pretende-se humilde e depurada, que cresce, purifica-se e consolida-se no mal e frente ao mal. É uma esperança crucificada, que se abre ao dom da ressurreição (Rm 4,17). Somos convidados, hoje mais do que nunca, a olhar para a Cruz de Cristo, única esperança do mundo!

### **Sábado Santo da sepultura do Senhor**

Diante do Senhor sepultado, olhamos para Ele, com os olhos de Maria. Ela é a imagem perfeita daquela que esperou contra toda a esperança. Maria «estava» na escuridão mais espessa, mas «estava» lá. Não foi embora. Maria está fielmente presente, cada vez que surge a necessidade de manter uma vela acesa, num lugar de bruma e neblina. Nem ela conhece o destino de ressurreição que o seu Filho estava a abrir, naquele instante para todos nós: está ali por fidelidade ao plano de Deus, do qual se proclamou serva, desde o primeiro dia da sua vocação (cf. Papa

Francisco, Audiência, 10.05.2017). Nesta fé que, inclusive na escuridão do Sábado Santo, era certeza da esperança, Maria caminhou contra toda a esperança para a manhã de Páscoa.

### **Vigília Pascal**

No meio da noite, somos chamados a acender no círio pascal a chama viva da nossa esperança, “*uma tocha que nunca se apaga*” (SNC, n.º 2). São Jerónimo falava de uma tradição apostólica, segundo a qual, Cristo teria voltado durante a noite de Páscoa. Dizia até que, no seu tempo, não era permitido, na vigília pascal, despedir o povo antes da meia-noite, porque até àquele momento, segundo a palavra de Jesus (Mt 25,6; Mc 13,35) era sempre possível que acontecesse a vinda gloriosa de Cristo. Esta tradição liga Páscoa e Parusia, a tal ponto que a Vigília Pascal se torna uma liturgia de esperança. A esperança torna-se a alma da vigília pascal. O próprio ato de vigiar é interpretado como símbolo da espera da vinda do Senhor, que deve caracterizar toda a vida do cristão. “Nesta vigília - escreve Santo Agostinho - nós não esperamos o Senhor, como se devesse ainda ressuscitar, mas renovamos com solenidade anual a lembrança da sua ressurreição (...) Quanta alegria na lembrança da Paixão e da Ressurreição de Cristo; alegria na esperança da vida futura. Se tanta alegria traz a esperança, o que será a posse (plena)?”. Disse o saudoso Cardeal Martini: “A vigilância é a virtude típica do peregrino: atenção à escolha do caminho, cuidado em não se atrasar, prontidão para o retomar depois das paragens, olhar interior virado para a meta. Cada rito vive da memória e alimenta-se de esperança”.

### **Domingo de Páscoa**

“E nós vos anunciamos a boa nova de que a promessa feita aos nossos pais, Deus a cumpriu em nós, seus filhos, ressuscitando Jesus” (At 13,32-33). A Ressurreição de Jesus cumpre a promessa e dá-nos a esperança de podermos ressuscitar com Ele. A Ressurreição é uma Promessa cumprida para nós e é uma Promessa ainda por se cumprir plenamente em nós. Cristo Ressuscitado é a fonte e a razão da nossa esperança! Para todos existe a possibilidade de reencontrar a esperança, porque Cristo é a nossa Páscoa (cf. 1 Cor 5,7). «*A sua ressurreição não é algo do passado; contém uma força de vida que penetrou o mundo. Onde parecia que tudo morreu, voltam a aparecer por todo o lado os rebentos da ressurreição. É uma força sem igual. (...) Cada dia, no mundo, renasce a beleza, que ressuscita transformada através dos dramas da história. (...) Esta é a força da ressurreição*» (EG 276) que trespassa a nossa vida e a nossa história. «*Não fiquemos à margem deste caminho da esperança viva*» (EG 278)!

## ANEXO 3

### REFERÊNCIAS BÍBLICAS PARA OS SINAIS DO JUBILEU

#### NAS LEITURAS DOMINICAIS DA QUARESMA DO ANO C

##### **Peregrinação**

Ao longo da Quaresma podemos encontrar alguns companheiros, modelos e guias de peregrinação:

- 1) O Povo de Deus: “Meu Pai era um arameu errante” (1.ª leitura do 1.º Domingo); “à ida vão a chorar, à volta vêm a cantar (Salmo do 5.º Domingo); “os nossos pais estiveram todos debaixo da nuvem e passaram todos através do mar” (2.ª leitura do 3.º Domingo); “os filhos de Israel acamparam” (1.ª leitura do 4.º Domingo); “Vou abrir um caminho no deserto” (1.ª leitura do 5.º Domingo)”.
- 2) Abraão: “Deus levou Abraão para fora de casa” (1.ª leitura do 2.º Domingo)
- 3) Moisés: “Chegou ao monte de Deus, o Horeb” (1.ª leitura do 3.º Domingo)
- 4) Jesus: “Jesus subiu ao monte para orar” (Evangelho do 2.º Domingo); “Jesus seguia à frente, subindo para Jerusalém (Evangelho da Procissão de Ramos).
- 5) Paulo: “A nossa Pátria está nos céus (2.ª leitura do 2.º Domingo); “continuo a correr para a meta em vista do prémio (2.ª leitura do 5.º Domingo)
- 6) O filho pródigo: “Pôs-se a caminho e foi ter com o Pai” (Evangelho do 4.º Domingo).

##### **Porta do perdão, reconciliação e indulgência**

As leituras, salmos e Evangelhos da Quaresma do Ano C oferecem-nos excelentes oportunidades de reflexão sobre a urgência da conversão (3.º Domingo), a graça do perdão (4.º Domingo), a beleza da reconciliação (5.º Domingo). Alguns exemplos:

- 1) O Senhor é clemente e cheio de compaixão (Salmo do 3.º Domingo).
- 2) Chamada de Cristo à conversão: Se não vos arrependerdes morrereis todos (Evangelho do 3.º Domingo).
- 3) Senhor, deixa-a ficar ainda este ano (Evangelho do 3.º Domingo).
- 4) Reconciliai-vos com deus (2.ª leitura do 4.º Domingo).
- 5) Ainda ele estava longe quando o pai o viu” (Evangelho do 4.º Domingo).
- 6) Vou realizar uma coisa nova (1.ª leitura do 5.º Domingo).

## **Oração e Palavra de Deus**

A Liturgia da Palavra oferece imensos exemplos de oração, como exercício e força de esperança:

- 1) Jesus esteve no deserto, conduzido pelo Espírito Santo (Evangelho do 1.º Domingo).
- 2) Jesus subiu ao monte para orar e enquanto orava alterou-se o aspeto do seu rosto (Evangelho do 2.º Domingo).
- 3) São vários os Salmos de confiança e de esperança no Senhor e na sua misericórdia, que rezamos ao longo deste tempo. Desde a Quarta-feira de Cinzas, que somos convidados a “entrar no quarto e rezar ao Pai em segredo” (Mt 5,6).

## **A Liturgia**

Nos Domingos da Quaresma, no Ciclo C, as primeiras leituras (do Antigo Testamento) apresentam a História da Salvação, sob o prisma do culto, o que nos induz a fazer da Liturgia uma verdadeira escola de esperança.

- 1) O núcleo da fé é apresentado como memorial litúrgico. Apresentação das primícias (1.ª 1.º Domingo).
- 2) A aliança ritual do Senhor com Abraão, com a promessa da Terra e da descendência inumerável (12.º Domingo).
- 3) O Êxodo, experiência central da História de Israel, através da missão de Moisés e da revelação do nome de Deus, na cena da sarça ardente (3.º Domingo).
- 4) A entrada na Terra Prometida com a celebração gozosa da nova Páscoa (4.º Domingo).
- 5) A etapa profética: o anúncio do retorno do exílio (cf. também o Salmo) converte-se em anúncio de um novo êxodo de ressonâncias messiânicas (5.º Domingo).
- 6) A entrega existencial do Servo de Deus (Domingo de Ramos).

## **Profissão de Fé**

Podemos encontrar nos textos litúrgicos alguns pontos de apoio, para desenvolver o sentido da profissão de fé:

1. “Meu pai era um arameu errante – Credo histórico de Israel (1.ª leitura do 1.º Domingo);
2. “Se confessares com a tua boca que Jesus é o Senhor, se acreditares no teu coração (2.ª leitura do 1.º Domingo);
3. “O centurião deu glória a Deus, dizendo: «realmente este homem era justo»” (Evangelho da Paixão no Domingo de Ramos).
4. A renovação das promessas batismais na Vigília Pascal.