

Tríduo Pascal em Família

.....
Pe. Ricardo Figueiredo



PAULUS

Direção editorial: Tiago Melo, SSP
Autor: Pe. Ricardo Figueiredo
Escolha de cânticos: Miguel Leitão
Revisão: André Barreira
Paginação e capa: Victor Borba

© PAULUS Editora, 2020
Rua D. Pedro de Cristo, 10
1749-092 Lisboa
Tel. 218437620
editor@paulus.pt

Departamento Comercial
Estrada de São Paulo, 63
2680-294 Apelação
Tel. 219488870
apoiocliente@paulus.pt
www.paulus.pt

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios, eletrónicos ou mecânicos, incluindo fotocópias, gravações ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informação sem autorização prévia, por escrito, do editor.

Tríduo Pascal em Família



Pe. Ricardo Figueiredo





PREFÁCIO

Agradeço ao padre Ricardo Figueiredo o belo texto que nos oferece para a vivência em família do Tríduo Pascal. As presentes circunstâncias privam-nos das habituais celebrações com o povo, deixando a possibilidade de o fazermos privadamente e obedecendo às regras sanitárias em vigor. Mas também abrem campo a outras formas de oração, que devemos incrementar. Assim acontece com a oração em família, verdadeira “Igreja doméstica”, especialmente quando se une para rezar.

Há a possibilidade de seguir pelos media e pela internet as celebrações previstas em templos sem povo e em benefício espiritual de todos. Mas tudo pode e deve ser reforçado com a oração em família, lembrando também os que a não têm e rezando pelos que estão na primeira linha do combate à pandemia. Assim Jesus Se ofereceu por nós, mesmo que quase só na sua cruz. Dessa oferta vive a Igreja e o mundo inteiro.

Santa Páscoa!

† Manuel Clemente

INTRODUÇÃO

Como ensina o II Concílio do Vaticano, a Páscoa é a maior das solenidades (cf. SC, n. 102). Como os mártires do Norte de África do século III cantavam a caminho da pena capital «Não podemos viver sem o Domingo», também hoje somos convidados a fazer a mesma experiência: no Domingo celebramos a Páscoa semanal e na Páscoa anual acontece o momento mais alto e forte da vida de um cristão. Neste ano 2020, o facto de vivermos uma situação de pandemia pode levar a que muitas pessoas estejam privadas de participar fisicamente das celebrações pascais nas paróquias e em outras igrejas. No entanto, não deve isso ser motivo de deixar de viver cada um dos dias do Tríduo Pascal como dia para acompanhar Jesus num dos momentos decisivos da sua vida na terra: a Última Ceia, a Paixão, a Morte, a Descida à Mansão dos mortos e a gloriosa Ressurreição. Serve este subsídio para ajudar os católicos portugueses a viver este tempo de privação do conforto da celebração comunitária e da escuta eclesial da Palavra, e, mais importante que tudo o resto, a comunhão sacramental. Colocamos nas vossas mãos esta singela ajuda, desejando uma Santa e Feliz Páscoa: o Senhor Ressuscitou, venceu as trevas do medo e da morte, e quer-nos participantes desta vitória, pela fé e pelos sacramentos.



Coisas a preparar

Cada família é convidada a ter um “cantinho da oração”: com um Crucifixo, uma imagem de Nossa Senhora, imagens de outros santos de devoção e uma vela. É costume cada família ter este espaço já preparado. Se não houver, esta é uma boa oportunidade de instituir este espaço. Nas casas nas quais há crianças pequenas, podem juntar-se outros elementos, ou pode mesmo convidar-se as crianças a pintar algum episódio dos evangelhos ou a imagem de algum santo. Sobretudo, este espaço de oração deve ser construído com a criatividade e o carinho de todos os membros da família.

Aproveitamos para falar que os cânticos propostos para as celebrações neste subsídio estão disponíveis no *Youtube* e podem ser acessados diretamente utilizando o telemóvel ou outro dispositivo equipado com câmara que leia QR CODE. Os vídeos visualizados não têm qualquer finalidade comercial ou com a PAULUS Editora, mas apenas ajudam os fiéis a conhecerem as canções e prepararem as orações.

QUINTA-FEIRA SANTA



QUINTA-FEIRA SANTA

Em Quinta-feira Santa recordamos a Instituição da Eucaristia: Jesus antecipa a sua morte na cruz para o gesto da entrega do Pão e do Vinho, oferecendo à Igreja a sua presença real durante os séculos que se seguiram à sua Morte e Ressurreição: Deus ama-nos tanto que quis ficar connosco, pela ação do Espírito Santo, sempre que um Sacerdote – a quem Jesus disse: «Fazei isto em memória de mim» – pronuncia as mesmas palavras que Jesus disse. Hoje somos convidados a meditar sobre a “forma eucarística” de viver: como Jesus, que Se curva para lavar os pés, também nós somos chamados a colocarmo-nos ao serviço dos outros, vivendo como Jesus permanece no altar: Corpo entregue, Sangue derramado.

Ambientação



Cântico: Entrega

V/ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

R/ Ámen.

V/ A Igreja hoje recorda a Última Ceia de Jesus. Há dois momentos muito especiais nesta celebração: recordamos que Jesus quis permanecer connosco, desde há dois milénios, transformando um pouco de pão e um pouco de vinho no seu Corpo e no seu Sangue. Ao mesmo tempo, mostrou como a sua presença connosco na Eucaristia não é só uma recordação do passado, mas é o próprio Jesus que permanece connosco e nos dá a sua graça para vivermos como Ele viveu: entregando o nosso próprio corpo e o nosso sangue ao serviço dos outros. Para

compreendermos melhor o que Jesus nos quer dar a viver hoje, escutemos duas passagens da Sagrada Escritura.

Escutar a Palavra de Deus

V/ Leitura da Primeira Epístola do Apóstolo São Paulo aos Coríntios (11,23-26) Irmãos: Eu recebi do Senhor o que também vos transmiti: o Senhor Jesus, na noite em que ia ser entregue, tomou o pão e, dando graças, partiu-o e disse: «Isto é o meu Corpo, entregue por vós. Fazei isto em memória de Mim.» Do mesmo modo, no fim da ceia, tomou o cálice e disse: «Este cálice é a nova aliança no meu Sangue. Todas as vezes que o beberdes, fazei-o em memória de Mim.» Na verdade, todas as vezes que comerdes deste pão e beberdes deste cálice, anunciareis a morte do Senhor, até que Ele venha.

Palavra do Senhor.

R/ Graças a Deus.

V/ Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (13,1-15)

Antes da festa da Páscoa, sabendo Jesus que chegara a sua hora de passar deste mundo para o Pai, Ele, que amara os seus que estavam no mundo, amou-os até ao fim. No decorrer da ceia, tendo já o Demónio metido no coração de Judas Iscariotes, filho de Simão, a ideia de O entregar, Jesus, sabendo que o Pai Lhe tinha dado toda a autoridade, sabendo que saíra de Deus e para Deus voltava, levantou-Se da mesa, tirou o manto e tomou uma toalha, que pôs à cintura. Depois, deitou água numa bacia e começou a lavar os pés aos discípulos e a enxugá-los com a toalha que pusera à cintura. Quando chegou a Simão Pedro, este disse-Lhe: «Senhor, Tu vais lavar-me os pés?» Jesus respondeu: «O que estou a fazer, não o podes entender agora, mas compreendê-lo-ás mais tarde.» Pedro insistiu: «Nunca consentirei que me laves os pés.» Jesus respondeu-lhe: «Se não tos lavar, não terás parte comigo.» Simão Pedro replicou: «Senhor, então não somente os pés, mas também

as mãos e a cabeça.» Jesus respondeu-lhe: «Aquele que já tomou banho está limpo e não precisa de lavar senão os pés. Vós estais limpos, mas não todos.» Jesus bem sabia quem O havia de entregar. Foi por isso que acrescentou: «Nem todos estais limpos.» Depois de lhes lavar os pés, Jesus tomou o manto e pôs-Se de novo à mesa. Então disse-lhes: «Compreendeis o que vos fiz? Vós chamais-Me Mestre e Senhor, e dizeis bem, porque o sou. Se Eu, que sou Mestre e Senhor, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns aos outros. Dei-vos o exemplo, para que, assim como Eu fiz, vós façais também.»

Palavra da salvação.

R/ Glória a Vós, Senhor.

Gesto em família

Durante alguns momentos, os membros da família são convidados a partilhar o que estas leituras significam para a vida e momento presente de cada um. Alguns pontos para a oração e meditação:

1. Jesus entregou o seu Corpo e o seu Sangue para nosso alimento. Nestes dias em que estamos privados de participar na comunhão, como tenho desejado voltar a comungar? Procuro ter o coração limpo para viver mais fortemente este desejo de estar com Jesus?

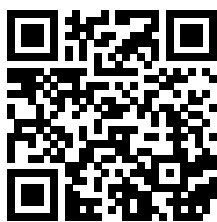
2. Diz o Evangelho que Jesus «tirou o manto». Que coisas me impedem de servir? Quais são os “mantos” que me impedem de ir ao encontro das necessidades de quem está à minha volta?

3. Jesus diz-nos que devemos lavar os pés uns aos outros. Especialmente na nossa família, como podemos viver melhor o serviço uns aos outros?

Para terminar o tempo de partilha, podem-se ler estas palavras do Papa Bento XVI, em 2005, explicando o que acontece na Eucaristia:

«O que está a acontecer? Como pode Jesus distribuir o seu Corpo e o seu Sangue? Ao fazer do pão o seu Corpo e do vinho o seu Sangue,

Ele antecipa a sua morte, aceita-a no seu íntimo e transforma-a numa ação de amor. Aquilo que do exterior é violência brutal torna-se do interior um gesto de amor que se doa totalmente. Foi esta a transformação substancial que se realizou no cenáculo e que estava destinada a suscitar um processo de transformações cuja finalidade última é a transformação do mundo até àquela condição em que Deus será tudo em todos (cf. 1COR 15,28). Desde sempre, de qualquer forma, todos os homens aguardam no seu coração uma mudança, uma transformação do mundo. Pois este é o único ato central de transformação capaz de renovar verdadeiramente o mundo: a violência transforma-se em amor e, por conseguinte, a morte em vida.»



Cântico: Naquela Noite

Desejar receber Jesus

Quando Jesus quis ficar connosco no pão e no vinho transformados no seu Corpo e Sangue, deu-nos a maior prova do seu amor por nós. Deus, infinitamente grande e poderoso, quis permanecer no meio dos seus num pouco de pão e vinho. Por isso, neste dia em que recordamos a instituição da Eucaristia – ou seja, o dia em que Jesus legou à Igreja esse grande milagre –, mesmo não o podendo comungar por não podermos participar na Santa Missa, somos convidados a pensar em Jesus e a adorá-l'O. Neste momento, podem-se assumir diversos gestos para viver esta adoração. Por exemplo, se soubermos onde está o sacrário mais próximo, podemos voltar-nos nessa direção; ou então, podemos pensar no sacrário da igreja onde costumamos rezar. Será importante procurar um verdadeiro sentido do que é a adoração. Podemos recordar as palavras de Bento XVI a esse propósito, também em 2005:

«Nós próprios devemos tornar-nos Corpo de Cristo, seus consanguíneos. Todos comemos o único pão, mas isto significa que entre nós nos tornamos uma só coisa. A adoração torna-se união. Deus já não está só diante de nós, como o Totalmente Outro. Está dentro de nós, e nós estamos n'Ele. A sua dinâmica penetra-nos e de nós deseja propagar-se aos outros e difundir-se em todo o mundo, para que o seu amor se torne realmente a medida dominante do mundo.

Encontro uma alusão muito bela neste novo trecho que a Última Ceia nos concedeu na aceção diferente que a palavra «adoração» tem em grego e em latim. A palavra grega ressoa *proskynesis*.

Ela significa o gesto da submissão, o reconhecimento de Deus como a nossa verdadeira medida, cuja norma aceitamos seguir. Significa que liberdade não quer dizer gozar a vida, considerar-se absolutamente autónomos, mas orientar-se segundo a medida da verdade e do bem para, desta forma, nos tornarmos nós próprios verdadeiros e bons. Este gesto é necessário, mesmo se a nossa ambição de liberdade num primeiro momento resiste a esta perspectiva. Fazê-la completamente nossa só será possível na segunda passagem que a Última Ceia nos apresenta. A palavra latina para adoração é *ad-oratio*, contacto boca a boca, beijo, abraço e, por conseguinte, fundamentalmente amor. A submissão torna-se união, porque Aquele ao qual nos submetemos é Amor. Assim, submissão adquire um sentido, porque não nos impõe coisas alheias, mas liberta-nos em função da verdade mais íntima do nosso ser.»

Depois da leitura deste excerto, podem todos ajoelhar-se e procurar adorar a Deus. Este momento pode terminar com a visita ao Santíssimo Sacramento e a oração da comunhão espiritual:

V. Graças e louvores se deem a todo o momento. }
R. Ao Santíssimo e Diviníssimo Sacramento. } Três vezes

Pai-Nosso... Ave-Maria... Glória ao Pai...

Comunhão espiritual: Eu quisera receber-vos, Senhor, com aquela pureza, humildade e devoção com que vos recebeu a vossa Santíssima Mãe, com o espírito e o fervor dos santos.

Ato de fé: Senhor meu Jesus Cristo, eu creio com toda a minha alma que estais realmente presente no Sacramento do Altar. Creio, porque Vós, Suprema Verdade que eu adoro, o dissestes. Voltado para aquela Hóstia Santa, também eu Vos digo com São Pedro: «Vós sois o Cristo, o Filho de Deus vivo.» Ámen.

Súplica final:

Alma de Cristo, santificai-me.

Corpo de Cristo, salvai-me.

Sangue de Cristo, inebriai-me.

Água do lado de Cristo, lavai-me.

Paixão de Cristo, confortai-me.

Ó bom Jesus, ouvi-me.

Dentro das vossas Chagas, escondi-me.

Não permitais que de Vós me separe.

Do espírito maligno, defendei-me.

Na hora da minha morte, chamai-me.

E mandai-me ir para Vós,

para que Vos louve com os vossos Santos,

por todos os séculos.

Ámen.

Viver o dia a dia em oração

Nesta noite podemos acompanhar com a imaginação os momentos da prisão e do julgamento de Jesus. Ao mesmo tempo podem-se recordar os propósitos que se fizeram na partilha depois da leitura do Evangelho. Pode terminar-se com a seguinte oração:

V/ Senhor Jesus Cristo, que nos deixastes o mandamento novo do amor, e, por herança, a vossa Igreja e a Eucaristia, dai-nos a graça de

passarmos convosco deste mundo para o Pai. Vós que viveis e reinais por todos os séculos dos séculos.

R/ Ámen.

V/ Louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo.

R/ Para sempre seja louvado e sua Mãe Maria Santíssima.



Cântico: Oh Senhor

SEXTA-FEIRA SANTA



SEXTA-FEIRA SANTA

Muitas vezes vive-se a Sexta-feira Santa como um dia de tristeza, o que é verdade. Acompanhamos Jesus até à Cruz e até à morte, mas no nosso coração está semeada desde sempre a certeza da Ressurreição. Por isso, a tristeza deste dia não deve ser um teatro, como se fosse um “faz de conta”, mas uma verdadeira dor e tristeza pelos nossos pecados, que pregaram Jesus na Cruz. Assim sendo, este é um dia especial para aprender a morrer por amor, como Cristo, para aí experimentarmos que na morte nasce a esperança do homem novo.

Ambientação



**Cântico: Ninguém
te ama como eu**

V/ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

R/ Ámen.

V/ Deus hoje dá-nos a graça de acompanhar Jesus Cristo até à Cruz: pela penitência quaresmal, especialmente a abstinência e o jejum deste dia, experimentamos a fraqueza do nosso próprio corpo, damos conta de como somos frágeis e débeis e de como precisamos da graça de Deus para viver. Assim, este dia é antes de mais um convite a experimentar como carregando a cruz com amor, como Jesus a viveu, também nós podemos participar da vitória da Ressurreição. Vamos agora escutar uma passagem que nos recorda a morte de Jesus e o seu grande amor por todos nós.

Antes de se ler o Evangelho, pode-se acender uma vela: as velas usam-se porque são símbolo da morte de Cristo – uma vela gasta-se

(“morre”) para dar luz, como Jesus, que morre na Cruz para nos dar vida. Será bom explicar este significado aos mais novos.

Escutar a Palavra de Deus

V/ Leitura do Evangelho segundo São João (19,23-35)

Quando crucificaram Jesus, os soldados tomaram as suas vestes, das quais fizeram quatro lotes, um para cada soldado, e ficaram também com a túnica. A túnica não tinha costura: era tecida de alto a baixo como um todo. Disseram uns aos outros: «Não a rasguemos, mas lancemos sortes, para ver de quem será.» Assim se cumpria a Escritura: «Repartiram entre si as minhas vestes e deitaram sortes sobre a minha túnica.» Foi o que fizeram os soldados. Estavam junto à cruz de Jesus sua Mãe, a irmã de sua Mãe, Maria, mulher de Cléofas, e Maria Madalena. Ao ver sua Mãe e o discípulo predileto, Jesus disse a sua Mãe: «Mulher, eis o teu filho.» Depois disse ao discípulo: «Eis a tua Mãe.» E a partir daquela hora, o discípulo recebeu-a em sua casa. Depois, sabendo que tudo estava consumado e para que se cumprisse a Escritura, Jesus disse: «Tenho sede.» Estava ali um vaso cheio de vinagre. Prenderam a uma vara uma esponja embebida em vinagre e levaram-Lha à boca. Quando Jesus tomou o vinagre, exclamou: «Tudo está consumado.» E, inclinando a cabeça, entregou o Espírito. Por ser a Preparação, e para que os corpos não ficassem na cruz durante o sábado – era um grande dia aquele sábado –, os judeus pediram a Pilatos que se lhes quebrassem as pernas e fossem retirados. Os soldados vieram e quebraram as pernas ao primeiro, depois ao outro que tinha sido crucificado com ele. Ao chegarem a Jesus, vendo-O já morto, não Lhe quebraram as pernas, mas um dos soldados trespassou-Lhe o lado com uma lança, e logo saiu sangue e água. Aquele que viu é que dá testemunho e o seu testemunho é verdadeiro. Ele sabe que diz a verdade, para que também vós acrediteis.

Palavra da salvação.

R/ Glória a Vós, Senhor.

Gesto em família

Este é um momento especial para fazer uma partilha do que estes acontecimentos centrais da vida de Jesus têm para cada um. Antes de mais, pode-se contemplar como a Virgem Maria nos foi dada como Mãe: é o testamento de Jesus. Depois, pode-se escutar nas palavras de Jesus «tenho sede» o desejo de santidade que tem para cada um de nós: Jesus identifica-Se com todos os que ao longo dos séculos e em todo o mundo sofrem a sede, a fome e toda a espécie de sofrimento. Mas, ao mesmo tempo, Jesus tem um grande desejo de santidade para todos nós: participar na graça de Deus. Pode-se, neste momento, rezar a Via-Sacra.

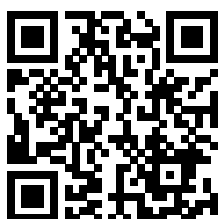
Desejar receber Jesus

Quando dizemos que «Páscoa» é passagem podemos, com facilidade, pensar que a «passagem» de Jesus é como se Ele estivesse aqui na terra de passagem, como se fosse uma visita. No entanto, a «passagem» de Jesus não é só isso: pela Cruz, vivida com amor, Jesus passa para uma nova forma de existir, com Deus e com os irmãos. Por isso, quando somos convidados a subir com Jesus à Cruz, somos convidados a assumir uma nova forma de existir. A Cruz, que era uma forma cruel de executar um criminoso, torna-se num ato de entrega, que nós, cristãos, somos chamados a repetir no nosso dia a dia.

A celebração da Paixão do Senhor em Sexta-feira é uma celebração litúrgica, mas sem a celebração da Santa Missa. Por uma razão muito simples: cada celebração da Missa é uma celebração do sacrifício de Cristo na Cruz. Por isso, em Sexta-feira Santa a celebração litúrgica comemora a Morte de Cristo, acontece o mesmo que acontece numa Missa: a celebração incruenta do sacrifício cruento de Cristo.

Assim sendo, o que melhor representa o desejo de receber Jesus é o desejo de viver como Jesus. Este tempo pode terminar com um gesto de adoração à Cruz, em família. A Cruz que preside ao lugar de oração

pode ser beijada e reverenciada por todos, de algum modo, neste momento. Assim, neste gesto de adoração, expressamos que queremos assumir na nossa vida o estilo da vida de Cristo. Neste dia e este ano, de forma especial, esta adoração da Cruz pode ser uma recordação de todos os homens e mulheres que estão a sofrer nas camas de hospitais, por causa da epidemia que assolou os nossos países. Ao mesmo tempo, como é tradição, também devemos recordar os nossos irmãos e irmãs que vivem na Terra Santa e guardam os lugares santos em que aconteceram todos os estes momentos decisivos da vida de Jesus.



Cântico: Seja a cruz

No final, todos juntos podem rezar a seguinte oração:

Eis-me aqui, ó bom e dulcíssimo Jesus;
prostrado de joelhos diante da vossa Divina presença,
Vos peço e suplico, com o mais ardente fervor,
que imprimais no meu coração vivos sentimentos de fé,
esperança e caridade,
e um verdadeiro arrependimento dos meus pecados,
com vontade firmíssima de os emendar;
enquanto eu, com grande afeto e dor de alma,
considero e medito nas vossas Cinco Chagas,
tendo diante dos olhos
o que já o Santo Profeta David dizia por Vós, ó bom Jesus:
«Trespasaram as minhas mãos e os meus pés,
e contaram todos os meus ossos.»

Viver o dia a dia em oração

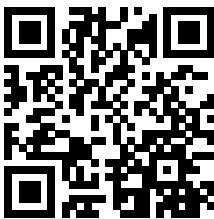
Hoje é um dia para permanecermos em silêncio. A Igreja hoje é convidada a viver o silêncio, porque o seu Senhor morreu por ela na Cruz. Cultivar o silêncio é deixar que tudo isto que hoje recordámos encha a nossa vida de um desejo de renovar o que somos e o que queremos, para sermos mais parecidos a Jesus. Este tempo pode terminar com a seguinte oração:

V/ Deus eterno e onnipotente, cujo Espírito santifica e governa todo o corpo da Igreja, ouvi as súplicas que Vos dirigimos por todos os membros da comunidade cristã, e fazei que, ajudados pela vossa graça, todos Vos sirvam com fidelidade. Por Cristo, Nosso Senhor.

R/ Ámen.

V/ Louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo.

R/ Para sempre seja louvado e sua Mãe Maria Santíssima.



Cântico: Nada te turbe

SÁBADO SANTO



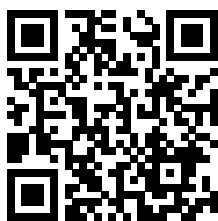
SÁBADO SANTO

Ao longo do dia de sábado, os cristãos são convidados a guardar o recato próprio da atitude dos discípulos, que junto ao túmulo acompanham Jesus e aguardam a sua gloriosa Ressurreição. Quando alguém morre, parece que não há retorno. No entanto, com Jesus Cristo, porque morreu por amor e o amor é imortal, Ele volta e inaugura uma nova forma de viver: o ser humano tem diante de si uma nova dimensão, em que a realidade humana, carnal, está unida à realidade divina e espiritual. Jesus é o Homem Novo, em que já não há pecado, nem guerra, nem dor.

Este tempo de oração deve ser realizado preferencialmente à noite. Como no Judaísmo a Páscoa era vivida em torno da refeição memorial da libertação do Egito, também as famílias cristãs são convidadas – se ainda não puderem participar na celebração da Vigília Pascal – a poder viver este momento unido à refeição de Sábado à noite.

Deve-se preparar uma vela para ter sobre a mesa e para colocar junto do espaço de oração. Ao mesmo tempo, seria bom que cada uma das pessoas pudesse ter consigo a sua vela de batismo ou outra vela que a represente.

Ambientação



**Cântico: Porque toda
a vida vem de Ti**

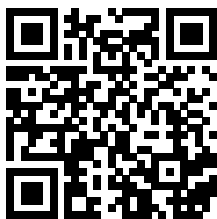
V/ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

R/ Ámen.

V/ Esta noite surge para nós cristãos como a noite da Vida Nova, a noite da libertação do peso do pecado e da morte. Vamos ao encontro do túmulo vazio: Jesus ressuscitou. A Ressurreição de Jesus afasta as trevas que tantas vezes pesam sobre cada um de nós: porque somos frágeis, porque somos fracos, porque necessitamos de Deus na nossa vida. Assim, começamos por acender as velas que temos connosco.

(Acendem-se as velas.)

V/ Esta luz é sinal de Cristo Ressuscitado: a luz que começou a brilhar quando Jesus ressuscitou é a luz que afasta as trevas, dissipa o medo e a dor, aquece e faz surgir no nosso coração a esperança de uma vida totalmente unida a Deus. Louvemos a Deus pela luz que faz brilhar para nós.



Cântico: Luz terna e suave

(A seguir ao cântico, apagam-se as velas de cada pessoa, mas deixa-se uma acesa no lugar da oração.)

O mais novo que se encontra no momento de oração/
Porque acendemos estas velas e porque aqui nos juntamos para rezar?

V/ Vamos escutar um excerto da Palavra de Deus

Escutar a Palavra de Deus

A família é convidada a rezar o Salmo 77[78],1-39, em diálogo: quem orienta diz o **V/** e todos os outros respondem com o **R/**:

V/ Escuta, meu povo, a minha instrução, *
presta ouvidos às palavras da minha boca.

R/ Vou falar em forma de provérbio, *
vou revelar os mistérios dos tempos antigos.

V/ O que ouvimos e aprendemos †
e nossos pais nos contaram, *
não o ocultaremos a seus filhos;

R/ narraremos à geração futura †
os louvores do Senhor e o seu poder *
e as maravilhas que Ele realizou.

V/ Estabeleceu um preceito em Jacob *
e fixou uma lei em Israel:

R/ Ele ordenou aos nossos pais *
que o ensinassem a seus filhos,

V/ para que o saiba a geração seguinte *
e os filhos que haviam de nascer.

R/ Ergam-se e transmitam a seus filhos, *
para que ponham em Deus a sua confiança

V/ e não esqueçam as obras do Senhor, *
mas guardem os seus mandamentos.

R/ Para que não sejam como seus pais, *
geração rebelde e obstinada,

V/ que não teve coração reto, *
nem espírito fiel a Deus.

R/ Os filhos de Efraim, na linha dos arceiros, *
debandaram no dia do combate.

V/ Não guardaram a aliança de Deus *
e recusaram-se a cumprir a sua lei.

R/ Esqueceram os seus feitos gloriosos *
e os prodígios que lhes mostrou.

V/ À vista de seus pais realizou maravilhas, *
em terras do Egito, nos campos de Soão.

R/ Dividiu o mar e fê-los passar, *
conteve as águas como muralha.

V/ Guiou-os de dia com uma nuvem *
e de noite com um clarão de fogo.

R/ Fendeu as rochas no deserto *
e dessedentou-os com águas abundantes.

V/ Fez brotar rios das pedras, *
fez correr água em torrentes.

R/ Mas eles continuaram a ofendê-l'Os, *
a revoltar-se contra o Altíssimo no deserto.

V/ Tentaram a Deus em seus corações, *
reclamando alimento conforme os seus apetites.

R/ Murmuravam contra Deus e diziam: *
«Acaso poderá Deus pôr a mesa no deserto?

V/ Ele feriu a rocha e a água brotou *
e correram mananciais abundantes; mas poderá também dar pão, *
ou servir carne ao seu povo?»

V/ O Senhor ouviu estas coisas e indignou-Se: *
ateou-se o fogo contra Jacob †
e inflamou-se a ira contra Israel,

R/ porque não haviam tido fé em Deus, *
nem confiança na sua proteção.

V/ Deu as suas ordens às nuvens do alto *
e abriu as portas do céu;

R/ para alimento fez chover o maná, *
deu-lhes o pão do céu.

V/ O homem comeu o pão dos fortes. *
Mandou-lhes comida com abundância:

R/ Fez soprar no céu o vento leste *
e dirigiu com o seu poder o vento sul;

V/ fez chover sobre eles carne como grãos de poeira, *
aves tão numerosas como as areias do mar,

R/ e caíram no meio do acampamento, *
ao redor das suas tendas.

V/ E eles comeram até à saciedade: *
assim satisfez os seus desejos.

R/ Ainda não haviam satisfeito o apetite, *
ainda tinham a comida na boca,

V/ quando a ira de Deus se desencadeou contra eles: *
semeou a morte entre os mais fortes †
e abateu os jovens de Israel.

R/ Apesar disso, continuaram a pecar *
e não acreditaram nos seus prodígios;

V/ e Ele pôs fim aos seus dias com um sopro *
e aos seus anos com inesperado terror.

R/ Quando os castigava, eles O procuravam, *
tornavam a voltar-se para Deus,

V/ e recordavam-se de que Deus era o seu protetor, *
o Altíssimo o seu redentor.

R/ Eles, porém, enganavam-n'O com a boca *
e mentiam-Lhe com a língua;

V/ o seu coração não era sincero, *
nem eram fiéis à sua aliança.

R/ Mas Ele, compadecido, perdoava o pecado *
e não os exterminava.

V/ Muitas vezes reprimia a sua cólera *
e não executava toda a sua ira.

R/ Lembrava-Se de que eles eram carne, *
um sopro que passa e não volta.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo,
como era no princípio, agora e sempre.

Ámen.

Depois de se ter rezado este Salmo, procede-se à leitura do seguinte excerto do Evangelho:

V/ Leitura do Evangelho segundo São Mateus (28,1-10)

Depois do sábado, ao raiar do primeiro dia da semana, Maria Madalena e a outra Maria foram visitar o sepulcro. De repente, houve um grande terramoto: o Anjo do Senhor desceu do Céu e, aproximando-se, removeu a pedra do sepulcro e sentou-se sobre ela. O seu aspeto era como um relâmpago e a sua túnica branca como a neve. Os guardas começaram a tremer de medo e ficaram como mortos. O Anjo tomou a palavra e disse às mulheres: «Não tendes medo; sei que procurais Jesus, o Crucificado. Não está aqui: ressuscitou, como tinha dito. Vinde ver o lugar onde jazia. E ide depressa dizer aos discípulos: “Ele ressuscitou dos mortos e vai adiante de vós para a Galileia. Lá O vereis.” Era o que tinha para vos dizer.» As mulheres afastaram-se rapidamente do sepulcro, cheias de temor e grande alegria, e correram a levar a notícia aos discípulos. Jesus saiu ao seu encontro e saudou-as. Elas aproximaram-se, abraçaram-Lhe os pés e prostraram-se diante d’Ele. Disse-lhes então Jesus: «Não temais. Ide avisar os meus irmãos que partam para a Galileia. Lá Me verão.»

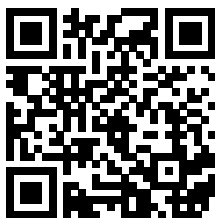
Palavra da salvação.

Como lembrámos no início, Páscoa é passagem, ou seja, é movimento. Não podemos ser cristãos e, ao mesmo tempo, pretender que nada na nossa vida mude. Também com os discípulos foi assim: estavam tristes com a morte de Jesus e estavam tristes com eles próprios, porque tinham fugido e haviam sido fracos. Tudo o que nos transmite o Evangelho que acabámos de escutar é luz e alegria: o túmulo está vazio. Ao mesmo tempo, Jesus quer que os discípulos se ponham em movimento: as ordens que dá é que mudem de lugar e vão até outro sítio. A nossa partilha hoje deve ser muito feita a propósito de como nos podemos colocar em movimento, para Deus. Algumas perguntas para reflexão:

Para encontrar o túmulo vazio, as mulheres deixaram a sua casa e foram à procura de Jesus. Que lugares e confortos estou disposto a deixar para encontrar Jesus?

Ser cristão e viver a Páscoa é estar em movimento. Como posso estar mais ao serviço dos outros: em casa, na escola/no trabalho, outras circunstâncias?

Jesus dá indicações claras do lugar para onde devem ir. Estou eu disposto a escutar a vontade de Deus para mim?



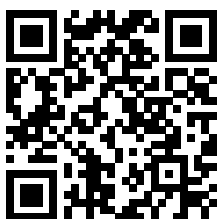
**Cântico: Queira eu
o que Deus quer**

Gesto em família

A noite de Páscoa é um momento privilegiado para renovar o Batismo. Isso faz-se solenemente em cada Vigília Pascal. Como forma de “selar” os compromissos de mudança partilhados anteriormente, todos são convidados a renovar os votos batismais. Da vela que ficou acesa no lugar de oração, voltam a acender-se as velas de cada pessoa. Então, todos juntos rezam o Credo, na forma do Símbolo dos Apóstolos:

Creio em Deus, Pai todo-poderoso,
Criador do Céu e da Terra, e em Jesus Cristo,
seu único Filho, nosso Senhor
que foi concebido pelo poder do Espírito Santo;
nasceu da Virgem Maria; padeceu sob Pôncio Pilatos,
foi crucificado, morto e sepultado;
desceu à mansão dos mortos; ressuscitou ao terceiro dia;
subiu aos Céus;

está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso,
de onde há de vir a julgar os vivos e os mortos.
Creio no Espírito Santo; na santa Igreja Católica;
na comunhão dos Santos; na remissão dos pecados;
na ressurreição da carne; e na vida eterna.
Ámen.



Cântico: Amar

Desejar receber Jesus

Jesus ressuscitou e quer que cada um de nós participe da sua vida: estar unido a Deus profundamente e ser como Ele todos os dias da nossa vida. Para que isso seja possível, Jesus ficou connosco como alimento, no pão e no vinho consagrados, seu Corpo e Sangue. Quando comungamos, recebemos a graça de Jesus para nos tornarmos semelhantes a Ele. Nestes dias em que não podemos comungar, não devemos, contudo, deixar de ter desejo de viver como Ele. Assim, vamos fazer a comunhão espiritual, pedindo a Jesus que esteja no nosso coração. Todos juntos rezamos:

Aos vossos pés, ó meu Jesus, me prostro
e vos ofereço o arrependimento do meu coração contrito
que mergulha no vosso e na vossa santa presença.
Eu vos adoro no Sacramento do vosso amor,
desejo receber-Vos na pobre morada que meu coração Vos oferece.
À espera da felicidade da comunhão sacramental,
quero possuir-Vos em Espírito.
Vinde a mim, ó meu Jesus, que eu venha a Vós.

Que o vosso amor possa inflamar todo o meu ser,
para a vida e para a morte. Creio em Vós, espero em Vós.
Eu Vos amo.
Assim seja.

Viver o dia a dia em oração

Nesta noite, recordámos como Deus libertou o seu povo da escravidão e, ao mesmo tempo, vimos como Jesus, pela sua Ressurreição, nos libertou a nós do egoísmo, do pecado e da morte. O compromisso de vivermos como Ele viveu, levando a sério o nosso batismo, deve ser uma grande força para viver estes dias de dificuldade. Terminamos, pedindo a Jesus que renove os nossos corações, para pertencermos cada vez mais a Ele.

V/ Deus todo-poderoso, Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo, que nos fez renascer pela água e pelo Espírito Santo e nos perdoou todos os pecados, nos guarde com a sua graça, para a vida eterna, em Jesus Cristo, Nosso Senhor.

R/ Ámen.

V/ Louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo.

R/ Para sempre seja louvado e sua Mãe Maria Santíssima.



Cântico: Cristo em mim

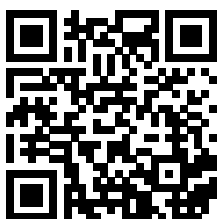
DOMINGO DE PÁSCOA



DOMINGO DE PÁSCOA

O Domingo de Páscoa é o grande dia solene para os cristãos. É o dia de encontro com o Senhor Ressuscitado. Com efeito, há uma nova fase da História que começa com a Ressurreição: a realidade humana tem as portas abertas para a eternidade. Vivemos aqui na terra e sabemos que somos frágeis e débeis. As últimas semanas têm-nos ensinado como algo que não conseguimos ver com os nossos olhos nos pode causar tanto medo e destruição. Celebramos a Ressurreição de Jesus como o grande acontecimento pelo qual só podemos louvar a Deus com o canto de alegria: Aleluia!

Ambientação



**Cântico: Vem viver
em nós, Senhor**

V/ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

R/ Ámen.

V/ Este dia de Páscoa é o dia da grande alegria: Jesus ressuscitou, venceu a morte. Com os discípulos, vamos ao túmulo para o encontrar vazio. Vamos a correr, porque Jesus quer homens e mulheres dispostos a deixar para trás as seguranças e a correr para os bens prometidos pela Páscoa do Senhor. Ir a correr é estar disposto a «calçar as sapatilhas», como tantas vezes nos recorda o Papa Francisco. Ir a correr é assumir o compromisso de ser testemunha de Jesus no mundo. Começamos por escutar o relato deste primeiro encontro com a realidade nova da vida que Jesus nos traz.

Escutar a Palavra de Deus

V/ Leitura do Evangelho segundo São João (20,1-9)

No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi de manhãzinha, ainda escuro, ao sepulcro e viu a pedra retirada do sepulcro. Correu então e foi ter com Simão Pedro e com o outro discípulo que Jesus amava e disse-lhes: «Levaram o Senhor do sepulcro e não sabemos onde O puseram.» Pedro partiu com o outro discípulo e foram ambos ao sepulcro. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo antecipou-se, correndo mais depressa do que Pedro, e chegou primeiro ao sepulcro. Debruçando-se, viu as ligaduras no chão, mas não entrou. Entretanto, chegou também Simão Pedro, que o seguira. Entrou no sepulcro e viu as ligaduras no chão e o sudário que tinha estado sobre a cabeça de Jesus, não com as ligaduras, mas enrolado à parte. Entrou também o outro discípulo que chegara primeiro ao sepulcro: viu e acreditou. Na verdade, ainda não tinham entendido a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.

Palavra da Salvação.

Gesto em família

Ontem à noite, renovámos o nosso compromisso por viver o Batismo. Vimos, especialmente, o que temos de deixar para trás de forma a podermos correr ao encontro de Jesus. Hoje somos convidados a ver como deixamos plasmar na nossa vida a Ressurreição de Jesus. Há três aspetos em especial, pelos quais nós podemos ter acesso privilegiado à vida de Jesus: oração, sacramentos e caridade. Neste momento, a família pode partilhar o que o Evangelho de hoje anuncia, para que também cada um, diante do túmulo vazio, faça a experiência do discípulo mais novo: «viu e acreditou». Algumas perguntas para a partilha:

Escutado o anúncio por Maria Madalena, Pedro e João colocaram-se a caminho do sepulcro. Como posso ter uma vida de oração séria para também eu escutar os apelos que vêm de Deus para me colocar ao serviço?

Diante do sinal do túmulo vazio, é-nos dito que João «viu e acreditou». Como eu me coloco diante dos sinais dos sacramentos – a Eucaristia, a Confissão e os outros sacramentos – e acredito na presença de Jesus e na ação do Espírito Santo? De forma especial em relação à Missa, da qual estamos privados há tantas semanas, como cuidamos do desejo de voltar a estar com Jesus no sacramento que Ele deixou como memorial perene do seu amor por nós?

Colocar-se a caminho é também estar disposto a encontrar Jesus nos mais pobres e fragilizados. Como estou disposto, nesta Páscoa, a estar ao serviço de todos os que precisam de mim? Encontro situações concretas em que devo mudar a minha forma de estar e de agir?



Cântico: Não há solidão

Este tempo de oração pode terminar com a oração conjunta a partir da Sequência Pascal, rezada nas missas de hoje:

À Vítima pascal,
ofereçam os cristãos
sacrifícios de louvor
O Cordeiro resgatou as ovelhas: Cristo, o Inocente,
reconciliou com o Pai os pecadores.
A morte e a vida
travaram um admirável combate:
depois de morto,
vive e reina o Autor da vida.
Diz-nos, Maria:
Que viste no caminho?

Vi o sepulcro de Cristo vivo,
e a glória do Ressuscitado.
Vi as testemunhas dos Anjos,
vi o sudário e a mortalha.
Ressuscitou Cristo, minha esperança:
precederá os seus discípulos na Galileia.
Sabemos e acreditamos:
Cristo ressuscitou dos mortos: Ó Rei vitorioso,
tende piedade de nós.

Desejar receber Jesus

Os discípulos andavam tristes e desalentados porque pensavam ter perdido Jesus para sempre. Com efeito, a experiência da crucificação tinha-se-lhes gravado de tal forma na consciência que em diversos momentos vemos os discípulos tristes. Também nós podemos ser tomados pela tristeza, quando estamos privados da comunhão e de receber Jesus sacramentalmente na nossa alma e no nosso coração. Por isso, com a imagem dos discípulos correndo ao sepulcro, somos convidados a sentir que também nós devemos “correr” ao encontro de Jesus e desejá-l’O profundamente. Façamos hoje a Comunhão Espiritual, com renovado empenho pelo desejo de participar na vida que Jesus nos promete:

V. Graças e louvores se deem a todo o momento. }
R. Ao Santíssimo e Diviníssimo Sacramento. } Três vezes

Pai-Nosso... Ave-Maria... Glória ao Pai...

Comunhão espiritual: Eu quisera receber-Vos, Senhor, com aquela pureza, humildade e devoção com que Vos recebeu a vossa Santíssima Mãe, com o espírito e o fervor dos santos.

Ato de fé: Senhor meu Jesus Cristo, eu creio com toda a minha alma que estais realmente presente no Sacramento do Altar. Creio, porque Vós, Suprema Verdade que eu adoro, o dissestes. Voltado para aquela

Hóstia Santa, também eu Vos digo com São Pedro: «Vós sois o Cristo, o Filho de Deus vivo.»

Ámen.

Súplica final:

Alma de Cristo, santificai-me.

Corpo de Cristo, salvai-me.

Sangue de Cristo, inebriai-me.

Água do lado de Cristo, lavai-me. Paixão de Cristo, confortai-me.

Ó bom Jesus, ouvi-me.

Dentro das vossas Chagas, escondi-me.

Não permitais que de Vós me separe.

Do espírito maligno, defendei-me. Na hora da minha morte,

chamai-me. E mandai-me ir para Vós,

para que Vos louve com os vossos Santos, por todos os séculos.

Ámen.

Viver o dia a dia em oração

Durante o tempo pascal, teremos muitas oportunidades de aprofundar este acontecimento da Ressurreição. É um facto histórico que o túmulo está vazio e que Jesus quer vir até nós. Terminamos este momento de oração pedindo a Jesus que renove em cada um de nós o desejo de O seguir. Podemos ter muito presente a nossa Mãe do Céu, Nossa Senhora, que se alegra com a Ressurreição do seu Filho. Terminamos hoje rezando a oração da Regina coeli, própria deste tempo:

V/ Rainha do Céu, alegrai-vos, Aleluia!

R/ Porque Aquele que merecestes trazer em vosso ventre, Aleluia!

V/ Ressuscitou como disse, Aleluia!

R/ Rogai por nós a Deus, Aleluia!

V/ Alegrai-vos e exultai, ó Virgem Maria, Aleluia!

R/ Porque o Senhor ressuscitou verdadeiramente, Aleluia!

V/ Oremos: Ó Deus, que Vos dignastes alegrar o mundo com a Ressurreição do vosso Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo, concedei-nos, Vos suplicamos, a graça de alcançarmos pela proteção da Virgem Maria, sua Mãe, a glória da vida eterna. Pelo mesmo Cristo Nosso Senhor.

R/ Ámen.



Cântico: Celebremos



ASSINE AS REVISTAS PAULUS

Por email para assinaturas@paulus.pt,
pelo telefone 219 488 874 ou assine online
em paulus.pt/revistas.

família cristã

A revista para
toda a família

Assine
por apenas:
21,00 €
por ano.



liturgia diária

a missa de cada dia

Assine
por apenas:
19,00 € por ano.

