

# COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL!



"A NOSSA CASA  
É A NOSSA IGREJA"

Caminhada pascal em tempos  
de pandemia



# UMA PALAVRA DE ALEGRIA PASCAL

Nunca nem ninguém pensou viver a Páscoa desta forma. O inesperado e impensável aconteceu e mudou todas as nossas rotinas e hábitos.

Com o nosso olhar animado pela ressurreição de Cristo, não vemos neste acontecimento pandémico apenas **dificuldades e problemas**. Vemos também **oportunidades**.

A Páscoa é sempre esta passagem de um mundo de morte para um mundo de vida nova, habitada pelo amor que ultrapassa tudo. Aqui está a nossa oportunidade para a mudança. Por isso, mesmo que ainda marcados pelo medo e

a ansiedade do Covid-19, não deixamos de nos empenhar, ainda mais e seriamente, na superação deste flagelo, cada um de nós cumprindo o seu papel com responsabilidade. **Estes gestos e atos são já decisões pascais.**

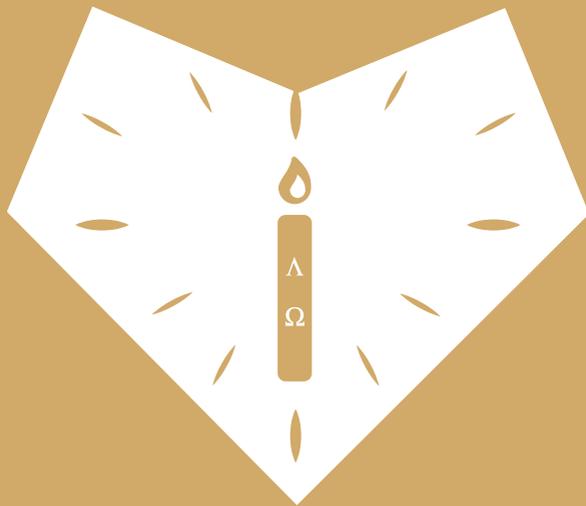
Com o Papa Francisco, bem sabemos que “*estamos todos no mesmo barco*” e “*ninguém se salva sozinho*”, e que no meio desta “*tempestade que desmascara a nossa vulnerabilidade*” precisamos de “*despertar e ativar a solidariedade e a esperança*” e “*renovar a nossa fé pascal*”.

**A Páscoa é o Coração do Tempo!** Vamos então centrar-nos no que é essencial. O Papa Francisco, numa inédita oração

pela humanidade, deu o tom: “*É o tempo de reajustar a rota da vida rumo a Ti, Senhor, e aos outros. (...) O Senhor desperta, para acordar e reanimar a nossa fé pascal. Temos uma âncora: na sua cruz, fomos salvos. Temos um leme: na sua cruz, fomos resgatados. Temos uma esperança: na sua cruz, fomos curados e abraçados, para que nada e ninguém nos separe do seu amor redentor*”.

Em Cristo ressuscitado, o nosso rosto expresse verdadeira alegria e confiança. Tenhamos todos o rosto de gente salva. Agora é a vida do Ressuscitado a marcar o tempo. Vivamos n’Ele, com Ele e como Ele.

# PÁSCOA



## O CORAÇÃO DO TEMPO

### DOMINGO DE PÁSCOA

24Hoo

Plenitude do Tempo de Deus

*“Viu e acreditou”*

O Círio Pascal é cantado como sinal da Ressurreição de Cristo. O mistério central da fé cristã é luz, porque revela o rosto do amor de Deus por toda a criação, por toda a humanidade, dando vida em abundância.

“Ao chegar a plenitude dos tempos, Deus instaurou todas as coisas em Cristo”, diz-nos o apóstolo. Não se trata do ponto culminante da história, mas da plenificação do tempo, que se revela em Cristo. Por isso, continuamos a anunciar, Domingo a Domingo, a glória da Ressurreição do Senhor, porque é ela que nos mantém vivos.

**Viver na esperança:** Estamos no coração do tempo! No mais fundo do nosso coração, vamos gritar a alegria da ressurreição: Cristo Vive! Sou de Cristo!





## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL!

Conscientes deste “deserto” que vivemos, somos convidados, como comunidade crente, a **não suspender a vivência** a partir da Eucaristia e da Oração em família no Tempo Pascal. Não deixamos que a pandemia deste vírus nos arraste para as *trevas do medo*, de modo que o necessário distanciamento físico não nos pode afastar, antes até nos tem proporcionado um tempo de maior presença, mais proximidade e melhor conhecimento em família.

Por nada deste mundo, a Oração, o Terço, a Adoração ao Santíssimo, a Eucaristia estão suspensos. Acredito que **não há “férias”**, nem suspensão da graça e do dever da nossa relação fiel com Deus e com os outros (*e, por isso, estamos unidos na oração!*).

Na verdade, agora percebemos melhor que este é um **tempo favorável** (cf. 2 Cor 6,2) para compreendermos como o contágio do “vírus” do nosso egoísmo, da nossa azáfama e dispersão, da nossa indiferença em relação aos outros e da nossa distância em relação a Deus, não é menos contagioso e perigoso, no plano mais alto da nossa vida cristã, que o COVID-19. É agora mais fácil perceber como cada ação ou omissão pessoais têm sempre efeitos sociais. Acredito que algo mudará: tornar-se-á viral a defesa e cuidado pela vida!

Deste modo, guiados pelo modelo inspirador de Maria, discípula e missionária de Jesus Ressuscitado, convidamos cada família a testemunhar a alegria pascal, através da Palavra de Deus e da **Oração do Terço**.

Animados pelo lema “*Com Maria vive a alegria pascal*”, cada família, pais, filhos e catequistas procurarão valorizar a bela Oração Mariana, de modo progressivo e a partir de várias dinâmicas propostas para cada semana:

- **Construção do «Terço e/ou Dezena em Família»** (durante o mês de Abril);
- **Realização da «Bandeira Mariana»** (para colocar de modo visível no exterior de casa) [ver anexo];
- **Colocar a «Bandeira Mariana» junto da Cruz Pascal Familiar**, que deve permanecer cuidada até ao Domingo de Pentecostes, que ocorre no dia 31 de Maio, e encerra o Tempo Pascal;
- **Incentivar à oração do «Terço em Família»: oração de 3 Avé-Marias** (diariamente, até Maio), **uma dezena** (nos fins de semana de Abril) e **terço** (durante o mês de Maio - se não for possível rezá-lo, logo de início, começar por 1 Pai Nosso, 3 Ave-Marias, Glória, Salve-Rainha e/ou Consagração a Nossa Senhora).

Que o Espírito Santo nos anime a viver, como Maria, com Esperança e Alegria Pascal. Mãos à obra e à criatividade e **Vivamos a graça do tempo presente**, sem querer controlar absolutamente tudo; Como Maria, façamos tudo como se tudo dependesse de nós e confiemos tudo às mãos de Deus, como se tudo dependesse d’Ele... Vivamos a graça deste tempo de **Confiança, Esperança e Alegria**, pois “**A NOSSA CASA É A NOSSA IGREJA!**”!



## DOMINGO II DA PÁSCOA

(19 de Abril)



**Símbolo: Âncora**

*“Felizes os que acreditam sem terem visto”*

A **âncora** é um dos símbolos mais antigos do cristianismo. Tem referências ao conceito de salvação, fé e esperança na ressurreição. Jesus Cristo é a nossa esperança, a âncora em quem podemos confiar. Em Hebreus 6, 19 refere-se: *“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, tornando-se Sumo Sacerdote para sempre, segundo a ordem de Melquisedec”*.

A **âncora** cristã tinha a forma de dois braços cruzados e um anel no topo para a passagem da corda. Desta forma transforma-se numa alternativa de representação da cruz, em especial na época das perseguições aos cristãos, em que era perigoso revelar a própria religião.

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

Nesta semana iniciada com o Domingo da Misericórdia somos convidados à partilha. A misericórdia é o que nos impele a abrir o coração e as mãos ao outro. Por isso, o desafio passa por partilhar não só as nossas coisas, mas também a nossa vida e a nossa fé, que celebramos, em casa, **com a oração de 3 Avé-Marias diariamente, até Maio**. Com Tomé, nosso irmão nas dúvidas e na fé, e com o auxílio de Maria, nos dispomos a viver e a partilhar esta “âncora” da alegria pascal.

**Viver na esperança:** Cristo é a nossa esperança. Nas suas palavras e gestos de misericórdia veio trazer-nos a salvação. Maria e os discípulos acolheram esta esperança e com palavras e gestos anunciaram ao mundo o rosto misericordioso de Deus!

Podemos dar início à construção da «**Dezena/Terço em Família**», assim como, a «**Bandeira Mariana**» (anexo), adornando-a com os mais variados materiais e técnicas.

Senhora da Misericórdia,  
“celebramos em ti  
as grandes obras de Deus,  
que nunca se cansa de  
Se inclinar  
com misericórdia  
sobre a humanidade.  
Guarda a nossa vida  
entre os teus braços:  
suscita e anima a caridade”.  
Ensina-nos a partilhar  
um pouco do que temos  
e tudo o que somos.



## DOMINGO III DA PÁSCOA

(26 de Abril)



### Símbolo: Pão

*“Abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-n’O”*

**O** pão é o alimento do nosso dia-a-dia. A abundância de pão (alimento) é sinal da abundância de vida. Jesus Cristo apresenta-se como pão da vida (cf. Jo 6,35) e é ao partir do pão que os discípulos de Emaús reconhecem Cristo Ressuscitado. Na missa, constantemente o pão eucarístico se parte e reparte para nos continuar a alimentar com a vida divina que o Ressuscitado nos veio dar. «A partilha do mesmo Pão significa que devemos partilhar com os outros tudo o que nos é possível partilhar (...). É exigência de uma fraternidade que se trata de construir arregaçando as mangas, cada um segundo a sua vocação e possibilidades» (François Varillon).

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

**N**esta semana, a partir do exemplo dos discípulos de Emaús, que fazem o caminho, que vai do desespero à alegria, e reconhecem Jesus ao partir do Pão, somos convidados a tomar consciência da nossa vida como peregrinação para Deus. Com Maria e por Maria, **continuamos a rezar, em família, diariamente 3 Avé-Marias e no Domingo, uma dezena**, terminando com esta a oração:

**Viver na esperança:** Somos chamados a ser pão para os outros, a alimentar os outros com o pão do amor que brota do coração do Ressuscitado. O que posso partilhar esta semana?

Partilhar nas redes sociais a conclusão dos trabalhos das «Dezena/Terço em Família» e da «Bandeira Mariana». Colocar num local bem visível (*fora de casa, se possível*) a «Bandeira Mariana».

Maria Santíssima,  
Mãe do nosso Salvador,  
Tu que tiveste a coragem de abraçar o sonho de Deus, pondo a tua juventude e o teu entusiasmo nas mãos d’Ele; intercede por nós ao Pai, por teu Filho Jesus Cristo, para que sejamos impelidos pelo Espírito Santo para a missão, com a mesma abertura do teu coração, e a prontidão em dizer o nosso «Eis-me aqui», ao chamamento e à alegria de nos pormos a caminho como Tu, para O anunciar ao mundo inteiro. Amém.



## DOMINGO IV DA PÁSCOA

(03 de Maio)



Símbolo: Cajado do  
Pastor

*“Eu vim para que as  
minhas ovelhas te-  
nham vida ”*

**J**esus Cristo é o **Pastor** por excelência. Ao dizer que Cristo é o Bom Pastor procuramos expressar o infatigável amor de Deus por nós (cf. Herculano Alves, *Símbolos na Bíblia*, 353). Um **pastor** conduz, cuida, protege, alimenta e procura as suas ovelhas. Para isso, habitualmente usa um cajado. Nos dias de hoje, bispos e padres têm a missão de colaborar com Cristo enquanto pastores para o Seu povo.

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

**S**omos convidados, nesta IV semana da Páscoa, a escutar a voz do Bom e Belo Pastor, que é Jesus, que chama porque ama, e entrega a vida pelas suas ovelhas. Nesse chamamento, nessa convocação, cheia de ternura e amor, somos também desafiados a entregar a nossa vida, toda inteira, sem reservas. Maria também nos ensina essa atitude, também Maria nos ensina esta entrega. Assim, assinalando o **Dia da Mãe** e o **Dia Mundial das Vocações**, conjugando a dimensão da maternidade e da vocação, recordemos a expressão do profeta Jeremias “O Senhor me chamou desde o ventre de minha mãe” (Jr 1,5), e rezemos:

Senhora nossa,  
acolhe com  
a benevolência de Mãe  
o acto de entrega que  
fazemos com confiança  
e recomenda todos ao  
teu dileto Filho,  
único Bom e Belo Pastor.  
Faz-nos reconhecer a Sua voz  
e inspira-nos a entregar a vida,  
servindo a Deus nos nossos  
irmãos.

**Viver na esperança:** Nesta semana, aproximemo-nos daqueles que nos guiam (*Pai, Mãe, Avós, Padrinhos, Catequistas, Padres, etc.*) e tenhamos um gesto que demonstre o apreço que temos por eles.



# DOMINGO V DA PÁSCOA

(10 de Maio)



**Símbolo: Caminho**

“Para onde Eu vou,  
conheceis o caminho”

**A** nossa vida é muitas vezes assemelhada a um **caminho**. Estamos no mundo em caminho para o Pai. Nos primeiros tempos, os discípulos de Jesus Cristo eram também conhecidos por discípulos da Via ou do **Caminho**, porque Cristo nos veio ensinar que Ele próprio é o caminho, mostrando também como caminhar, isto é, um novo modo de viver: servindo e dando a vida pelos irmãos, se necessário até à morte (cf. Herculano Alves, *Símbolos na Bíblia*, 97ss).

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

**S**omos desafiados a confiar na Palavra de Jesus que impele a fazer o que ele fez e a crescer na fé e na confiança. Maria, nossa Mãe, desde as Bodas de Canã, ensina todos os discípulos a seguir o caminho de Seu Filho. O **convite** desta semana é, **portanto**, à **confiança**: nada nos deve angustiar, nem fazer desesperar, porque nada nem ninguém nos pode separar do amor de Cristo.

**Viver na esperança:** Seguir pelo Caminho não é um mero participar em ritos religiosos, mas anunciar Cristo em tudo o que fazemos e dizemos. Que caminhos tenho percorrido? Estou disposto a mudar o modo como olho para Deus? Reconheço que não posso caminhar sozinho?

Senhora da Confiança,  
nossa Mãe,  
ensina-nos a serenidade da fé  
radicada no mistério pascal  
de teu Filho, Jesus.  
Guarda a nossa vida  
entre os teus braços  
e sob a proteção do teu manto.  
Impele-nos a sair  
ao encontro dos irmãos,  
faz-nos sentinelas  
da esperança,  
e portadores da luz do  
mistério de Deus.



## DOMINGO VI DA PÁSCOA

(17 de Maio)



### Símbolo: Peixe

*“O Espírito da verdade  
habita convosco e está  
em vós”*

**O** Peixe é símbolo de Cristo e dos cristãos. Em grego, peixe escreve-se IXTUS, pelo que esta palavra era usada para designar Jesus Cristo, pois de cada uma das letras pode originar-se as palavras que formam um título atribuído a Cristo: Iesous Xristos, Theou Uíós, Soter – Jesus Cristo, Filho de Deus, Salvador (Cf. Herculano Alves, *Símbolos na Bíblia*, 371ss). Muitos cristãos usavam este símbolo, para que outros cristãos os identificassem enquanto tal, sem que os perseguidores percebessem o significado do símbolo.

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

**N**este VI Domingo da Páscoa, a caminho do Pentecostes, somos desafiados a ser e a **dar testemunho**. **O Espírito Santo**, que nos é dado, **não é para ser guardado e encerrado**, mas para tornar ainda mais forte e mais belo o nosso testemunho de Cristo. Abrindo-nos ao grande dom de Cristo ressuscitado, e tendo Maria, que esteve sempre presente junto dos Apóstolos, em oração, como modelo de evangelização, procuremos que a nossa vida seja um testemunho contagiante, alegre e feliz da fé.

**Viver na esperança:** Que «símbolo» posso hoje usar que mostre a todos a minha fé em Cristo?

Mãe do Evangelho vivo,  
ajudai-nos a testemunhar  
o amor de Deus  
revelado por Jesus, Teu Filho.  
“Dai-nos a santa audácia de  
buscarmos novos caminhos  
para que chegue a todos  
o dom da beleza que  
não se apaga”. (EG 288)  
Renovai em nós o ardor, e  
fazei-nos evangelizadores  
com espírito,  
sem medo e sem vergonha.



# DOMINGO DA ASCENSÃO

(24 de Maio)



Símbolo: Girassol

*“Eu estou sempre convosco”*

O girassol é apresentado como símbolo da Ressurreição, porque se crê que a flor gira sobre si mesma em busca do sol. Cristo é o Sol de Justiça que brilha para nos iluminar. Por isso, tal como o girassol, enquanto cristãos somos chamados a continuamente nos voltarmos para Ele, de modo a estarmos permanentemente iluminados pela luz de Cristo, que transforma a nossa vida.

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

A Ascensão de Cristo é a nossa esperança: tendo-nos precedido na glória para aí nos chama como membros do seu Corpo”. É assim que reza a Oração coleta deste Domingo. Com a ascensão ao Céu, o **Senhor ressuscitado, não foge de nós**, por que Ele continua a estar até ao fim, no dom do Espírito Santo, que nos guia nos caminhos do anúncio do Evangelho. Na ascensão, **Cristo atrai o olhar dos Apóstolos, e o nosso olhar, para nos mostrar que a meta do caminho é o Pai**. Com Maria, Mãe da esperança e Rainha do Céu, somos desafiados a anunciar a alegria do Evangelho, esperando de Deus o dom da vida eterna, da salvação.

**Viver na esperança:** Como cristão sou chamado a deixar que a Luz de Cristo transpareça em mim para iluminar outros. Nesta semana, vou fazer todos os possíveis para iluminar a vida de alguém que sei que passa por dificuldades.

Senhora da Esperança e do Anúncio ensina-nos a guardar a promessa da boa nova do fim. Ampara e ilumina a esperança sobretudo nos momentos de tribulação e de cruz. Faz-nos crer e anunciar a todos que a meta da nossa vida é o coração bondoso do Pai, onde Cristo nos prepara um lugar.



# DOMINGO DE PENTECOSTES

(31 de Maio)



**A**pomba é uma ave habitualmente associada à simplicidade, à pureza e ao amor. Na Bíblia aparece ainda como símbolo do Espírito Santo. Ela é sinal do amor de Deus pelo seu povo, povo este que procura viver na fidelidade à aliança que Deus estabelece com ele, e que é consagrado para uma missão: *ide e ensinai, fazei discípulos* (cf. Herculano Alves, *Símbolos na Bíblia*, 409ss).

**Símbolo: Pomba**

*“A paz esteja convosco”*

## COM MARIA, VIVE A ALEGRIA PASCAL

**O** Pentecostes põe a Igreja na rua! Ir, sair para levar a alegria da fé, a firmeza da esperança, o vigor da caridade. É a missão que Cristo ressuscitado nos confia. É a missão que o Espírito Santo nos anima a fazer.

**Viver na esperança:** Nesta semana, a minha missão é deixar que as portas da minha vida se abram, e leve a paz e a reconciliação a uma relação entre pessoas desavindas (ou mesmo reconciliar-me com alguém com quem deixei de me relacionar).

Mãe da Igreja,  
“que permanecestes firme  
diante da cruz  
com uma fé inabalável  
e recebestes a jubilosa  
consolação da ressurreição,  
reunistes os discípulos à  
espera do Espírito  
para que nascesse a Igreja  
evangelizadora.  
Alcançai-nos agora um novo  
ardor de ressuscitados  
para levar a todos o evangelho  
da vida que vence a morte”.  
(EG 288)



# Rezar o Terço

- +** 1. Sinal da Cruz
- 2. Em cada Mistério (5x)**  
Pai Nosso  
Dez Avé-Marias
- G** Glória ao Pai  
Ó Maria concebida sem pecado  
Ó meu Jesus...
- 3. Três Avé-Marias**
- SR** 4. Salvé Rainha
- +** 5. Sinal da Cruz

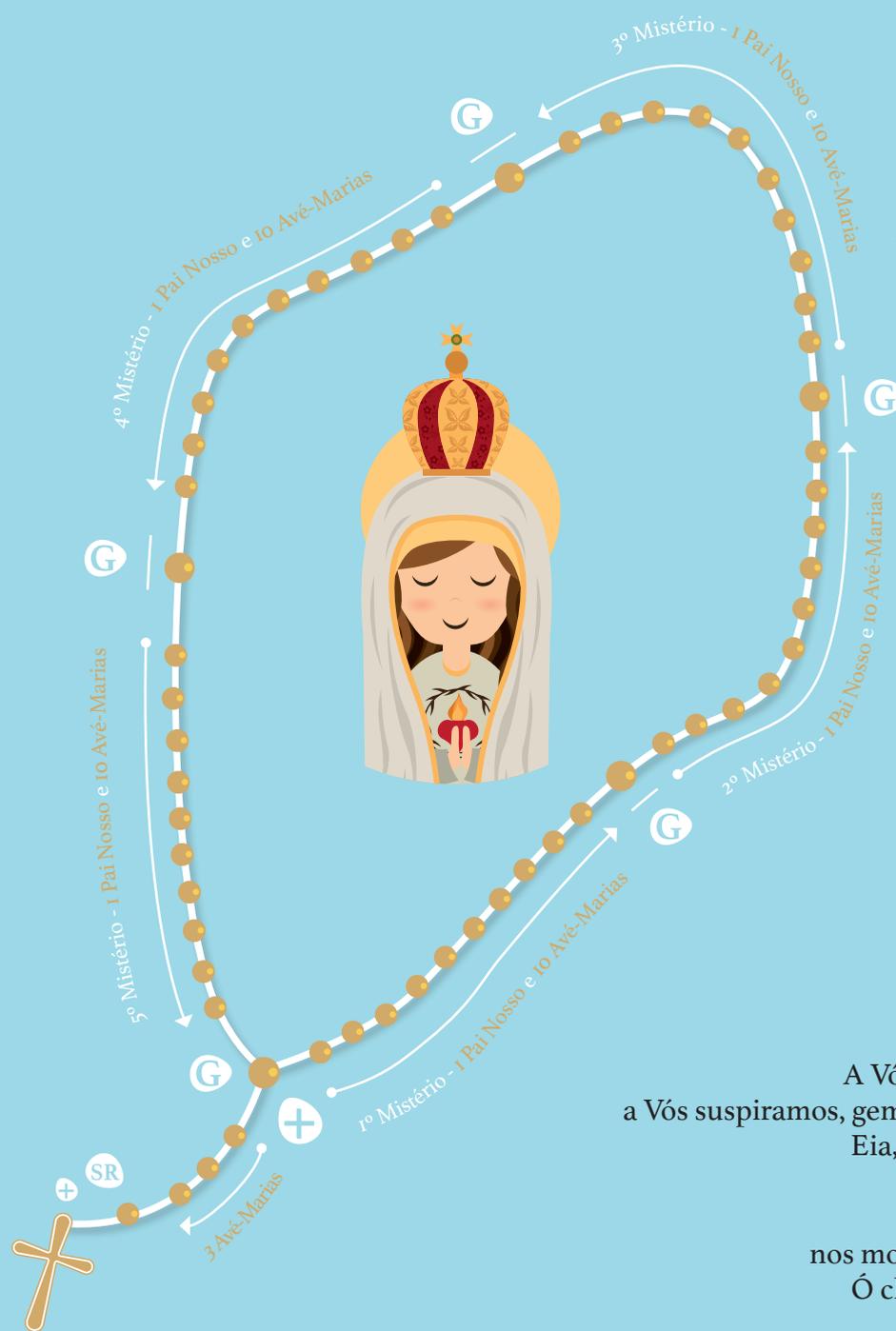
## Orações

### Sinal da Cruz

Pelo Sinal da Santa Cruz (+),  
livre-nos, Deus nosso Senhor (+)  
dos nossos inimigos (+).  
Em nome do Pai, do Filho  
e do Espírito Santo (+). Amém.

### Pai Nosso

Pai Nosso, que estais nos céus  
santificado seja o Vosso nome,  
venha a nós o vosso reino,  
seja feita a Vossa vontade assim na  
Terra como no Céu.  
O pão nosso de cada dia nos dai hoje,  
perdoai-nos as nossas ofensas  
assim como nós perdoamos a quem  
nos tem ofendido  
e não nos deixeis cair em tentação,  
mas livrai-nos do mal. Amém.



### Avé-Maria

Ave Maria, cheia de graça,  
o Senhor é convosco,  
bendita sois vós entre as mulheres  
e bendito é o fruto do Vosso ventre, Jesus.  
Santa Maria, Mãe de Deus  
rogai por nós, pecadores,  
agora, e na hora da nossa morte. Amém.

### Glória ao Pai

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

Ó Maria concebida sem pecado  
Oh Maria concebida sem pecado,  
rogai por nós que recorremos a Vós!

### Ó meu Jesus...

Ó meu Jesus, perdoai-nos,  
livrai-nos do fogo do inferno,  
levai as almas todas para o Céu,  
e socorrei principalmente aquelas  
que mais precisarem.

### Salvé Rainha

Salvé, Rainha, Mãe de misericórdia,  
vida, doçura, e esperança nossa, salvé.  
A Vós bradamos, os degredados filhos de Eva,  
a Vós suspiramos, gemendo e chorando, neste vale de lágrimas.  
Eia, pois, Advogada nossa, esses vossos olhos  
misericordiosos a nós volvei.  
E depois deste desterro,  
nos mostrai Jesus, bendito fruto do vosso ventre.  
Ó clemente, ó piedosa, ó doce Virgem Maria.  
Rogai por nós Santa Mãe de Deus.  
Para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Amém.

## ANEXO

Exemplo e imagem para a  
Bandeira

