

VIVER A QUARESMA AO RITMO DA LITURGIA



Continuando a ter presente o sentir da Diocese para este ano pastoral: CELEBRAR E ACOLHER e notando um significativo afastamento das crianças e adolescentes das celebrações dominicais vamos viver esta Quaresma ao ritmo Eucarístico. Sem descurar as catequese semanais, apresentamos uma proposta para a vivência da Eucaristia e pedimos aos catequistas que se empenhem vivamente na preparação e participação da mesma, bem como no envolvimento das famílias.

OBJECTIVOS

- COMPREENDER O SIGNIFICADO DA QUARESMA E DO TRÍDUO PASCAL;
- ENVOLVER AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NAS CELEBRAÇÕES LITÚRGICAS;
- PROPORCIONAR À COMUNIDADE UMA VIVÊNCIA FRUTUOSA DESTE TEMPO.

VISUAL A COLOCAR NA IGREJA

UMA CRUZ, RELATIVAMENTE GRANDE, PARA NELA SEREM COLADAS IMAGENS ALUSIVAS AOS EVANGELHOS DO ANO C (QUARTA FEIRA DE CINZAS, SEIS DOMINGOS DA QUARESMA E TRÍDUO PASCAL)

A Cruz pode ser feita em cartão ou madeira fina com a largura que acharem conveniente. Por debaixo da cruz um pano/papel de cor roxa. Na vigília pascal ou no domingo de Páscoa coloca-se ao lado da cruz um Poster com Cristo Ressuscitado em cima de um pano/papel de cores vivas para simbolizar a alegria da Ressurreição. *(A Cruz e o Cristo Ressuscitado que está em Fátima, no recinto de oração, por detrás do altar da celebração, pode dar sugestões para esta elaboração.)*

ENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES NAS CELEBRAÇÕES

NOTAS:

1. Pretende-se a participação da catequese (crianças, adolescentes e seus catequistas) nas celebrações da quaresma e do tríduo pascal.

Para isso é necessário não fazer coincidir as férias da escola com as da catequese;

2. Será conveniente organizar uma via-sacra, de preferência na rua, em que a catequese participe activamente. Pode levar-se a cruz que está a ser construída na igreja;
3. Procurem os párocos agendar momentos de confissões para a catequese. Os catequistas devem acompanhar e também celebrar o sacramento da reconciliação (o exemplo vale muito mais do que as palavras);
4. Na tabela seguinte vão indicadas algumas actividades de envolvimento dos catequizandos. (O ano é meramente indicativo e vale apenas para as paróquias com elevado nº de crianças. Procurem as restantes ajustar-se da melhor forma).

ACTIVIDADES COM AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

DIA	MOMENTO	ACTIVIDADE	ANO
QUARTA FEIRA DE CINZAS	SE NÃO FOR POSSÍVEL A EUCARISTIA COM IMPOSIÇÃO DAS CINZAS, FAZER UMA CELEBRAÇÃO CONFORME VEM INDICADA NA PÁGINA 5		
1º DOMINGO	PAI NOSSO	TODA A ASSEMBLEIA REZA O PAI NOSSO ATÉ PERDOAI ...A QUEM NOS TEM OFENDIDO. AS CRIANÇAS SÃO CONVIDADAS A REZAR EM UNÍSSONO: <i>E NÃO NOS DEIXEIS CAIR EM TENTAÇÃO MAS LIVRAI-NOS DO MAL</i>	CRIANÇAS DO 2º ANO
2º DOMINGO	COMUNHÃO	ANTES DE "SENHOR EU NÃO SOU DIGNO" AS CRIANÇAS SÃO CONVIDADAS A FAZER UMA BREVE ORAÇÃO: <i>"SENHOR JESUS TRANSFIGURA A NOSSA VIDA PARA SERMOS PARECIDOS CONTIGO"</i>	CRIANÇAS DO 3º ANO
3º DOMINGO	ORAÇÃO DOS FIÉIS	ACRESCENTAR MAIS UMA INTENÇÃO PEDINDO AO SENHOR AJUDA PARA QUE A NOSSA VIDA NÃO SEJA ESTÉRIL MAS DÊ FRUTOS ABUNDANTES. PODE LEVAR-SE AO ALTAR UMA CESTA COM FRUTOS MADUROS	ADOLESCENTES DO 6º ANO
4º DOMINGO	TODA A CELEBRAÇÃO	OS MENINOS MAIS PEQUENINOS VÃO ENFEITADOS COM UM LAÇO COR DE ROSA PARA CONVIDAR PARA O BANQUETE	CRIANÇAS DO 1º ANO

5 DOMINGO	ACTO PENITEN CIAL	TER JUNTO AO ALTAR UM MONTE DE PEDRAS E NO FINAL DO ATO <i>PENITENCIAL</i> UM GRUPO DE MENINOS DIZ EM UNÍSSONO: <i>VAI EM PAZ E NÃO VOLTES A PECAR</i>	CRIANÇAS DO 4º ANO
DOMINGO DE RAMOS	PROCIS- SÃO E MISSA	CONVIDAR TODOS A PARTICIPAR E A LEVAR OS RAMOS. AS CRIANÇAS DO 5º ANO PODEM LER A ORAÇÃO DOS FIÉIS	CRIANÇAS DO 5º ANO
QUINTA FEIRA SANTA	LAVA PÉS	ALGUMA CRIANÇA E ADOLESCENTE PODE INTEGRAR O GRUPO DO LAVA PÉS	
SEXTA FEIRA SANTA	ADORA- ÇÃO DA CRUZ	AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES COLOCAM JUNTO À CRUZ DA IGREJA A CRUZ QUE ELES PRÓPRIOS CONSTRUÍRAM NA CATEQUESE	
VIGÍLIA PASCAL		ENVOLVER DE UM MODO ESPECIAL OS ADOLESCENTES	

ENCONTROS DE CATEQUESE

1. Na quarta-feira de cinzas será muito bom que as crianças/adolescentes participem na celebração das cinzas na igreja paroquial, No caso de isso ser muito difícil deve, então, organizar-se um encontro, na igreja, capela ou mesmo num centro social para idosos, para explicar o significado da quaresma, fazer um momento de oração e colocar a imagem na cruz. Apresentamos uma sugestão para o efeito na página 5.
2. No início dos encontros semanais mostrar a imagem que se irá colocar na cruz e dialogar sobre ela contando brevemente o texto bíblico correspondente. Combinar quem faz a introdução e a oração/compromisso.
3. Convidar, de um modo especial, os adolescentes a participarem nas celebrações do tríduo pascal.
4. Fazemos uma proposta para a vivência do tríduo no caso de não ser possível estarem nas celebrações litúrgicas. (ver página 10)

PROPOSTA PARA A VIVÊNCIA DA QUARTA FEIRA DE CINZAS

Se a Eucaristia com imposição das cinzas for a hora pouco conveniente



para as crianças, ou se não houver missa na sede da paróquia, deve fazer-se uma celebração. Se esta for presidida pelo pároco ou diácono pode conter a bênção e imposição das cinzas. Na sua falta, pode ser presidida por um

ministro da Palavra ou um catequista. No caso de haver uma IPSS local, pode fazer-se a celebração no Centro de dia ou no Lar com os utentes e os catequizandos o que enriquecerá uns e outros.

BREVE EXPLICAÇÃO

- *Quem sabe como se chama o dia que estamos a viver?*
- Quarta-feira de cinzas
- *Porque é que se chama assim?*
- Porque neste dia os cristãos participam numa celebração onde lhe são colocadas cinzas na cabeça.
- *Como se arranjam as cinzas?*
- No domingo de Ramos do ano passado houve a bênção dos ramos. Então colocamos esses ramos secos a arder e são essas cinzas que são benzidas, pelo presbítero ou diácono, na celebração desta quarta-feira.
- *O que significam as cinzas?*
- Significam que nós somos frágeis, limitados, finitos e precisamos de nos aproximar de Deus. Necessitamos de mudar certos comportamentos e

atitudes que nos possam distanciar do amor a Deus e aos irmãos. Dito de outra forma: precisamos de nos converter.

Este dia marca o início da Quaresma, quarenta dias para escutarmos mais a Palavra de Deus e para nos aproximarmos mais dEle. Quarenta dias para prepararmos o maior acontecimento da história que é a Páscoa de Jesus.

PEQUENA CELEBRAÇÃO

CÂNTICO INICIAL deve ser penitencial

ATO PENITENCIAL - Reconheçamos os nossos pecados para fazermos com dignidade esta celebração (*Reza-se a confissão*)

Deus todo-poderoso tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. Amén.

LITURGIA DA PALAVRA

Se for presidida por sacerdote ou diácono fazem-se todas as leituras como na missa, se for um ministro da Palavra ou um catequista pode ler-se apenas o evangelho (Mt 6,1-6.16-18)

BREVE HOMILIA

A Palavra de Deus que escutámos propõe três atitudes de vida (*quem recorda?*).

A ESMOLA – nós hoje dizemos a partilha com aqueles que precisam de nós. Pode ser de bens alimentares, de vestuário, mas também de afeto, de ajuda que outros precisem, de bens que possuímos ... Partilhar é não pensar apenas em nós mas também nos outros;

A ORAÇÃO –Deve ser frequente, de preferência diária. Não devemos deixar passar um só dia sem escutarmos Deus e lhe agradecermos a vida, a família, o bem que recebemos das Suas mãos;

O JEJUM – os gulosos e comilões devem reduzir a quantidade de alimentos para se lembrarem daqueles que não têm comida suficiente para subsistir. Mas há outras formas de jejuar: de birras, de preguiça, de desleixo...A Igreja propõe apenas dois dias, a quarta-feira de cinzas e a sexta-feira santa para viver o jejum (que significa comer pequenas

quantidades de alimentos pobres). Mas esta deve ser uma vivência permanente ao longo de toda a quaresma.

Todas estas atitudes se devem fazer com alegria e não como um frete ou uma “seca”. Cada um de nós vai se comprometer nalguma forma de viver a Quaresma de modo mais cristão.

GESTO DAS CINZAS

Se estiver a presidir um presbítero ou diácono faz a benção das cinzas e a respectiva imposição. Se for o ministro da Palavra ou o catequista pode passar uma tacinha com cinzas e pedir a cada um que mergulhe o polegar direito nas cinzas e faça com esse dedo uma cruz na testa. Entretanto reza-se ou canta-se o salmo 50(51) que é o próprio da liturgia desse dia.

PAI NOSSO

CÂNTICO FINAL - Irmãos convertei ou outro semelhante

Nota: No final da celebração mostra-se o desenho alusivo ao dia de hoje para ser colocado na cruz que está a ser constuída na igreja. Devem ler-se as palavras que nele vêm escritas: Converte-te e acredita no Evangelho. Todos deverão ser convidados a participar ativamente nas celebrações dominicais.

INTRODUÇÃO, ORAÇÃO E COMPROMISSO PARA AS EUCARISTIAS

QUARTA FEIRA DE CINZAS

INTRODUÇÃO

Iniciamos hoje a Quaresma e o Evangelho vai propor três práticas que sintetizam três atitudes básicas da vida de um cristão:

- a relação íntima com Deus através da **Oração**
- a partilha com os outros designada por **Esmola**;
- o autodomínio dos nossos apetites e desejos isto é, o **Jejum**

Unidos a Cristo e apoiados na Sua Palavra queremos viver intensamente este tempo favorável da Quaresma. *(colar na cruz a imagem correspondente)*

ORAÇÃO E COMPROMISSO *(no momento da ação de graças ou antes da bênção final)*

Senhor Jesus nesta Quaresma desejamos:

- escutar a Tua Palavra e meditá-la no coração;
- abster-nos do supérfluo para partilhar com os que mais precisam.
- . Torna-nos fiéis a este nosso compromisso.

PRIMEIRO DOMINGO

INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO

“Não nos deixes cair na tentação, mas livra-nos do mal”, rezamos no Pai nosso.

Também Jesus foi tentado mas vence a tentação do ter, do poder e do aparecer. Qual o seu segredo? Escutemos com muita atenção a Palavra que vai ser proclamada. (col

ORAÇÃO E COMPROMISSO

Senhor nosso Pai somos frágeis, limitados e pecadores. Enche-nos do Teu Espírito de sabedoria e de fortaleza para fazermos sempre a Tua vontade.

. Assumimos o compromisso de nos alimentarmos com a Palavra que sai da Tua boca.

SEGUNDO DOMINGO

INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO

Nesta celebração vamos fazer um encontro profundo com o Mistério de Cristo, que é verdadeiro homem mas também verdadeiro Deus. As leituras que vamos escutar vão-nos fazer compreender realidades que nem sempre vivemos.

ORAÇÃO E COMPROMISSO

Obrigado Senhor por este maravilhoso encontro que tivemos conTigo através da Tua Palavra e do Pão Eucarístico. Apetece-nos dizer como

Pedro: Que bom estarmos aqui! Mas precisamos de partir transfigurados e mostrar aos outros a nossa felicidade.

. Comprometemo-nos esta semana a viver alegres para que o nosso rosto e os nossos olhos manifestem a alegria de sermos cristãos.

TERCEIRO DOMINGO

INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO

Somos o povo amado e escolhido por Deus para acolher a Sua Mensagem e a comunicar aos outros. Mas nem sempre conseguimos que as nossas vidas deem frutos.

ORAÇÃO E COMPROMISSO

Oh Senhor nossa força, alimento e liberdade. Que a Tua Palavra e o Teu Corpo, que aqui recebemos, nos sustente na prática do bem e do belo.

. Comprometemo-nos esta semana a acolher bem aqueles com quem convivermos no dia-a-dia.

QUARTO DOMINGO

INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO

Experimenta o Amor de Deus é a frase chave para a vivência desta semana. Ele convida-nos para a festa e para o banquete da Eucaristia. Ele fica feliz com o nosso regresso e não recorda o nosso passado. O Amor de Deus é muito mais forte do que as nossas infidelidades.

ORAÇÃO E COMPROMISSO

Que bom é o Senhor! Ele ama, perdoa, salva. Nós acolhemos o Seu Amor e alegriamo-nos com o nosso regresso e com o dos outros.

- Esta semana vamos por-nos a caminho em direção ao Pai, de preferência recebendo o sacramento da Confissão.

QUINTO DOMINGO

INTRODUÇÃO À CELEBRAÇÃO

Estamos convencidos de que somos os melhores do mundo. Os outros sim, esses erram e têm defeitos. Vamos ver a atitude de Jesus para com os frágeis e pecadores.

ORAÇÃO E COMPROMISSO

Nós Te damos graças, ó Pai bom e misericordioso, que sempre Te compadece dos Teus filhos e lhes ensinas a amar e a perdoar, indistintamente, todas as pessoas.

. Comprometemo-nos, com a Tua ajuda, a ser mais compreensivos com aquelas pessoas de quem não gostamos tanto.

SEMANA SANTA

Dada a riqueza da liturgia desta semana não consideramos necessário apresentar quiasquer sugestões para introduções e orações.

PROPOSTA PARA A VIVÊNCIA DA TRÍDUO PASCAL

Estas propostas são apenas para aqueles locais onde não é possível participar nas celebrações litúrgicas destes dias.

QUINTA FEIRA SANTA (*mostrar a imagem e recordar brevemente a Ceia do Senhor*)

Propomos que se levem as crianças/adolescentes junto do sacrário e se faça um breve momento de adoração eucarística. Esta pode constar de:

Cânticos eucarísticos;

Jaculatórias eucarísticas: Graças e louvores se deem a todo o momento; Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo.vos; Bendito e louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia;

Proclamação de 1ª Cor 11,23-26;

Tempo de silêncio (cinco minutos);

Preces livres ou recolhidas da oração universal desse dia.

SEXTA FEIRA SANTA

BREVE EXPLICAÇÃO

Nos primeiros séculos da fé cristã, os peregrinos da Terra Santa veneravam a relíquia da Santa Cruz colocada diante do Santo Sepulcro. A este momento chamava-se Adoração da Santa Cruz que significa adorar a Jesus, pregado na cruz.

Este gesto foi introduzido no ritual da celebração de Sexta feira Santa e ainda hoje se faz nas nossas igrejas em todo o mundo católico. Assim beijar a cruz é beijar Jesus e agradecer-lhe tudo o que realizou por nós.

Muitas vezes a nossa vida também tem muitos momentos dolorosos mas diante da cruz temos a certeza de que não estamos sós pois Jesus caminha connosco nesses momentos difíceis

Assim, cada dia, o primeiro gesto que devemos realizar é fazer o sinal da Cruz. É assim que vamos agora iniciar a nossa oração

ORAÇÃO

- Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo
- Pelo sinal da Santa Cruz, livre-nos Deus nosso Senhor dos nossos inimigos
- Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo

CÂNTICO APROPRIADO

ADORAÇÃO DA CRUZ

(o catequista apresenta a cruz, beija-a de joelhos e convida todos a fazerem o mesmo)

Catequista - Eis o madeiro da Cruz no qual esteve suspenso o Salvador do mundo.

Todos – Vinde adoremos

Final

A bênção de Deus todo poderoso desça sobre nós e connosco permaneça para sempre.

Em nome do Pai...