

DIOCESE DO PORTO



**ABRE-TE!
DA QUARESMA À PÁSCOA:
UM CAMINHO COM SENTIDO(S)**

Equipa de Apoio à Coordenação Diocesana da Pastoral

Janeiro 2026

Índice

I. PÓRTICO	3
II. INTRODUÇÃO GERAL	3
1. Abrir os nossos sentidos.....	3
2. Os cinco sentidos na Liturgia	4
3. Objetivo geral da caminhada da Quaresma à Páscoa 2026	4
4. Uma observação sobre a nossa opção.....	5
III. DESENVOLVIMENTO DA CAMINHADA	6
I Domingo da Quaresma A	6
ABERTURA DO CORAÇÃO	6
1. Abre o teu coração em todos os teus sentidos	6
2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração	7
3. Enfoque pastoral:.....	7
4. Propostas pessoais e comunitárias.....	7
5. Perguntas para reflexão e exame de consciência:.....	7
II Domingo da Quaresma A	8
ABERTURA DO OUVIDO.....	8
1. Abre os teus ouvidos: escuta!	8
2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração	8
3. Enfoque pastoral:.....	8
4. Propostas pessoais e comunitárias.....	8
5. Perguntas para reflexão e exame de consciência:.....	9
III Domingo da Quaresma A	10
ABERTURA DO GOSTO, DO PALADAR.....	10
1. Abre-te o teu paladar: saboreia!	10
2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração	10
3. Enfoque pastoral:	10
4. Propostas pessoais e comunitárias	11
5. Perguntas para reflexão e exame de consciência:.....	11
IV Domingo da Quaresma A	12
ABERTURA DA VISÃO	12
1. Abre os teus olhos: olha evê!	12
2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração	12
3. Enfoque pastoral:	12
4. Propostas pessoais e comunitárias	13
5. Perguntas para reflexão e exame de consciência:.....	13
V Domingo da Quaresma A	14
ABERTURA DO TATO	14
1. Abre as tuas mãos e os teus braços: toca e deixa-te tocar.	14
2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração	14
3. Enfoque pastoral:.....	15
4. Propostas pessoais e comunitárias	15
5. Perguntas para reflexão e exame de consciência:.....	15
Semana Santa	16
ABERTURA DO OLFATO	16
1. Abre o teu olfato: cheira a Páscoa!.....	16
2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração	17
3. Enfoque pastoral:	17
4. Propostas pessoais e comunitárias	17
5. Perguntas para reflexão e exame de consciência:.....	17
IV. ANEXOS	18
V. UM INSTRUMENTO PARA EXERCÍCIO SINODAL.....	18
APÊNDICE: 20 SUGESTÕES LITÚRGICO-PASTORAIS DA QUARESMA À PÁSCOA 2026	19

I. PÓRTICO

Sob o sinal da esperança no Senhor, “*Todos esperam em Ti*”, percorremos a caminhada do Advento ao Batismo do Senhor. E a súplica constante ao longo de tal caminhada foi esta: «*Abre-nos caminhos de esperança*». Em estreita ligação, gostaríamos de percorrer o caminho da Quaresma à Páscoa, acentuando agora o imperativo «*abre-te*» ao domínio dos cinco sentidos. Porque a atrofia dos sentidos, impede-nos, tantas vezes, de ver, de escutar, de tocar, de cheirar a realidade concreta da vida, pela qual Deus Se revela e nos interpela à conversão. Esta conversão implica a abertura a Deus e aos irmãos. E essa abertura começa necessariamente pelo esforço pessoal de abertura dos cinco sentidos ao conhecimento vital e à experiência de Deus, em nós e no meio de nós. Tradicionalmente, a catequese quaresmal de iniciação cristã assenta na abertura dos cinco sentidos. Pensem, por exemplo, no «*Effathá*», isto é, «*Abre-te*», entre os ritos imediatamente preparatórios do Batismo. É através desta experiência sensível e relacional, pela brecha dos sentidos, que Ele abre caminhos de esperança e conduz à vida nova da Páscoa.

Num tempo marcado pela dispersão, pela aceleração e pela superficialidade, este percurso propõe uma verdadeira pedagogia dos sentidos. Educar os sentidos é aprender a escutar mais profundamente a Palavra, a reconhecer as sedes que nos habitam, a deixar-nos iluminar pela fé, a tocar a vida ferida com compaixão e, finalmente, a reconhecer, na manhã de Páscoa, o bom odor da vida nova que o Ressuscitado espalha no mundo.

Convidamos, por isso, todas as paróquias, comunidades eclesiais, movimentos e serviços pastorais da Diocese a acolherem esta caminhada com liberdade e criatividade, adaptando-a às suas realidades concretas, de forma sinodal. Para isso, devem os grupos e conselhos pastorais encontrar-se e ajustar à sua realidade pastoral a proposta diocesana.

Que toda a nossa Igreja diocesana possa caminhar unida, como *um Porto peregrino*, com o coração aberto e os sentidos despertos, rumo à alegria pascal. Que este percurso ajude cada comunidade eclesial e cada fiel a reconhecer, na Páscoa de Cristo, o perfume da esperança da ressurreição que Deus deseja exalar sobre o mundo.

II. INTRODUÇÃO GERAL

1. Abrir os nossos sentidos

A fundamentação deste percurso pastoral de abertura dos sentidos inspira-se no pensamento do Cardeal D. José Tolentino Mendonça, particularmente na obra *Mística do Instante*, onde sublinha que a vida espiritual cristã não se vive à margem da experiência humana concreta, mas no interior do sensível, do quotidiano e do instante vivido com atenção. É aí, no que parece mais simples e imediato, que se abrem fissuras para transcendência, caminhos de transformação, a partir de dentro para fora. Propomos, assim, viver os domingos da Quaresma como um despertar progressivo dos sentidos, uma abertura dos sentidos, culminando na Páscoa, onde a vida nova do Ressuscitado envolve toda a pessoa e faz da Páscoa a verdadeira Festa, em todos os sentidos e por meio deles. Os sentidos não são obstáculos à fé, mas verdadeiras portas de acesso ao mistério da vida e ao mistério de Deus, porque o próprio Deus, em Jesus Cristo, assumiu a carne humano e os sentidos.

Os sentidos abrem ao sagrado no quotidiano. Educá-los é educar o sentido da fé, é aprender a reconhecer Deus onde Ele já está presente. Vivemos, porém, num tempo de atrofia dos sentidos: vemos muito, mas contemplamos pouco; ouvimos sons, mas escutamos raramente; tocamos sem cuidar; consumimos sem saborear; respiramos sem reconhecer o perfume da vida. Esta insensibilidade fecha-nos à relação com Deus e com os outros. Por isso, precisamos de reaprender a abrir os sentidos, para nos tornarmos disponíveis ao sentido da fé, para captar o Deus que nos fala, nos toca, nos alimenta, nos ilumina e chama à vida nova.

“*Accende lumen sensibus* — “ilumina os nossos sentidos”, rezava uma antiga invocação litúrgica, recordando que a fé envolve profundamente a experiência sensorial. Os sentidos são o lugar onde a vida acontece e onde Deus pode ser reconhecido. Não são apenas canais de tentação, mas lugares de revelação. Deus entra na história assumindo a carne e, com ela, os sentidos. A Escritura testemunha uma Revelação de Deus, de modo profundamente sensorial. Deus fala, toca, alimenta, mostra, perfuma. Tem boca, voz, ouvidos, olhos, mãos. Na Bíblia, os sentidos não são muros, mas limiares entre o visível e o invisível, lugares de hospitalidade do mistério. No Novo Testamento, destacam-se particularmente a visão e a audição: ver e olhar, ouvir e escutar são verbos fundamentais da experiência cristã. Mas também o tato, o gosto e o olfato aparecem como sinais discretos, mas decisivos, da proximidade de Deus. Na Quaresma, os cinco sentidos não são reprimidos, mas educados e abertos: da distração à atenção, do consumo à relação, do ruído à escuta, do excesso à simplicidade, da indiferença à compaixão.

2. Os cinco sentidos na Liturgia

Na nossa proposta, incorporamos uma breve mistagogia dos sentidos, que pode ser útil à educação e formação do Povo de Deus e dos agentes pastorais. Na Liturgia, os cinco sentidos são convocados para orientar e aprofundar o significado da fé. É através deles que captamos o mundo e exprimimos a nossa experiência crente. A celebração litúrgica cria um mundo sensível, rico em símbolos, capaz de despertar e integrar toda a pessoa. A insensibilidade e a superficialidade dão lugar a uma sensibilidade madura e profunda. A Liturgia torna-se, assim, escola dos sentidos e pedagogia da fé. Por isso, todo o crente deveria poder repetir as palavras do apóstolo João: “*O que ouvimos, o que vimos com os nossos próprios olhos, o que contemplámos acerca do Verbo da Vida, é isso que vos anunciamos*” (1 Jo 1,1-3). Como escreveu Fernando Pessoa: “*Já viram Deus as minhas sensações.*” É por aí — por essa brecha humilde e concreta dos sentidos — que se abre o caminho da mudança interior, sem o qual nem se pode alimentar a esperança da mudança à nossa volta.

3. Objetivo geral da caminhada da Quaresma à Páscoa 2026

Ajudar a viver a Quaresma como um caminho integral de conversão, onde os sentidos humanos, assumidos, abertos e transfigurados por Cristo, são educados, pela própria Liturgia, para acolherem e se abrirem a vida nova da Páscoa do Senhor. A caminhada proposta é um caminho pedagógico, da Quaresma Páscoa, em que Cristo abre progressivamente os nossos sentidos, permitindo que a vida quotidiana se torne lugar de encontro com Deus e, por isso mesmo, vida nova, vida pascal.

- **I Domingo da Quaresma** – Abertura do coração (em todos os sentidos)
- **II Domingo da Quaresma** – Abertura do ouvido (audição)

- **III Domingo da Quaresma** – Abertura do gosto/paladar (sede e fome)
- **IV Domingo da Quaresma** – Abertura da visão (luz)
- **V Domingo da Quaresma** – Abertura do tato (vida tocada e transformada)
- **Semana Santa** – Abertura do olfato (o perfume da Ressurreição)

Em Jesus Cristo, o invisível torna-se sensível. Ele fala-nos, toca-nos, alimenta-nos, deixa-se ver, ressuscitado, deixa no mundo o bom odor da vida nova. A Liturgia é o espaço privilegiado, onde esta transfiguração dos sentidos acontece. A cada sentido corresponde uma forma de relação com o mistério:

- **Audição** – o sentido da fé e da escuta obediente; a fé vem de ouvir a Palavra de Deus.
- **Gosto ou Paladar** – o sentido do desejo de Deus e da nossa dependência vital em relação a Ele.
- **Visão** – o sentido da fé como visão interior: ver Jesus e ver com os olhos de Jesus.
- **Tato** – o sentido da proximidade, da vulnerabilidade e da compaixão com o próximo.
- **Olfato** – o sentido da memória, da presença invisível e da ressurreição.

Em cada Domingo, se articulam a Palavra, a Liturgia e vida concreta, ajudando a comunidade a caminhar unida rumo à Páscoa, nesta abertura dos sentidos.

4. Uma observação sobre a nossa opção

Temos consciência de que a riqueza dos textos bíblicos e das orações dos Domingos da Quaresma nos ofereceriam a possibilidade de uma escolha diversa daquela que fizemos ao associar as propostas em cada domingo/semana apenas a um dos cinco sentidos. É possível, sem forçar nada, encontrar fundamentos para associar outros sentidos a um determinado domingo/semana. Poderíamos, ainda em alternativa, não alocar apenas um dos cinco sentidos a um determinado domingo/semana e optar por explorar mais que um sentido em cada domingo/semana. A ilustrar estas possibilidades, retemos para leitura do Anexo 3: um breve texto, em que se evidenciam os sentidos possíveis e passíveis de serem explorados em cada Domingo / semana da Quaresma à Páscoa. Porém, a nossa opção, nesta proposta de caminhada, para maior simplicidade e eficácia pedagógico-pastoral, é outra: é a de alocar um determinado sentido a um determinado domingo/semana. Isso não invalida que, no contexto das comunidades e no discernimento pastoral, em forma sinodal, se possam fazer outras opções. Disse-nos o saudoso Papa Francisco, a respeito da instituição e da celebração do Domingo da Palavra – que este se celebre “*não uma vez no ano, mas uma vez por todo o ano*” (Carta Apost. *Aperuit illis*, n.º 8). Podemos aplicar a mesma regra quanto às propostas do sentido a educar, dos sinais e atitudes a valorizar, do enfoque pastoral a dar em cada domingo/semana: «*não uma vez nesse domingo/ semana, mas uma vez por todos os domingos/semanas*». Dito isto, organizamos a proposta para cada domingo / semana da Quaresma à Páscoa, com:

1. **Um sentido a educar**
2. **Sinais e atitudes a valorizar – ter em conta em todo o tempo as sugestões litúrgico-pastorais**
3. **Um enfoque pastoral**
4. **Algumas propostas pessoais e comunitárias para o domingo e respetiva semana**
5. **Pergunta(s) para reflexão e exame de consciência**

Notas: **1)** Em caixa, do 2.º domingo em diante, incorporamos um texto para uma breve mistagogia dos sentidos. Trata-se de um texto para estudo, reflexão e fundamentação e não para leitura em contexto litúrgico. **2)** Tenham-se em conta, em todo o tempos, as sugestões litúrgico-pastorais, em Apêndice.

III. DESENVOLVIMENTO DA CAMINHADA

I Domingo da Quaresma A

ABERTURA DO CORAÇÃO

Evangelho: Mt 4,1-11: As tentações de Jesus

1. Abre o teu coração em todos os teus sentidos

Abrir os sentidos é abrir o coração, como centro unificador da pessoa humana. Importa rasgar o coração e não as vestes! “Neste mundo líquido, é necessário voltar a falar do coração; indicar onde cada pessoa faz a própria síntese; onde os seres concretos encontram a raiz de todas as outras potências, convicções, paixões e escolhas” (Papa Francisco, *Dilexit nos*, 9). Jesus entra no deserto e chama-nos aí, para que Deus nos possa falar ao coração, purificar o desejo humano e ensinar que a vida não se reduz à satisfação imediata que o consumismo nos oferece, porque o nosso coração anseia por muito mais. “É necessário que todas as ações sejam colocadas sob o «controle político» do coração, que a agressividade e os desejos obsessivos sejam acalmados no bem maior que o coração lhes oferece e na força que ele tem contra os males; que a inteligência e a vontade sejam também postas ao seu serviço, sentindo e saboreando as verdades em vez de as querer dominar; que a vontade deseje o bem maior que o coração conhece, e que a imaginação e os sentimentos se deixem também moderar pelo bater do coração” (Papa Francisco, *Dilexit*, 13). A abertura do coração é facilitada pela prática da oração, da partilha e do jejum, como nos recorda o Evangelho da Quarta-feira de Cinzas.

Neste primeiro domingo, a partir desta semana, redescubramos, o valor do jejum, como *facilitador* da oração e *despertador* do desejo de Deus, que nenhum alimento terreno pode saciar. Privar-se do sustento material que alimenta o corpo facilita uma ulterior disposição para ouvir Cristo e para se alimentar da sua Palavra. Por outro lado, o jejum só encontra sentido quando nos reproxima dos outros (a privação de bens destina-se à partilha dos bens com os outros) e relança as nossas competências relacionais (mais abertos a Deus e aos outros).

Neste primeiro domingo, o jejum de Jesus no deserto pode oferecer pistas para a proposta dos diversos tipos de jejum, e literalmente, do jejum em vários sentidos: jejuar de ruídos e mensagens, para escutar melhor a Palavra (audição); jejuar de imagens (TV, telemóvel), para pôr os olhos no Senhor (visão); jejuar de comidas e bebidas (paladar), para despertar a fome e a sede de Deus e desenvolver o sentido da partilha solidária com quem jejua por necessidade; jejuar dos gestos violentos (tato).

O jejum deixa-nos indefesos, confrontados com a nossa nudez, libertando-nos da tirania das máscaras e expondo a pobreza radical que habita cada ser humano e, neste sentido, abre um fissura para Deus entrar na nossa vida.

2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração

- Propor o canto das Ladinhas na Procissão de entrada.
- Realçar o silêncio e a sobriedade (cuidar do repertório litúrgico-musical).
- Explicitar na homilia o sentido do jejum, nos vários sentidos.
- Incluir na Oração dos fiéis intenções ligadas às fomes do nosso tempo.
- Celebrar o Rito da eleição e inscrição do nome dos catecúmenos.

3. **Enfoque pastoral:** apresentar as linhas gerais deste caminho pascal de abertura espiritual dos sentidos a partir da abertura do coração; ajudar os fiéis a identificarem os sentidos mais embotados ou atrofiados, que é urgente abrir, para abrir o coração e restabelecer a comunicação do amor a Deus e ao próximo. Propor alguns gestos comunitários, acentuando a prática do jejum, como forma de limpeza e leveza do coração.

4. Propostas pessoais e comunitárias

- Assumir um compromisso quaresmal pessoal e comunitário.
- Criar em casa o cantinho da oração, para a escuta da Palavra (uma das leituras do dia)
- Escolher uma frase do Evangelho das tentações e retomá-la ao longo da semana, especialmente nos momentos de decisão.
- Definir o objeto do jejum (de que devo jejuar...) e o destinatário (com quem vou partilhar o fruto da privação). Seguem-se algumas sugestões:
 - Jejuar do excesso de consumo de comidas e bebidas.
 - Jejuar do *bullying*, das palavras ofensivas e dos gestos violentos.
 - Jejuar do consumo excessivo de água e de outros recursos naturais.
 - Jejuar do excesso de uso do telemóvel e do consumo de *internet*, de ruídos e de imagens e do *zapping* contante (mudança constante de canal, de site, de App, de rede...).
 - Abster-se do consumo da carne (sobretudo às sextas-feiras) ou de algum alimento preferido.
 - Abster-se e proteger-se dos perigos da *dark web* (*cyberbullying*, *fake news*, pornografia, etc).
 - Superar os hábitos de isolamento, acomodação, preguiça e indiferença.
 - Renunciar a palavras ofensivas, atitudes de imposição ou reações impulsivas, promovendo relações mais fraternas e respeitadoras.

5. Perguntas para reflexão e exame de consciência: *Qual é o meu programa quaresmal de abertura dos sentidos? que ocupa hoje o meu coração e me impede de escolher Deus como essencial?*

II Domingo da Quaresma A

ABERTURA DO OUVIDO

Evangelho: Mt 17,1-9 – A Transfiguração

No monte, o Pai não convida a olhar, mas a escutar: «*Escutai-O*». A fé nasce da escuta da Palavra e da obediência confiante ao Filho. “São Paulo usará uma fórmula que se tornou clássica: «*fides ex auditu* — a fé vem da escuta» (*Rm 10, 17*). O conhecimento associado à palavra é sempre conhecimento pessoal, que reconhece a voz, se lhe abre livremente e a segue obedientemente. Por isso, São Paulo falou da «obediência da fé» (cf. *Rm 1, 5; 16, 26*)” (*LF 29*). Não esquecer que “escutar” é uma das formas verbais mais importantes da espiritualidade e da prática sinodais: Disse Leão XIV, na abertura do seu primeiro Consistório: “*Estou aqui para escutar (...) a dinâmica sinodal implica, por excelência, a escuta*” (*Discurso, 7.1.2026*).

1. Abre os teus ouvidos: escuta!

O sentido a ativar nesta semana é o do ouvido. “*Escutai-O*”, é o convite mais radical no alto do monte. Escutar é um exercício espiritual: Deus passa muitas vezes pela voz discreta do que não faz ruído. A escuta surge como condição da mística do instante — ouvir o mundo, o outro e o silêncio de Deus. Somos desafiados a abrir o ouvido do coração, como nos sugere São Bento, na sua Regra. “*A escuta não é apenas a recolha do discurso sonoro. Antes de tudo, é atitude, é inclinar-se para o outro, é disponibilidade para acolher o dito e o não dito*” (Cardeal Tolentino Mendonça).

2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração

- Convidar à escuta atenta da Palavra.
- Cuidar da proclamação da Palavra.
- Fazer um breve silêncio meditativo após o Evangelho.
- Neste como noutras domingos, o cântico de ofertório e o cântico final podem ser substituídos pelo silêncio.

3. **Enfoque pastoral:** aprender a escutar a Palavra de Deus. A audição ocupa um lugar central na tradição bíblica: “*Escuta, Israel*”. Na Quaresma, escutar é mais do que ouvir: é acolher a Palavra, deixar-se interpelar. Convida ao silêncio interior, para discernir a voz de Deus no meio do ruído. É também escuta do outro, especialmente de quem não costuma ser ouvido. Supõe conversão da linguagem: menos palavras vazias, mais escuta verdadeira, escuta humilde e escuta empática.

4. Propostas pessoais e comunitárias

- Reservar um tempo para a escuta de quem nos pede para ser escutado.
- Incentivar e realçar a importância da Leitura orante da Palavra (*lectio divina*).
- Criar espaços de silêncio e escuta em casa.
- Desafiar a viver um dia da semana, sem os “ruídos” do telemóvel.
- Reduzir conscientemente o ruído exterior e interior (palavras, ecrãs, estímulos constantes).
- Renunciar ou limitar o uso dos auscultadores (headphones);

- Dar aos fiéis, uma citação bíblica de uma frase do Evangelho, que devem procurar e enviar por SMS a três amigos.
 - Escolher um momento fixo do dia para escutar a Palavra de Deus, acolhendo-a.
 - Cuidar das palavras usadas no quotidiano, evitando murmuração, agressividade ou banalidade.
5. **Perguntas para reflexão e exame de consciência:** *A quem estou verdadeiramente a escutar? Que vozes me impedem de escutar Jesus?*

BREVE MISTAGOGIA DO SENTIDO DO OUVIDO: A ESCUTA DE DEUS E DOS OUTROS

A fé nasce da escuta da Palavra e da obediência confiante ao Filho. A fé nasce da escuta. Escutar é mais do que ouvir sons: é acolher uma palavra que vem de fora; é aceitar não ser a origem de si mesmo. Escutar é consentir em ser visitado. Israel é o povo do Shemá; o cristão é discípulo porque escuta. A audição é o sentido da alteridade, da obediência amorosa, da relação. Junto ao ver e o olhar está o *ouvir e escutar*. Em primeiro lugar, importa saber escutar a voz humana, com a sua riqueza expressiva única, com o seu calor, o seu timbrem as suas inflexões e ritmos. A pessoa é também a sua voz e acolhe-se escutando-a. É certo que a prioridade pertence ao conteúdo da comunicação, mas não se pode menosprezar o canal de comunicação oral.

AFINAR O OUVIDO PARA A ESCUTA NA LITURGIA

Na Liturgia do Verbo encarnado, não é possível separar adequadamente a Palavra da voz. Se é importante ouvir, é importante falar, dizer bem, com profundo respeito e enamoramento pela Palavra e pelos ouvintes. Mas o ouvir não é só relativo à voz que fala ou canta, à Palavra proclamada ou entoada. Importa referir aqui a importância decisiva do silêncio, a entender como espaço de comunicação, e nunca como o contrário da Palavra. Também o universo dos sons da natureza, humanizados em diverso grau, é chamado à colação: a música instrumental, o toque dos sinos, o tilintar das campainhas, o bater das matracas, o escorrer da fonte, o crepitir da chama. Dos cinco sentidos, sobressai o ouvido, o sentido da palavra, para o qual convergem todos os demais. É um órgão por excelência da comunicação humana e religiosa. Não esqueçamos a afirmação paulina de que a fé vem de ouvir a Palavra (Rm 10,14), afirmação que se cumpre na celebração litúrgica mediante a proclamação e a escuta da Palavra. “o que era desde o princípio, o que ouvimos, o que vimos com os nossos próprios olhos, o que contemplamos acerca do Verbo da Vida, é o que vos anunciamos para que estejais em comunhão connosco” (1 Jo 1,13). Segundo estas palavras, os dois sentidos são a visão e o ouvido. Mas, assim como entre os gregos prevalece o ver sobre o ouvir, no mundo judeu do Antigo Testamento ocorre o contrário: é mais importante o ouvir do que o ver. Na Bíblia predominam as audições sobre as visões. “Tudo o que cremos – diz Santo Agostinho -cremo-lo por ver e escutar”. O ouvido acolhe e recebe, enquanto a vista analisa e divide. Para captar o religioso, é necessário ouvir. O ouvido equivale à disposição de escutar e obedecer a quem fala. “Quem tem ouvidos, oiça» (Ap 12,9). Mais de 20 vezes alude o Apocalipse a uma voz vibrante (1,10), potente (5,2; 11,12; 21,3). O ouvido é o sentido da comunicação no Evangelho da cura do surdo-mudo (Mc 7,31-37). Escutar é ouvir atentamente. Deus escuta os gritos do seu povo, Jesus escuta o grito dos necessitados e o cristão escuta a palavra do Senhor e o clamor dos pobres. Em definitivo, a Liturgia proporciona o encontro de duas palavras: a de Deus, a de Deus, que toma a iniciativa, e a do homem que a expressa como resposta. Assim como o ver nos leva a contemplar, o ouvir nos convida a atuar. A Liturgia é um diálogo através de ações e de palavras. Nesta perspetiva, deve valorizar-se o rito do Effathá, nos ritos preparatórios dos eleitos para os sacramentos pascais da iniciação cristã, no sábado santo.

III Domingo da Quaresma A

ABERTURA DO GOSTO, DO PALADAR

Evangelho: Jo 4,5-42 – O encontro de Jesus com a Samaritana

Na vida, procuramos frequentemente a satisfação da comida para saciar a nossa fome. No entanto, o alimento físico não é bem aquilo que realmente procuramos. A mulher junto ao poço descobriu isso. A nossa alma pode ficar vazia, e o verdadeiro alimento é a presença de Cristo, que preenche esse vazio e satisfaz o nosso desejo de provar algo melhor. Jesus revela que a sede mais profunda do ser humano só pode ser saciada pela água viva, que Ele oferece. Dentro do deserto que eu sou, Deus acorda uma fonte de água viva e desafia-me a buscar o infinito sabor. “*A sede de Jesus não se materializa na água, porque não é de água a Sua sede. É uma sede maior. É a sede de tocar as nossas sedes, de contratar com os nossos desertos, com nossas feridas. Mas o que é feito do nosso desejo, da nossa sede, da nossa fome, da nossa capacidade de saborear Deus? Deus saboreia-se, Deus é sabor (cf. Sl 27,4). O sabor não é uma coisa que possuímos exteriormente; é uma coisa em que nos tornamos*” (Cardeal José Tolentino Mendonça).

1. Abre-te o teu paladar: saboreia!

O sentido a ativar e abrir esta semana é o do gosto ou paladar. Aqui o paladar simboliza a experiência saboreada, oposta à pressa e à superficialidade. Nesta semana, podíamos desenvolver o sentido do gosto ou paladar, a partir do Evangelho, onde a água e o pão, a sede e a fome, a bebida e o alimento («os discípulos foram comprar pão»; «Mestre, come»; «eu tenho outro alimento») são focados de maneira explícita na 1.ª leitura e no Evangelho. O paladar simboliza o desejo e a intimidade. É preciso aprender a saborear e não apenas a sentir. “*Não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, nas sim sentir e saborear internamente todas as coisas*” (Santo Inácio de Loyola).

2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração

- Valorizar a procissão e a partilha de bens, na apresentação dos dons, tendo em conta o “Dia da Cáritas”.
- Realizar o 1.º escrutínio. “Os «escrutínios», que devem ser celebrados solememente ao Domingo, têm em vista o duplo fim acima: pôr a descoberto o que no coração dos eleitos possa haver de fraqueza, enfermidade ou malícia, para que seja curado, e o que há de bom, válido e santo, a fim de o fortalecer” (RICA, 25, 1).
- Entrega do Símbolo da Fé aos catecúmenos eleitos. “As «tradições têm como finalidade a sua iluminação. No Símbolo, os olhos dos eleitos são inundados de fé e de alegria” (RICA, 25, 2).

3. Enfoque pastoral: O paladar liga-se diretamente ao jejum e à mesa. A Quaresma educa o desejo: não se trata de negar o prazer, mas de o purificar. O jejum ajuda a distinguir necessidade de excesso. Remete para a partilha do pão e para a fome e sede corporais de muitos. Recorda que o pão é sagrado.

- Ajudar a distinguir desejos superficiais da verdadeira sede de Deus.
- Reconhecer e orientar as nossas sedes e abrir-nos à água viva.
- Educar o desejo: distinguir o que alimenta daquilo que apenas satisfaz momentaneamente.

- Aprender a saborear Deus: “saboreai e vede como Senhor é bom”.

4. Propostas pessoais e comunitárias

- Rezar a Oração de Bênção da mesa, pelo menos ao domingo.
- Dedicar um tempo semanal de oração pessoal.
- Valorizar a «água» e o «pão» na refeição, em detrimento de bebidas doces ou dos bolos.
- Passar um dia ferial a «pão e água», isto é, na frugalidade do essencial.
- Rezar em família e saborear a alegria da presença de Deus.
- Partilhar uma refeição com pessoas pobres ou sós.

5. Perguntas para reflexão e exame de consciência: *Que desejos há no mais fundo de mim mesmo? Que sede procuro saciar e onde busco a água que me dá vida?*

BREVE MISTAGOGIA DO GOSTO OU PALADAR: APRENDER A SABOREAR

Necessidades primordiais do ser humano são a fome e a sede. O alimento e a bebida são necessários e vitais. Comer e beber significa alimentar-se para viver e conviver com os amigos ou irmãos, para festejar. A comida, sinal natural da intimidade na amizade, é o ato pelo qual se mantém a vida. É sacramento da sabedoria. Expressa a fraternidade, a celebração e a festa, A comida fraterna é o ato de comunidade que simboliza a solidariedade do ser humano com o mundo, com os homens e com Deus. Dar de comer a quem tem fome e de beber a quem tem sede é um sinal de caridade e aí está Deus Mediante o gosto ou paladar, percebe-se o sabor da comida. Recordemos que saber e sabor procedem da palavra sabedoria, percebida de dois modos: como alimento e como conhecimento. O gosto é um dos sentidos posto em relevo na cena do encontro de Jesus com a samaritana (Jo 4,5-42). Sabemos que o gesto cristão, por excelência, dado na Eucaristia, é um bocado de pão e um trago de vinho, no contexto sagrado de uma comida. Jesus revela que a sede mais profunda do ser humano só pode ser saciada pela água viva que Ele oferece. O paladar simboliza o desejo e a intimidade.

PARA UMA LITURGIA SABOROSA

É claro que a Liturgia ocidental não dá grande importância ao paladar e ao olfato, se bem que, ao restituir a comunhão do cálice aos fiéis, o II Concílio do Vaticano, pareça apontar numa nova direção. É claro que o cume de toda a liturgia é a celebração eucarística, na qual o comer e o beber, o saborear, portanto – tem um lugar fundamental. A iniciação cristã dava, nos seus ritos um maior lugar a este sentido. Basta pensar no leite e mel dados aos neófitos e no sal distribuído aos catecúmenos. Os orientais com a distribuição regular do pão abençoado e com a bênção de outros alimentos na celebração das festas ampliam o lugar deste sentido do gosto ou paladar.

IV Domingo da Quaresma A

ABERTURA DA VISÃO

Evangelho: Jo 9,1-41 – A cura do cego de nascença

A cura do cego revela um caminho progressivo de iluminação interior. Ver verdadeiramente é reconhecer Jesus como Senhor. “A fé está ligada também à visão: algumas vezes, a visão dos sinais de Jesus precede a fé, como sucede com os judeus que, depois da ressurreição de Lázaro, «ao verem o que Jesus fez, creram n’Ele» (Jo 11, 45); outras vezes, é a fé que leva a uma visão mais profunda: «Se acreditares, verás a glória de Deus» (Jo 11, 40). Por fim, acreditar e ver cruzam-se: «Quem crê em Mim (...) crê n’Aquele que Me enviou; e quem Me vê a Mim, vê Aquele que me enviou» (Jo 12, 44-45). A fé aparece como um caminho do olhar em que os olhos se habituam a ver em profundidade” (LF 30). Somos desafiados não só, pela fé, a ver Jesus, como a ver com os olhos de Jesus, isto é, a participar da Sua própria visão (cf. LF 21). “Só quando somos configurados com Jesus é que recebemos o olhar adequado para O ver” (LF 31).

1. Abre os teus olhos: olha e vê!

O sentido a ativar nesta semana é o da visão. A experiência espiritual começa quando aprendemos a ver demoradamente, quando o olhar deixa de ser apressado e se torna contemplativo. A visão liga-se à atenção, à arte de reparar no real como lugar de revelação. Somos chamados a passar da luz exterior à luz da fé. A visão precisa de purificação do olhar distraído, do olhar dominador, do olhar superficial. Ver espiritualmente é habitar a realidade com espanto, não é consumi-la. É passar do olhar superficial à contemplação do mistério. A fé não é apenas ver Jesus, mas ver a realidade com os olhos de Jesus. A fé é uma forma de aprender a ver.

2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração

- Criar um ambiente celebrativo luminoso.
- Usar as velas na Procissão de entrada e para a proclamação do Evangelho (se esta não é prática habitual, pode valorizar-se de modo especial neste domingo que se proporciona à mistagogia da luz e do batismo como sacramento da iluminação);
- Iluminar a pia batismal.
- Decorar a Igreja (mesmo se de modo sóbrio), marcando o «Domingo da Alegria» («Laetare»)
- Realizar o 2.º escrutínio com os catecúmenos eleitos.

3. Enfoque pastoral: passar da cegueira à fé, passar de um olhar superficial para um olhar contemplativo. Ver a realidade como Deus a vê: as feridas do mundo, os pobres, os excluídos, mas também os sinais de esperança. Implica jejum do excesso de imagens, distrações e julgamentos rápidos. É um treino para reconhecer Cristo no outro e na própria vida.

4. Propostas pessoais e comunitárias

- Propor um tempo de Adoração ao Santíssimo (em horários e dias mais oportunos).
- Exercitar o olhar agradecido (exercício diário de gratidão).
- Contemplar uma imagem bíblica ou um ícone em família.
- Passar um dia sem ligar a televisão, ao tablet... !
- Dominar a obsessão pela cosmética artificial sem beleza interior.
- Dominar o excesso de exposição mediática, o culto da imagem, o narcisismo e o exibicionismo.
- Discernir cegueiras pessoais e comunitárias.
- Fazer um Exame de consciência mais profundo.
- Preparar e celebrar o Sacramento da Reconciliação.

5. Perguntas para reflexão e exame de consciência: *O que escolho ver? Que cegueira preciso de deixar curar para ver como Deus vê?*

BREVE MISTAGOGIA DA VISÃO: VER E OLHAR

Ainda que o Novo testamento dê uma grande importância ao ouvir, não desdenha o relevo que tem o ver e o olhar. Com os olhos, nós nos comunicamos com os outros e através deles exprimimos os nossos sentimentos. Deus fez-se ser humano, visível e palpável. Além dos mais, os sinais de Jesus descobrem-se *vendo*. Ver com os olhos equivale muitas vezes a contemplar. Dito de outro modo, contemplar o rosto de Deus é experimentar a sua proximidade, ainda que só Jesus tenha visto o Pai.

Nos profetas, a cegueira significa obsessão, rebeldia, incapacidade de compreender os sinais e a Palavra de Deus, São João une ver e crer: «vinde e vereis» (Jo 1,39). E a Tomé, Jesus diz: “Porque me viste, acreditaste” (Jo 20,29). O cego dos Evangelhos, por viver nas trevas, não percebe a glória de Deus. A visão – em contrapartida à cegueira – é posta de relevo na cena da iluminação do cego de nascimento (Jo 9,1-41). Os Evangelhos relatam diversos olhares de Jesus; levanta os olhos na refeição milagrosa dos cinco pães e dois peixes (Mt 14,19; Mc 6,41; Lc 9,16), no Batismo no Jordão quando sai do meio das águas (Mt 3,16); olha o jovem rico com amor (Mc 10,239, vê as multidões, os fariseus. É, pois, fundamental, saber olhar. No final dos tempos, os crentes de coração puro verão a Deus.

ABRIRAM-SE-LHES OS OLHOS

Na Liturgia a visão desempenha um papel fundamental. Na celebração, o olhar e o ver é de facto importantíssimo. Do ponto de vista do funcionamento da assembleia e dos ministérios é decisivo o saber olhar: sereno, eloquente, ao mesmo comunicativo e cheio de respeito. O Celebrante há de saber olhar para o alto, como Jesus, e horizontalmente, comunicando assim com a assembleia a que preside. Por sua vez, a Liturgia deve oferecer à vista do crente não um fluxo de imagens diversas e dispersas, mas a beleza da transfiguração que envolve luz e cores, num panorama, ora glorioso, ora austero de ícones, retábulos, paramentos, cores, flores, pedra e talha, chama e nuvens. Da importância da visão, sobressai a importância da Luz (basta pensar na Liturgia da Luz na Vigília Pascal).

V Domingo da Quaresma A

ABERTURA DO TATO

Evangelho: Jo 11,1-45 – A ressurreição de Lázaro

Jesus aproxima-se da dor, chora e toca a realidade da morte, mesmo que sejam outros a quem ordena: «tirai a pedra». O tato simboliza a proximidade, a compaixão e a vida devolvida. «De facto, a luz do amor nasce quando somos tocados no coração, recebendo assim, em nós, a presença interior do amado, que nos permite reconhecer o seu mistério. Compreendemos por que motivo, para João, a fé seja, juntamente com o escutar e o ver, um tocar, como nos diz na sua Primeira Carta: «O que ouvimos, o que vimos (...) e as nossas mãos tocaram relativamente ao Verbo da Vida é o que vos anunciamos» (1 Jo 1, 1). Por meio da sua encarnação, com a sua vinda entre nós, Jesus tocou-nos e, através dos sacramentos, ainda hoje nos toca; desta forma, transformando o nosso coração, permitiu-nos — e permite-nos — reconhecê-Lo e confessá-Lo como Filho de Deus. Pela fé, podemos tocá-Lo e receber a força da sua graça.

1. Abre as tuas mãos e os teus braços: toca e deixa-te tocar.

O sentido a valorizar é o tato. Jesus aproxima-se da dor, chora e toca a realidade da morte, mesmo que sem tocar fisicamente o corpo morto de Lázaro. O tato simboliza a proximidade, a compaixão e a vida devolvida. Tocar é aceitar a vulnerabilidade: só quem se deixa tocar pode verdadeiramente tocar. O tato exprime a encarnação, a proximidade e a fragilidade, como vias espirituais. Este sentido é, por excelência, o sentido do amor. Onde não há um toque de ternura não há amor. Valorizaremos nesta semana o sentido do tato através do contacto com as pessoas e com as pessoas mais frágeis. O tato é o sentido mais exposto: implica proximidade, risco, contacto com a fragilidade. Um cristianismo sem tato torna-se abstrato, uma espécie de gnose. O tato é o sentido da encarnação real, da compaixão, da misericórdia. Há que tocar a carne sofredora de Cristo nos mais pobres, frágeis, doentes e sós. O 5.º domingo da Quaresma era tradicionalmente o Dia dos Enfermos; tinha subjacente a «mistura» do Lázaro de Betânia (Jo 11,2), com o pobre Lázaro da parábola de Lucas (Lc 16, 19-31). São João Paulo II e a Pastoral da Saúde deslocaram-no para 11 de fevereiro. Isso não nos impede de revalorizar, neste domingo ou semana, a pastoral paroquial dos enfermos, embora a meteorologia deste mês seja ainda um tanto adversa de celebrações de enfermos no espaço aberto da paróquia, fora do conforto das residências e lares.

2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração

- Celebrar a Unção dos enfermos.
- Destacar e envolver na apresentação dos dons pessoas dedicadas à Pastoral da Saúde (Médicos, enfermeiros, cuidadores informais, MEC's, Visitadores, Vicentinos, Voluntários de Hospitais).
- Valorizar as mãos (por exemplo, ensinar o modo correto de fazer o sinal da cruz e de comungar pelas mãos).
- Realizar o 3.º escrutínio.
- Fazer a Entrega da Oração Dominical (Pai-Nosso) aos eleitos para os Sacramentos da Iniciação Cristã (cf. Rica, 25, 1 e 2).

3. **Enfoque pastoral:** deixar-se tocar por Cristo e tocar os outros. O tato é o sentido da proximidade e da encarnação. Recorda que a fé cristã é corporal: Deus fez-se carne. Convida a gestos concretos de cuidado, serviço e misericórdia. Implica também respeitar limites, curar feridas e restaurar dignidades. É o sentido da compaixão é sofrer-com, tocar as chagas do outro e do nosso mundo.

4. Propostas pessoais e comunitárias

- Realizar gestos concretos de proximidade com os que sofrem.
- Visitar e acompanhar doentes e pessoas sós.
- Valorizar e agradecer os gestos quotidianos de cuidado realizados por cuidadores, profissionais de saúde, agentes pastorais e voluntários.
- Preferir o encontro pessoal, o contacto com a vida concreta dos outros e a força revolucionária da ternura, às relações virtuais. Reduzir a mediação excessiva das relações virtuais e favorecer encontros presenciais simples.
- Incluir na oração pessoal e comunitária intenções pela vida ferida, frágil ou ameaçada, confiando-as à misericórdia de Deus.
- Apoiar pessoas em situações de luto.

5. **Perguntas para reflexão e exame de consciência:** *Que gestos concretos de amor estou disposto a realizar? A quem sou hoje chamado a tocar com gestos concretos de compaixão e cuidado?*

BREVE MISTAGOGIA DO SENTIDO DO TATO: TOCAR E DEIXAR-SE TOCAR

O tato é o primeiro sentido que aparece no ser humano e o último a desaparecer. Ajuda a tocar, a palpar, a estabelecer contacto. Deste modo, se descobre toda a realidade material da existência. O tato, como sentido total, é posto em relevo na cena da ressurreição de Lázaro (Jo 11,1-45) mas são múltiplas as passagens do Evangelho nas quais Jesus contacta com as pessoas, para lhes inspirar confiança, toca no leproso para o curar e reintegrar na comunidade, sem receio de contágios (Mt 8,3; Mc 1,41; Lc 5,13); toca no cego para o iluminar (Mt 9,29; 20,34; Mc 8,22), na língua do mudo, para o desatar (Mt 7,33); no esquife que saía de Naim para ressuscitar o filho único da viúva (Lc 7,14); nas crianças, para as abençoar (Mt 10,13; Lc 18,15). É, pois, um gesto de cura, de comunhão, de bênção, com diversas modalidades: dar a mão, impor as mãos, tocar nos membros doentes, afagar. E Jesus deixa-se tocar, prestando-se ao contacto, Porque saía dele uma força que a todos curava. Para a mentalidade judia, a mão de Deus representa o seu poder soberano e ativo. É assim, que pelas mãos de Jesus se manifesta a força de Deus, que restitui a vida, cura, abençoa, transmite força vital, bondade, misericórdia.

MÃOS NA OBRA DA LITURGIA

Na esfera do sentido do tato na Liturgia, há que referir toda a gestualidade em que intervém a mão, seu órgão principal. Refiram-se o sinal da cruz (que já no sec. III encontramos entre os ritos de iniciação cristã) e as ablucções. Podia aqui falar-se de toda a gama de gestos que se realizam com as mãos e os braços. Obviamente, que não é de descurar as diferentes posições das mãos (unidas e entrelaçadas, recolhidas, abertas, batendo no peito em sinal de contrição, estendidas e elevadas para a

súplica ou ação de graças). Nenhum outro membro do corpo humano tem tantas e tais potencialidades expressivas. Leia-se o belíssimo texto de R. Guardini, sobre as mãos, no seu célebre livro «sinais sagrados».

Juntamente às mãos, os braços têm a sua linguagem e a sua mensagem na oração litúrgica, desde os braços estendidos em forma de cruz, até aos braços erguidos, levantados em forma de V. É, portanto, muito grande a importância deste sentido do tato, na ritualidade cristã em que, tanto a sensorialidade tátil, como o gesto das mãos, ocupam um lugar decisivo nos ritos dos sacramentos e sacramentais. A Liturgia exercita o tato para batizar, para a signação, para a imposição das mãos, para as unções, abluções e aspersões, para o ósculo da paz ou abraço de reconciliação. Recordemos que com o tato se unem e tocam as mãos dos noivos e se realiza o gesto da paz.

Semana Santa

ABERTURA DO OLFATO

Evangelhos pascais: Jo 20,1-18; Mc 16,1-8

Seis dias antes da Páscoa, “*Maria de Betânia unge o Senhor com uma libra de perfume de nardo puro, de alto preço. A casa encheu-se com a fragrância do perfume*” (Jo 12,3) e o gesto é prenúncio do perfume para o dia da sepultura (Jo 12,7). Segundo o Quarto Evangelho, Cristo começa e acaba a história da sua Paixão e é sepultado num jardim, envolto em panos de linha com os perfumes (Jo 19,40). Na manhã de Páscoa, as mulheres vão ao sepulcro com perfumes (Mc 16,1; Lc 24,1), mas encontram a vida nova. O olfato, pelo qual se cheira a Páscoa, evoca assim a presença invisível e a memória do amor. «Somos o bom odor de Cristo» (2 Cor 2,15), chamados a exalar o perfume da Páscoa do Senhor. O que nos deve entrar pelas narinas é esta boa nova: Cristo ressuscitou dos mortos.

1. Abre o teu olfato: cheira a Páscoa!

Cheira a Páscoa. O sentido a valorizar é o do olfato. O bom odor tem relação com o perfume. Ele é misturado no óleo da unção, com as substâncias aromáticas. Jesus foi ungido e perfumado pela mulher de Betânia, como sinal de ternura e de amor, de consagração e de esperança. O olfato não se vê, não se prende, permanece na ausência. O perfume é uma presença que não se deixa possuir. Há memórias espirituais que não se dizem por palavras, apenas regressam como um perfume inesperado. O olfato aparece ligado à memória, à saudade e à presença invisível. O olfato é, por isso, o sentido mais apropriado para celebrar a ressurreição a Páscoa.

Nota: Embora, valorizemos o sentido do tato, é fácil de perceber, nestes dias, como em outros domingos, quanto a riqueza dos textos bíblicos, das orações e dos gestos, nas celebrações de toda a Semana Santa, envolvem todos os sentidos:

- leituras bíblicas, a exigir maior qualidade de proclamação e de escuta atenta (sentido da audição);
- apresentação dos santos óleos, que nos reportam às unções (sentidos do tato e olfato);
- as procissões e aclamações com os ramos (sentidos do tato e olfato);
- a desnudação do altar e ocultação das imagens (sentido da visão);
- o rito da luz da vigília pascal (sentido da visão);
- a decoração floral mais cuidada (sentido da visão e do olfato);

- o toque de sinos e das campainhas (o sentido da audição);
- Os odores do incenso, das flores, dos círios (sentidos do olfato e da visão)
- Etc.

Se, nesta Quaresma, valorizamos em negativo a visão (pela renúncia) e o gosto (pelo jejum) e, em positivo, a audição e o tato, fazemo-lo para desembocar na explosão positiva da Páscoa, a festa do sentido último da Vida, fazendo apelo a todos os sentidos, com a luz do círio, o som dos sinos e das sinetas, as cores e o perfume das flores, o beijo à Cruz...

2. Sinais e atitudes a valorizar na celebração

- Realizar as celebrações da Semana Santa, com toda a dignidade e beleza, com toda a verdade (sem imitações nem adaptações) e sem pressas.
- Valorizar os Ritos preparatórios (edição do Símbolo, Effathá, unção com óleo dos catecúmenos), se possível no Sábado Santo.
- Celebrar na Vigília Pascal os Sacramentos da Iniciação.
- Reconhecer, nos sinais litúrgicos (incenso, óleos, flores, círio), a presença invisível do Ressuscitado que permanece e transforma.

3. Enfoque pastoral: O olfato é o sentido mais ligado à memória e à profundidade simbólica. Remete para o “bom perfume” do Evangelho e da vida entregue. Ajuda a discernir o que cheira a vida e o que cheira a morte, a verdade ou a hipocrisia. Evoca imagens bíblicas como o perfume derramado, o incenso, a unção. Aponta para uma espiritualidade que se espalha discretamente, sem ruído.

4. Propostas pessoais e comunitárias

- Participar nas celebrações da Semana Santa, para fazer da Páscoa a Festa por excelência, em todos os sentidos e com todos os sentidos.
- Subordinar toda a vida pastoral à centralidade das Celebrações da Semana Santa.

5. Perguntas para reflexão e exame de consciência: *Que rastro deixo na vida dos outros? Exalo o perfume da Páscoa ou outro qualquer? Como vou viver esta Semana Santa?*

BREVE MISTAGOGIA DO SENTIDO DO OLFATO: CHEIRA BEM, QUE CHEIRA A PÁSCOA

O sentido mais esquecido da Liturgia Ocidental é o olfato. Pode dizer-se que uma liturgia inodora é uma liturgia mutilada. Entre os elementos simbólicos que fazem apelo a este sentido estão as flores e as plantas, que não meros elementos decorativos e sobretudo o incenso e o crisma. O incenso é uma oferenda, uma oblação de perfume, símbolo expressivo da oração, do sacrifício vespertino. Se a Igreja nos primeiros tempos hesitou em usar incenso, para se demarcar de cultos pagãos que a ele acorriam abundantemente, a incensação é acolhida na Liturgia cristã a ponto de se tornar caraterizante em algumas tradições litúrgicas (é o caso dos sírios ocidentais, Antioquia). Na nossa tradição latina, para além do simbolismo da oração, o incenso

entrou nas grandes igrejas também com uma função purificadora da atmosfera e honorifica, quer dos lugares, quer das pessoas. Mas o bom odor também deveria ser sensível quando se procede à consagração do crisma e às unções com ele. Trata-se de uma combinação de azeite com aromas. O crisma remete-nos para o Ungido e Perfumado: o Messias. E os cristãos são o bom odor de Cristo (2 Cor 2,15).

Na Liturgia, percebem-se os odores do incenso, das flores, dos círios. Mediante o bom odor apreciamos o lugar onde nos reunimos e tornamos atuais as experiências tida numa celebração. Na Liturgia, percebem-se os odores do incenso, das flores, dos círios. Mediante o bom odor apreciamos o lugar onde nos reunimos e tornamos atuais as experiências tidas numa celebração.

IV. ANEXOS

Para além de um Apêndice, com sugestões litúrgico-pastorais gerais para a caminhada da Quaresma à Páscoa, incorporado neste documento, disponibilizamos, para já, alguns documentos em forma de Anexos:

Anexo 1: Ato Penitencial – fórmula B (três propostas) e Aclamação à Anamnese III

Anexo 2: Prece(s) pelo Sínodo Diocesano

Anexo 3: Reflexão para uma mistagogia dos sentidos, a partir dos textos bíblicos da Quaresma à Páscoa (Ano A).

Anexo 4: Orações a partir dos cinco sentidos, inspiradas em textos do Cardeal José Tolentino Mendonça

São disponibilizados, o site da diocese, recursos digitais (logótipos e imagens para cada domingo/semana). Será ainda proposta, para o Tempo Pascal, uma reflexão pastoral em modo sinodal, com um exercício prático para «testar» os sentidos: na liturgia, na profecia, na caridade, na comunidade.

V. UM INSTRUMENTO PARA EXERCÍCIO SINODAL

Desejamos que esta proposta de caminhada pessoal e pastoral nos ajude a abrir, em todos os sentidos, a mente, o coração e a vida à novidade da Páscoa do Senhor.

Que este documento, apreciado em discernimento comunitário, possa constituir um instrumento de exercício sinodal, para a nossa conversão pessoal e pastoral, em perspetiva missionária. Esta é a palavra-chave, para aceder e alcançar os objetivos da proposta: «Abre-te».

A Equipa de Apoio à Coordenação Diocesana da Pastoral

19.1.2026

APÊNDICE: 20 SUGESTÕES LITÚRGICO-PASTORAIS DA QUARESMA À PÁSCOA 2026

Para além dos gestos litúrgicos ou simbólicos, dos sinais a atitudes a valorizar nas celebrações, ligados à valorização dos sentidos, conforme a proposta pastoral deste ano, gostaríamos de deixar aqui algumas recomendações litúrgicas, que são válidas, em qualquer contexto pastoral, porque fazem parte das orientações e normas da Igreja. Retomamo-las, em boa parte, da proposta pastoral para o caminho da Quaresma à Páscoa de 2023.

O tempo da Quaresma, com a sua dupla característica, prepara, quer os fiéis, quer os catecúmenos, em ordem à celebração do mistério pascal.

Nesta perspetiva, deixam-se algumas sugestões litúrgicas para a Quaresma, Páscoa e Tempo Pascal, a partir da Carta Circular da então Congregação para o Culto Divino, aos Presidentes das Conferências Episcopais sobre a Preparação e a Celebração das festas pascais, em 16 de janeiro de 1988:

Com os catecúmenos

1. Os catecúmenos encaminham-se para os sacramentos da iniciação cristã tanto por meio da eleição e dos escrutínios, como pela catequese, segundo a proposta do Ritual da Iniciação Cristã:
 - Primeira semana: Rito da eleição e inscrição do nome.
 - Terceira semana: 1.º escrutínio e Entrega do Símbolo da Fé.
 - Quarta semana: 2.º escrutínio (o encontro com Cristo que, com a sua Luz, põe a descoberto as obscuridades do ser humano).
 - Quinta semana: 3.º escrutínio e Entrega da Oração Dominical (Pai-Nosso).
 - No Sábado Santo, ou em dia mais conveniente: ritos preparatórios (edição do Símbolo, *Effathá*, unção com óleo dos catecúmenos).
 - Na Vigília Pascal: celebração dos sacramentos do Batismo, Confirmação e Eucaristia.
 - No tempo pascal desenvolva-se a necessária mistagogia com os que receberam os sacramentos da iniciação cristã na Vigília Pascal.

Com os fiéis batizados

2. Os fiéis, dedicando-se com mais assiduidade a escutar a Palavra de Deus e a uma oração mais intensa, e mediante a penitência, preparam-se, na Quaresma, para renovar as suas promessas batismais na Vigília Pascal.
3. Durante a Quaresma pode organizar-se uma catequese para aqueles adultos que, batizados quando eram crianças, não a tenham recebido, e que ainda não tenham recebido a Confirmação e a Eucaristia.
4. Recomende-se aos fiéis, durante a Quaresma, uma participação mais intensa e frutuosa na liturgia quaresmal e nas celebrações penitenciais.
5. Na Quaresma, os fiéis participem mais frequentemente nas Missas ferias e, se isso não lhes for possível, serão convidados para ao menos ler, em família ou privadamente, as leituras do dia.

6. O tempo da Quaresma conserva o seu carácter penitencial. A virtude e a prática da Penitência continuam a ser elementos necessários da preparação pascal: a prática externa da Penitência, tanto dos indivíduos como de toda a comunidade, há de ser o resultado da conversão do coração.
7. Esta prática, se bem que deva acomodar-se às circunstâncias e exigências do nosso tempo, entretanto não pode prescindir do espírito da penitência evangélica e há de orientar-se também para o bem dos irmãos.
8. Fomentem-se os exercícios de piedade que melhor correspondem ao carácter do tempo da Quaresma, como a via-sacra e outras formas de peregrinação, e estejam imbuidos do espírito da Liturgia, de modo a conduzirem os fiéis à celebração do mistério pascal de Cristo.
9. O mesmo se diga da Semana Santa, do Tríduo Pascal e do Tempo Pascal, com os seus costumes populares a acolher, a transformar e a promover, sempre que pareçam favorecer a piedade, se ordenem do modo possível com a liturgia, sejam impregnados do seu espírito, de certo modo derivem dela e a ela conduzam o povo.

Recordações e recomendações aos Pastores e agentes da Pastoral litúrgica

10. No ato penitencial da Missa, ao longo da Quaresma se valorize a forma B, que é menos usada e se adequa ao espírito da Quaresma. Embora não estejamos no Ano C (mais penitencial), mas também não podemos fixar-nos somente na forma C. Aliás há já muito material disponível para essa forma e, quem quiser, poderá elaborar mais tropos. A forma B, eventualmente cantada, seguida do canto do Kyrie (muitas opções!) poderá ser uma boa opção – cf. Anexo 1.
11. Deve ministrar-se, sobretudo nas homilias dos domingos da Quaresma, a catequese do mistério pascal e dos sacramentos, explicando com maior profundidade os textos do Lecionário e, de modo especial, os trechos evangélicos que aclaram os diversos aspectos do Batismo e dos demais sacramentos, bem como da misericórdia de Deus.
12. Os pastores exponham a Palavra de Deus mais amiúde e com maior empenho, nas homilias dos dias feriais, nas celebrações da Palavra de Deus, nas celebrações penitenciais, nas pregações especiais próprias deste tempo, nas visitas que façam às famílias ou a grupos de famílias para a sua bênção.
13. Não se esqueça a participação da Igreja na ação penitencial e insista-se na oração pelos pecadores, introduzindo-a frequentemente na oração universal.
14. Para a Oração dos Fiéis, poderá propor-se uma intenção, visando a preparação do Sínodo Diocesano – cf. Anexo 2.
15. Valorize-se mais o silêncio (por exemplo: durante a preparação dos dons; após a Comunhão; durante a saída...), porventura alternando os momentos de silêncio entre domingos. O 4.º Domingo poderá ser exceção a essa «regra».
16. Na Aclamação de Anamnese, poderá propor-se o uso sistemático da 3.ª modalidade («Mistério da fé para a salvação do mundo»): é a forma de as comunidades a assimilarem.
17. Os pastores estejam mais disponíveis para o exercício do ministério da Reconciliação durante a Quaresma e deem facilidades para celebrar o sacramento da Penitência, ampliando os horários para as confissões individuais.
18. Estabeleçam-se celebrações penitenciais, que levem os fiéis a receber o Sacramento da Reconciliação.
19. É muito conveniente que o sacramento da Penitência se celebre, durante o tempo da Quaresma, segundo o rito para reconciliar vários penitentes com confissão e absolvção individual, tal como vem indicado no Ritual Romano.
20. Releve-se a importância e a prioridade das celebrações do Tríduo Pascal. Este está para o ano litúrgico como o domingo para a semana.