



Preparação: Construir uma cruz de madeira (ou aproveitar a do ano passado). Colocar a cruz em lugar visível e, se possível, revestir ou pintar a parte da frente da cruz de roxo. Em cada domingo, no final da leitura da admoção inicial cola-se um pecado em papel. Arranjar também seis caixas de sapatos pintadas da mesma cor ou de cores diferentes. Cada caixa deve ter escrito na tampa um valor para contrapor ao pecado. Dentro da caixa devem estar pequenos pedaços de papel com um compromisso a ser distribuído no final de cada Eucaristia.

Justificação/explicação da Caminhada:

O porquê da Cruz

- A Cruz é, por natureza, o símbolo máximo de toda vida cristã e de todos os tempos litúrgicos;
- Como a Quaresma é sobretudo tempo de reflexão sobre o mistério da paixão e morte de Cristo, faz todo o sentido que a Cruz assuma a centralidade da caminhada;
- A nível de lema pastoral diocesano, a cruz é o símbolo das nossas feridas e dores que precisam ser curadas por um qualquer Samaritano que passe no caminho.

O porquê da caixa de sapatos

- Jesus calça os sapatos de cada um de nós para fazer o caminho da vida connosco;
- Nós devemos, por sua vez, descalçar os sapatos do pecado para percorrer caminhos novos, de salvação e de encontro com Deus e com os irmãos;
- A nossa existência de cristãos é um contínuo descalçar de sapatos velhos e apertados, que nos impedem de andar ao ritmo de Cristo, para calçarmos a sandálias do Pescador;

Sugestões:

- A cruz pode ser posta em algum momento da missa de quarta-feira de cinzas;
- Enquanto alguém lê a admoção, pode outra pessoa estar com a palavra impressa com o pecado/ peso voltada para a assembleia e no final colar na cruz;
- Pós-comunhão ou final – levantar a tampa da caixa com a palavra respetiva impressa e deixá-la voltada para a assembleia (a caixa dos sapatos fica aberta e a tampa pode ficar encostada com a palavra visível para a assembleia
- Cada domingo pode ficar ao encargo de uma estrutura, grupo ou movimento diferente da paróquia;
- Pode também responsabilizar-se as várias faixas etárias por cada domingo.

1º DOMINGO DA QUARESMA

*No final da admoção colar na cruz a palavra: **TENTAÇÃO***

Admoção inicial:

Um novo tempo chega no decorrer do tempo. A Quaresma é esse tempo novo, que reforça a interioridade, que convida ao recolhimento, que desafia ao arrependimento e que chama à conversão. Por si só, a Quaresma é um programa de vida extenso e intenso. Tudo o que há de mais necessário e essencial à vida de um cristão está refletido no mistério do sofrimento, da paixão, da morte e ressurreição de Cristo.

Neste ano que a nossa diocese dedica à caridade, onde a parábola do Bom Samaritano é apontada e apresentada como modelo do cuidado a ter com os nossos irmãos, somos interpelados a reconhecer no sofrimento dos nossos irmãos o padecer do próprio Cristo, no calvário de tantas vidas.

Assim, uma vez mais, damos destaque à Cruz. Nela colocaremos alguns dos nossos pecados, que a tornam mais pesada e dolorosa. Aos seus pés colocaremos alguns desafios que nos comprometemos fazer durante cada semana, para fazer destes 40 dias, até à Páscoa, uma verdadeira caminhada de salvação.

Pós-comunhão ou final:

*Levantar a tampa da caixa com a palavra: **ARREPENDIMENTO***

*Distribuir o **desafio** para a semana:*

**Pedir desculpa a alguém
com quem se foi menos delicado**

2º DOMINGO DA QUARESMA

No final da admoção colar na cruz a palavra: **INDIFERENÇA**

Admoção inicial:

Vivemos uma semana da nossa Quaresma! Demos já um primeiro passo nesta nossa caminhada em direção à Páscoa. Muito há, ainda, para percorrer. Neste caminho não há atalhos. Todos, cada um ao seu jeito, cada qual com o seu ritmo, devemos percorrer cada canto e recanto deste tempo forte, que nos afoga no mistério da redenção.

Assim, de olhos postos e coração voltado para as leituras de hoje, deixemo-nos interpelar e impelir pela incondicional confiança que Abraão coloca na vontade de Deus e pela admiração que os três discípulos de Cristo vivem no cimo do Monte Tabor, onde Jesus se transfigura diante deles.

Ao jeito do Bom Samaritano, olhemos para os nossos irmãos como quem olha para Cristo transfigurado, e sintamos como é bom estarmos aqui e com cada uma das pessoas que faz parte da nossa vida, seja no trabalho, na escola, na família ou na paróquia.

Pós-comunhão ou final:

*Levantar a tampa da caixa com a palavra: **CONFIANÇA***

*Distribuir o **desafio** para a semana:*

**Ler uma passagem da Bíblia
e refletir nela durante a semana**

3º DOMINGO DA QUARESMA

*No final da admoção colar na cruz a palavra: **DESPREZO***

Admoção inicial:

Continuamos a caminhar! O caminho faz-se caminhando. É exatamente isso que cada um de nós está a fazer neste momento, mesmo estando parados. Na fé e na nossa vida espiritual não são os pés que andam, é o coração que vai, que se move e remove todo o mal que há dentro dele para dar espaço ao bem que é Deus.

É exatamente para esta realidade que aponta a liturgia da Palavra deste domingo. Jesus Cristo é inundado por um ímpeto de purificação e expulsa do templo de Jerusalém os vendilhões, que ali faziam os seus negócios. É desta forma que temos de expulsar do nosso coração aquilo que nos impede de pôr em prática os mandamentos de que nos fala a primeira leitura de hoje.

Olhando para o Bom Samaritano, percebemos que também ele tinha o seu coração purificado, livre e disponível, ao ponto de interromper a sua viagem para valer àquele que tinha sido assaltado e jazia ferido à beira do caminho. Seremos nós capazes de deixar para mais tarde os nossos afazeres para ajudar quem precisa de nós e do nosso tempo?

Pós-comunhão ou final:

*Levantar a tampa da caixa com a palavra: **ACOLHIMENTO***

*Distribuir o **desafio** para a semana:*

**Escolher um dia da semana
para dar um abraço a alguém**

4º DOMINGO DA QUARESMA

No final da admoção colar na cruz a palavra: **ARROGÂNCIA**

Admoção inicial:

A nossa caminhada continua. Se quisermos olhar para trás, já conseguimos ver muito caminho feito. Se continuamos a olhar para a frente vemos ainda muito caminho por fazer. Não é tempo de desistir, nem hora de desanimar. Mesmo que a subida vá ficando mais difícil, mesmo que o cansaço se comece a apoderar de nós, mesmo que a exigência da conversão vá gritando mais alto, não é hora de parar!

Como Jesus lembra no Evangelho de hoje a Nicodemos, Deus enviou o seu Filho ao mundo apenas com a intenção de salvar a Humanidade. Todo aquele que olhar para a Cruz e acreditar n' Aquele que nela está suspenso será salvo. Portanto, ao olharmos para cruz de Cristo, percebemos que o nosso caminho não é o pior nem o mais difícil de todos.

Tocados pela misericórdia do Bom Samaritano, revistamos o nosso coração da mesma compaixão, para podermos ajudar os outros a levar a sua pesada cruz, como o Samaritano carregou sobre si a cruz daquele que foi assaltado e quase morto na estrada de Jerusalém para Jericó.

Pós-comunhão ou final:

Levantar a tampa da caixa com a palavra: **MISERICÓRDIA**

Distribuir o *desafio* para a semana:

**Rezar o *Ato de contrição*
todos os dias antes de deitar**

5º DOMINGO DA QUARESMA

No final da admoção colar na cruz a palavra: EGOÍSMO

Admoção inicial:

Estamos já no quinto domingo deste tempo forte e fecundo, que é a Quaresma. Este, como todos os caminhos, tem tido os seus percalços e as suas dificuldades. Não poucas vezes nos terá apetecido desistir. Outras tantas teremos achado que ainda não fizemos nada de especial ou que a nossa caminhada não vai dar qualquer fruto. Mas não é ainda hora de colher, nem tão pouco de recolher.

Como nos dirá o Evangelho de hoje, é preciso que o grão de trigo morra para quede fruto. É necessário perder a vida para a ganhar. É imprescindível que a fraqueza humana se manifesta para que a potência divina se glorifique. Portanto, é agora, já perto da chegada, que precisamos ser mais forte e fortemente determinados.

À imagem do Bom Samaritano, não podemos permitir que alguém fique para trás. Não é possível passar adiante, se o calvário do outro é mais doloroso que o meu. Não é justo que eu despreze o sofrimento do meu irmão se a sua cruz é mais pesada que a minha própria cruz.

Pós-comunhão ou final:

Levantar a tampa da caixa com a palavra: PARTILHA

Distribuir o desafio para a semana:

**Visitar uma pessoa doente,
ou um idoso, ou um vizinho**

DOMINGO DE RAMOS

No momento Pós-comunhão ler o seguinte poema:

Todo o mundo fiel rejubile
na alegria de tal salvação:
destruindo a potência da morte,
Jesus Cristo nos traz redenção.

De oliveira com ramos e palmas,
todo o povo, com voz triunfal,
canta hosanas ao Rei de Israel,
de Davi descendente real.

Nós também, acorrendo ao encontro
de tal Rei, com hosanas de glória,
seguremos na mão nossas palmas
de alegria e de fé na vitória.

Por seus dons, nos caminhos da vida,
nos conduza e defenda o Senhor.
E possamos, em todos os tempos,
tributar-lhe o devido louvor.

Glória ao Pai e a Jesus, Filho único,
Deus de Deus, Luz da Luz, Sumo Bem,
com o Espírito, o Amor que consola,
pelos séculos dos séculos. Amém.

*Colar no centro da Cruz a palavra: **PAIXÃO***

*Levantar a tampa da caixa com a palavra: **ENTREGA***

*No final da Eucaristia distribuir a cada pessoa uma folha de árvore ou um pequenino ramo de oliveira com a palavra **PAIXÃO** agrafada.*

DOMINGO DE PÁSCOA

Revestir a Cruz de branco, em lugar do roxo.

Colar na Cruz a palavra:

RESSURREIÇÃO

ou

RESSUSCITOU

No final da celebração, distribuir um coração com duas faces, preso num pequeno pau (como está na figura ou em alternativa frente e verso)

*Numa das faces a escrever: “**Cristo ressuscitou**”.*

Na outra face escrever o lema pastoral:

“ Vai e faz tu também do mesmo modo ”.

