

TEMA DE ESTUDO 2023 - 2024



# A Eucaristia fonte de missão

EQUIPAS DE NOSSA SENHORA  
Equipa Responsavel Internacional

TEMA DE ESTUDO 2023-2024



# A Eucaristia fonte de missão

EQUIPAS DE NOSSA SENHORA  
*Equipa Responsável Internacional*



# Índice

**Apresentação** 3

**Introdução** 7

Estrutura geral 10

Reunião 1 – **O que procurais?** 11

Reunião 2 – **Tomou o pão** 19

Reunião 3 – **“Abençoou-o ...”** 27

Reunião 4 – **“Partiu-o ...”** 33

Reunião 5 – **Deu-o** 41

Reunião 6 – **Santificarás os dias festivos** 49

Reunião 7 – **Convidados para o banquete** 59

Reunião 8 – **Fazei isto em memória de mim** 69

Reunião 9 – **Balanço** 77

**Anexos:**

A. O ano litúrgico 81

B. Posturas e gestos litúrgicos 83

C. Paramentos e insígnias litúrgicos 87



## Apresentação

*Querida família das Equipas de Nossa Senhora:*

Aqueles de nós que temos vivido fielmente o projeto de vida que nos foi proposto pelas Equipas de Nossa Senhora, compreendemos sem hesitação que constituem uma escola de formação permanente, na qual todos os dias se transforma o nosso caminho de fé, encarnando com uma maior maturidade o ideal de uma vida que se baseia nas exigências do convite que Cristo nos faz a participar de forma integral e não apenas ritual do seu banquete.

Só assim, como disse o Papa Francisco, é que “Deste modo, sentar-se à mesa com Jesus significa ser por Ele transformado e salvo. Na comunidade cristã, a mesa de Jesus é dupla: há a mesa da Palavra e a mesa da Eucaristia (cf. Dei Verbum, 21). São estes os remédios com que o Médico Divino nos cura e nos alimenta.”<sup>1</sup>

Ainda que correndo o risco de sermos repetitivos e sendo este o último tema de estudo que completa o ciclo dos seis anos e para contextualizar a sua razão de ser ao entregá-lo hoje ao movimento, devemos recordar que a orientação de vida que guiou o caminho que percorremos desde o encontro de Fátima marcou um itinerário escrito numa tônica de missão: “Não tenham medo, saiamos”, sobre a qual pusemos a ênfase em cada ano.

No primeiro, “Saíamos para servir, assumindo as nossas fragilidades”, como convite a pôr de lado o pudor de sermos missionários, tomando consciência de que a missão não é algo extraordinário na vida de um cristão, mas a consequência lógica da nossa adesão a Cristo.

<sup>1</sup> Papa Francisco, Audiência de 13 de abril de 2016.

No segundo ano, “Chamados a ser santos”, que de alguma forma desmistificou os preconceitos e idealizações que poderíamos ter da santidade, fazendo-nos compreender que ela pode ser encarnada no contexto atual da nossa vida, com os seus riscos, desafios e oportunidades.

No terceiro ano, “Matrimónio, sacramento de missão”, em que, tendo já reconhecido a missão como consequência do nosso ser cristão, fomos agora convidados a compreender que a fecundidade da vida conjugal tem não só uma conotação biológica, mas também a vida que gera no meio em que vivemos, respondendo assim à exortação que nos foi feita pelo nosso fundador, o Padre Henri Caffarel, quando disse: *“Se as Equipas de Nossa Senhora não são uma sementeira de homens e mulheres prontos para assumir com coragem todas as suas responsabilidades na Igreja e na sociedade, perdem a sua razão de ser”*.

No quarto ano, “O casal cristão, fermento renovador da família e da sociedade”, em que, coincidindo com aquele momento difícil da pandemia mundial que nos atingiu, fomos convidados a fazer uma renovação. A nossa vida de discípulos, a nossa mente, o nosso coração, as nossas atitudes e os nossos comportamentos, tiveram de adquirir um novo espírito de compreensão, de cuidado e de responsabilidade; não só para com os que nos são próximos, mas para com a Casa Comum que habitamos, na qual nos devemos sentir verdadeiramente imersos e comprometidos.

No quinto ano, “Servir imitando Maria”, em que, no caminho missionário que empreendemos, tomámos consciência do exemplo que as virtudes de Nossa Mãe nos dão para identificar onde falta vinho e assim, com o nosso serviço, podermos ser instrumentos, como Maria foi, conscientes das diferentes realidades existenciais que precisam da nossa atenção. *«Nestas núpcias, foi deveras estabelecida uma Nova Aliança e aos servos do Senhor, isto é, a toda a Igreja, foi confiada a nova missão: «Fazei o que ele vos disser!». Servir o Senhor significa ouvir e praticar a sua Palavra. Foi a recomendação simples, mas essencial, da Mãe de Jesus e é o programa de vida do cristão. Para cada um de nós, beber da ânfora equivale a confiar-nos à Palavra de Deus para sentir a sua eficácia na vida. Então, juntamente com o chefe dos serventes que experimentou a água que se transformou em*

*vinho, que também nós possamos exclamar: «Guardaste o vinho melhor até agora» (v. 10). Sim, o Senhor continua a reservar aquele vinho bom para a nossa salvação, assim como continua a brotar do lado trespassado do Senhor.”, disse o Papa.<sup>1</sup>*

Para este sexto e último ano deste itinerário, escrito em tónica de missão, o tema é “A Eucaristia, fonte da missão”. Agradecemos o amor, o empenho e a generosidade do nosso amigo Padre Javier Grande e da equipa da SR Espanha que conosco colaborou na elaboração deste tema que, temos a certeza, será uma fonte de riqueza para todo o movimento.

São Paulo, no final daquela passagem maravilhosa e comovente que conhecemos como o capítulo do amor, dizia na 1.<sup>a</sup> Carta aos Coríntios (13, 11) *“Quando era criança, falava como criança, entendia como criança, pensava como criança; quando me tornei homem, acabei com as coisas de criança...”*. Não é por acaso que o tema de estudo que propomos este ano ao movimento é **A eucaristia fonte de missão**.

Somos cristãos adultos, que pela nossa formação já não somos crianças e estamos em condições de que nos falemos como a adultos. O projeto de vida que seguimos no movimento desde que aderimos, como dizíamos, ajudou-nos a forjar uma fé madura, na qual somos capazes de entender que todo esse caminho missionário que percorremos nos últimos anos é uma adesão a Cristo como discípulos dispostos a assumir a missão que Ele nos confiou. Só com esta consciência podemos compreender que a Eucaristia é a fonte e o ápice da vida cristã porque nela, como dizia o Santo Padre Bento XVI, *«Quanto mais viva for a fé eucarística no povo de Deus, tanto mais profunda será a sua participação na vida eclesial por meio duma adesão convicta à missão que Cristo confiou aos seus discípulos. Testemunha-o a própria história da Igreja: toda a grande reforma está, de algum modo, ligada à redescoberta da fé na presença eucarística do Senhor no meio do seu povo.»*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Quarta-feira, 08-06-2016, *GaudiumPress*. Papa Francisco. Comentando o milagre da transformação da água em vinho nas Bodas de Caná durante a meditação do público em geral.

<sup>2</sup> Exortação Apostólica Pós-Sinodal *Sacramentum Caritatis* do Santo Padre Bento XVI sobre a Eucaristia, fonte e ápice da vida e missão da Igreja.

O Papa Bento XVI dizia nesta mesma exortação que *“os fiéis cristãos precisam duma compreensão mais profunda das relações entre a Eucaristia e a vida quotidiana. A espiritualidade eucarística não é apenas participação na Missa e devoção ao Santíssimo Sacramento; mas abraça a vida inteira”*. Foi precisamente isso que vivemos neste percurso que começámos em Fátima e que terminará no próximo Encontro Internacional em Turim. Não há espaço para fazer uma dicotomia entre a vida de fé e a missão, entre a vida quotidiana e a espiritualidade.

E prosseguiu: *«Os cristãos devem cultivar o desejo de ver a Eucaristia influir cada vez mais profundamente na sua existência quotidiana, levando-os a serem testemunhas reconhecidas como tais no próprio ambiente de trabalho e na sociedade inteira»* Esta *«herança eucarística»* requer o *testemunho público da própria fé*. Por isso, a Eucaristia, enquanto fonte e ápice da vida e missão da Igreja, deve traduzir-se em espiritualidade, em vida *«segundo o Espírito»*.

Que este livro que hoje entregamos ao movimento nos ajude a tomar ou a fortalecer a consciência da grandeza e das graças deste sacramento da Eucaristia que o Senhor nos deixou para nele participar, como sacramento da nossa salvação e fonte da nossa missão, tornando vivo o que nela celebramos.

Assim seja,

**CLARITA E EDGARDO BERNAL**

Casal Responsável Internacional – ERI

EQUIPAS DE NOSSA SENHORA



## Introdução

É possível que alguns de vós, ao ver o tema proposto para este ano, tenham pensado: “Com a quantidade de problemas vitais que precisamos de esclarecer, agora passamos para um tema ‘doutrinário’. Talvez esta forma de pensar seja reflexo de algo, infelizmente, muito difundido entre tantos cristãos do século XXI. Temos sempre Jesus ao nosso lado e, portanto, não será necessário ir a nenhum lugar específico para o recordar e viver em comunidade. Falar da Eucaristia não é distanciar-se da vida real, mas enfrentá-la em toda a sua radicalidade e exigência. Não há problema humano que a Eucaristia não nos obrigue a enfrentar e a tentar resolver. Se alguém entende a Eucaristia como um parêntesis em que são deixados de lado todas as alegrias, ansiedades, preocupações, trabalhos, amores e aversões que constituem a nossa vida real, é porque não entendeu nada. E, infelizmente, parece que muitos cristãos estão nesta situação.

No caminho da santidade, que todos os crentes percorrem, a Eucaristia é a nossa maior fonte de aprovisionamento. Participar na Eucaristia dar-nos-á a energia e a motivação de que necessitamos para outros serviços a que somos chamados. Porque a verdade da celebração eucarística é demonstrada no que fazemos depois de sairmos da igreja.

O tema culmina o percurso iniciado em Fátima em 2018 que nos levou a viver *Vocação e Missão* a partir de diferentes perspetivas. E este tema, que antecede o Encontro Internacional de Turim, tinha como objetivo: a *Eucaristia como fonte para viver a missão*. É um tema que tem estado muito presente na vida das Equipas e ao qual o Papa São João Paulo II já nos exortava quando, em 20 de janeiro de 2003, se dirigiu aos responsáveis regionais reunidos em Roma: «*Mistério de aliança e de comunhão, o compromisso dos esposos **convida-os a tirar a força da Eucaristia**, “fonte do matrimónio cristão” (Familiaris consortio, 57) e modelo para o seu amor. De facto, as diversas fases da liturgia eucarística convidam os cônjuges a viver a sua vida conjugal e familiar a exemplo da vida de Cristo, que se doa aos homens por amor. Eles encontrarão neste sacramento a ousadia*



*necessária para o acolhimento, o perdão, o diálogo e a comunhão dos corações. Será também uma ajuda preciosa para enfrentar as inevitáveis dificuldades de qualquer vida familiar. Oxalá os membros das Equipas sejam as primeiras testemunhas da graça que contribui com uma participação regular na vida sacramental e na Missa do domingo».*

Estamos diante de um imenso mistério, uma dimensão infinita da fé, que toca todos os aspetos da nossa vida e que, como os discípulos de Jesus, teremos de enfrentar a partir da nossa própria lógica.

Que luz nos dá a Eucaristia? O que nos revela a Eucaristia? Se olharmos para a vida com um olhar eucarístico, o que vemos? Como é que a Eucaristia nos encoraja na nossa missão? Como vivemos a Eucaristia em casal, enquanto membros das Equipas de Nossa Senhora?

Para procurar lançar alguma luz sobre estas questões, faremos um percurso ao longo da Eucaristia, partindo de como nos colocamos inicialmente diante deste sacramento, tomando mais tarde como núcleo principal os quatro verbos da instituição da Eucaristia, a partir das palavras do Evangelho de Lucas: **tomar, abençoar, partir e dar**. E depois refletir sobre o domingo, o Dia do Senhor, as partes da Missa e o facto de Jesus nos ter pedido para «**Fazer isto**» em sua memória, o que liga toda a Eucaristia à nossa vida cristã. Por isso, este Evangelho vai estar no centro de grande parte da nossa reflexão:

*“<sup>14</sup>Quando chegou a hora, reclinou-se à mesa e os apóstolos com Ele. <sup>15</sup>E disse-lhes: «Desejei ardentemente comer esta Páscoa convosco, antes de padecer; <sup>16</sup>pois digo-vos que não mais a comerei, até que ela se cumpra no reino de Deus». <sup>17</sup>E, recebendo um cálice, depois de dar graças, disse: «Tomai isto e reparti entre vós, <sup>18</sup>pois digo-vos que, de agora em diante, não mais beberei do fruto da videira, até que venha o reino de Deus». <sup>19</sup>E, tomando um pão, **depois de dar graças, partiu-o e deu-lho**, dizendo: «Este é o meu corpo dado em favor de vós. **Fazei isto em minha memória**». <sup>20</sup>Depois de ceiar, fez o mesmo com o cálice, dizendo: «Este cálice é a nova aliança no meu sangue, derramado em favor de vós”. (Lc 22,14-20)*

## **Estrutura de cada capítulo**

Os capítulos têm várias secções com o conteúdo principal, onde se incluem as reflexões do Papa Francisco e do Padre Caffarel, inseridas no próprio texto. Em seguida, encontramos a leitura da Palavra de Deus, com um comentário formativo introdutório sobre o texto bíblico. Serão as mesmas leituras que serão propostas na reunião de equipa desse mês.

Além disso, cada capítulo tem propostas para a reunião, para trabalhar em pontos concretos de esforço e para que estejamos todos em sintonia, a caminho do Encontro Internacional em Turim.

Este tema de estudo, como todos os das Equipas de Nossa Senhora, quer ser vivencial, para que nos interpele no nosso dia a dia e nos ajude na nossa vida de casal. Encorajamos-vos a fazer da Eucaristia, particularmente ao longo deste tema, fonte de união na vossa vida de casal e que a possam viver com especial atenção e sentido. E não percam a oportunidade de o partilhar em família, sempre que possível.

Preparemo-nos durante este ano, a caminho de Turim, para descobrir a **enorme força da Eucaristia como alimento para viver a nossa Missão**. E enfrentemos um discernimento sincero para descobrir o que isto significa para cada um de nós, para a nossa equipa, para o Movimento das Equipas de Nossa Senhora e para a Igreja.

## Fontes e principais autores

Para a elaboração deste Tema de Estudo foram utilizados alguns textos do tema seguido durante o ano 2004-05 pela SR Espanha, escrito pelo então conselheiro do SR, Miguel **Payá**, intitulado *O Banquete do Senhor*.

Textos das catequeses sobre a Eucaristia que o **Papa Francisco** pronunciou durante algumas das audiências gerais de quarta-feira no ano 2017-18 e em várias homilias nas quais deu especial ênfase ao tema da Eucaristia.

A Carta Apostólica *Dies Domini* (DD) de **São João Paulo II**.

Várias catequeses do biblista italiano **Fabio Rosini**.

Textos do **Padre Caffarel** recolhidos de uma monografia intitulada *Matrimónio e Eucaristia* publicada na revista *L'Anneau d'Or (Le mariage, route vers Dieu) Numéro spécial 117-118 (mai-août 1964, pp. 242-265)* e de outros editoriais escritos para as Equipas de Nossa Senhora.

A experiência *do Workshop da Palavra* realizado no ano 2020-21 na paróquia de San Jaime de Moncada (Valência, Espanha) pelo Padre **Javier Grande Ballesteros**.

EQUIPA EDITORIAL

## Estrutura geral

Capítulos	Objetivos	Citações
1. O que procurais?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir sobre a forma como nos aproximamos da Eucaristia.</li> <li>• Reconhecer nela o verdadeiro alimento, fonte de missão e de serviço.</li> </ul>	Jo 6, 24-34
2. Tomou o pão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a Eucaristia no contexto da Páscoa e o que significa o novo banquete.</li> <li>• Deixar que Jesus tome as nossas fraquezas.</li> </ul>	Jo 21, 1-14
3. "Abençoou-o ..."	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprofundar o significado da bênção.</li> <li>• Reconhecer na Eucaristia uma fonte de bênção para nós mesmos e para o nosso próximo.</li> </ul>	Ef 1, 3-10
4. "Partiu-o"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o significado profundo da fração do pão.</li> <li>• Celebrar a Eucaristia como sacramento da unidade.</li> </ul>	Jo 6, 1-14
5. Deu-o	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar a entrega de Jesus na Eucaristia.</li> <li>• Deixarmo-nos transformar para dar a nossa vida.</li> </ul>	Jo 6, 48-58
6. Santificarás os dias festivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viver conscientemente o sentido alegre e festivo do domingo.</li> <li>• Fazer do domingo um dia especial na nossa vida, um dia de encontro fraterno e solidário.</li> </ul>	Mc 16, 1-2; 9-16
7. Convidados para o banquete	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir sobre a nossa participação na Missa.</li> <li>• Tomar consciência da sua estrutura e do significado de cada uma das suas partes.</li> </ul>	Lc 24, 13-35
8. Fazei isto em memória de mim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender que a Eucaristia nos ajuda a transformarmo-nos e a amadurecer na nossa vida quotidiana.</li> <li>• Abrirmo-nos ao compromisso do testemunho, da missão e do serviço cristão.</li> </ul>	1 Cor 11, 17-30
9. Balanço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisão pessoal, em casal e em equipa de todo o percurso.</li> </ul>	Lc 22, 14-20



## O que procurais?

*"Procurais-me não porque vistes sinais, mas porque comestes dos pães e ficastes saciados." Jo 6, 26*

Quisemos que fosse este versículo a dar início a este Tema sobre a Eucaristia que nos vai acompanhar ao longo deste ano. Compreendemos que, antes de nos aproximarmos do seu sentido pleno, devemos poder parar para refletir sobre o modo como abordamos o mistério do Pão da Vida, deixando-nos interpelar pelo Mestre e interrogando-nos sobre o sentido profundo que a celebração da Eucaristia tem para nós.

Da mesma forma, o Papa Francisco, no início do seu caminho catequético sobre a Eucaristia em 2017 e 2018, começou por nos ajudar a colocarmos-nos diante do nosso modo de a celebrar, recordando o testemunho de tantos cristãos que morreram para a defender: *"Um testemunho que nos interpela a todos e exige uma resposta acerca do que significa para cada um de nós participar no Sacrifício da Missa e aproximarmo-nos da Mesa do Senhor. Estamos à procura daquela nascente da qual "jorra água viva" para a vida eterna?, que torna a nossa vida um sacrifício espiritual de louvor e de agradecimento e faz de nós um só corpo com Cristo?"*<sup>1</sup>

### Por que celebramos a Eucaristia?

Para dar uma resposta a esta questão central da nossa fé, neste capítulo vamos aprofundar uma parte do discurso do Pão da Vida. Recordemos que este é composto por três grandes partes. A primeira (Jo 6, 1-21) narra duas histórias de milagres: a multiplicação dos pães e dos peixes e Jesus caminhando sobre as águas. A segunda contém o discurso sobre o pão da vida diante da multidão, na sinagoga de Cafarnaum (Jo 6, 22-59). A terceira apresenta o diálogo que se segue a este grande discurso e que confronta Jesus com os seus discípulos (Jo 6, 60-71)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Papa Francisco, Audiência Geral, quarta-feira, 8 de novembro de 2017

<sup>2</sup> João Zumstein, *O Evangelho Segundo João*, Siga-me, Salamanca, 2016, p. 265

Vamos concentrar-nos na segunda parte, quando o Mestre, depois de realizar os milagres, se encontra com a multidão que o procura na outra margem do lago e lhe pergunta: «*Rabi, quando chegaste aqui?*».

Se olharmos com atenção, Jesus não responde à pergunta que lhe é colocada, mas revela a razão que lhe está subjacente: «*Em verdade, em verdade vos digo: Procurais-me não porque vistes sinais, mas porque comestes dos pães e ficastes saciados*» Jo 6, 26. Jesus percebe que a multidão se fixou no sinal material que ele tinha dado antes, o da multiplicação dos pães e dos peixes. Contentam-se com a necessidade saciada e não vão mais longe, não compreendem a profundidade do significado que este sinal contém.

Este encontro entre o mestre e aquela gente que o seguia recorda-nos as conversas e os debates que por vezes surgem entre os fiéis sobre o preceito, ou sobre a «validade» da missa de sábado para domingo ou sobre o quão bem ou quão mal aquele sacerdote a celebra. Muitas pessoas concentram-se no acessório em vez de procurar o essencial, o sentido profundo da celebração Eucarística. Se formos à Missa apenas porque o primeiro mandamento da Santa Madre Igreja o ordena, perdemos a profundidade do dom que nos é dado.

Vamos à missa porque precisamos desse pão que nos dá a vida eterna e que nos é indispensável. É precisamente por isso que a Igreja no-lo dá como um preceito, como uma mãe que se preocupa com os seus filhos porque os ama.

## **O ser humano tem necessidades**

Entre as suas muitas necessidades vitais do ser humano, comer e beber são das mais importantes. É, por isso, que o alimento é o primeiro dom que Deus dá ao homem no relato do Génesis como ato paterno: «*Deus disse: «Também vos dou todas as ervas com semente que existem à superfície da terra, assim como todas as árvores de fruto com semente, para que vos sirvam de alimento.»* (Gn 1, 29). Este dom torna-se a resposta de um Deus Pai à necessidade do ser humano, de um seu filho.

Esta necessidade não pode ser satisfeita de uma forma qualquer. Nem tudo o que é comestível é recomendado porque nem tudo o que é comestível é digerível. É por isso que no Génesis (2:16) Deus diz a Adão: «*Podes comer do fruto de todas as árvores do jardim; mas não comas o da árvore do conhecimento do bem e do mal, porque, no dia em que o comeres, certamente morrerás.*» Deus não nos aponta por capricho os alimentos que não podemos comer, mas fá-lo por amor de quem sabe o que não

podemos digerir e nos avisa, da mesma forma que faz o pai que atravessa a floresta e diz ao filho: 'Não comas esses frutos nem esses cogumelos, porque são venenosos'.

## **Necessidade de nos saciarmos**

Todos estamos dispostos a fazer o que for preciso para alcançar os nossos desejos, para nos saciarmos. E, como a multidão, perguntamos a Jesus: o que temos de fazer?

Jesus denuncia a ilusão do ser humano de alcançar pelos seus próprios meios o que é mais necessário para satisfazer os seus desejos porque, quando procuramos saciar-nos de tudo sem medida nem discernimento, a voracidade marca a nossa forma de nos relacionarmos com os alimentos de uma forma tóxica. A tal ponto que só estamos bem quando nos sentimos contentes, satisfeitos e conseguimos o que queríamos. A isto chamamos gula, que se torna uma idolatria que, como tantas outras, procura naquilo que não é Deus saciar a nossa vida e enchê-la de sentido.

Depois dos milagres, do discurso, do encontro, a multidão continua a pedir um pão que não é o que Jesus está a propor. O mesmo se passa com a samaritana, que pede uma água que nada tem a ver com a fonte da vida eterna que Jesus lhe oferece, ou com Nicodemos, a quem é proposto nascer de novo.

Do mesmo modo, pedimos muitas vezes celebrações eucarísticas que nada têm a ver com o que Jesus nos dá; reuniões de equipa que estão longe do dom que nos é oferecido; uma vida conjugal que está longe de se aproximar da vocação que Deus nos concedeu; uma boa família, que não é a Igreja doméstica instituída no dia do nosso casamento.

Aproximamo-nos de Jesus, pedindo-lhe que responda a necessidades, que sendo certamente legítimas, mas que são pobres e insuficientes em comparação com os dons que Ele nos quer dar.

Esta reflexão convida-nos a recolocar as nossas verdadeiras necessidades, as que saciarão verdadeiramente a fome e a sede que a nossa vida, o nosso matrimónio e a nossa família têm, a redescobrir a doação de Jesus e a voltar a confiar n'Ele.

## **Cristo, o único alimento que sacia**

É nesse momento que Jesus lhes revela que as obras que esperam para saciar as suas vidas não consistem num «fazer», mas sim num «crer», que orienta e valoriza o «fazer». Não se trata de um serviço a prestar, mas da

aceitação de um dom. Deixar-se amar, identificar o verdadeiro alimento, confiar ou não confiar no pai, comer ou não comer aqueles cogumelos que estão na floresta e que parecem “apetitosos”.

E fazemos isto como crianças, que vivem num processo de amadurecimento. O Pai está sempre lá, ao nosso lado, cuidando de nós, acompanhando-nos. Inclusivamente, mimando-nos. É a isto que somos chamados, a descobrir o amor que Ele tem por nós, a receber o Seu Pão da Vida. Porque Ele poderia falar connosco assim, como diz a canção: “Se por um segundo visses como eu olho para ti, não quererias ver mais nada (...) e tremo ao imaginar que, quando chegares ao céu, será difícil respirar no abraço apertado que daremos um ao outro” (“*Um segundo*” Hakuna Group Music).

Somos convidados a crer que todas as necessidades que nos fazem procurar e procurar, desejar e desejar, são substitutos de uma única e verdadeira necessidade: o amor de Deus manifestado no seu Filho Jesus. Por isso, Jesus proclamará: «*Eu sou o verdadeiro pão da vida*».

Como a multidão, vivemos experiências preciosas de sermos saciados pelo Senhor, mas tal como a multidão continuamos a exigir sinais que saciem as nossas necessidades mais básicas e que deem resposta à nossa voracidade. Vale a pena continuar com esta tenacidade? Às vezes somos muito teimosos. Para lutar contra isto, propomos que façam uma reflexão, que pode ocupar o dever de se sentar deste mês, sobre como ou quando Jesus saciou as nossas necessidades mais profundas através da Eucaristia, da nossa oração pessoal ou conjugal, ou da nossa equipa.

Vamos tentar que esta abordagem da Eucaristia seja feita também do ponto de vista do casal, que não pensemos apenas individualmente, que vejamos como podemos alimentar-nos dela na nossa vida conjugal. O Padre Caffarel fez as reflexões que conduziram ao texto *Matrimónio e Eucaristia*, do qual mencionaremos alguns trechos ao longo dos próximos capítulos, justamente quando, na primavera de 1959, em Roma, dava com outros sacerdotes a comunhão aos mil lares peregrinos das Equipas de Nossa Senhora. Ele diz que, naquele momento, teve a intuição do vínculo estreito entre os dois sacramentos, o Matrimónio e a Eucaristia. No seu texto, propõe-nos uma oração que permita: «que a Eucaristia ‘construa’ o vosso lar, ‘construa’ a vossa unidade. (...). Por que não a recitam juntos quando terminam a comunhão e estão lado a lado **na Igreja?** “*Senhor, derrama sobre nós o teu espírito de amor; àqueles que acabastes de saciar com o sacramento pascal, que o teu amor lhes dê um só coração*”.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista **L'Anneau d'Or - Le mariage, routevers Dieu, Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, Madrid: PPC, 2022 (p. 258).

## Palavra de Deus

Lemos a Palavra de Deus tendo em consideração tudo o que discutimos antes neste mesmo capítulo, que em suma, é toda uma introdução a este texto bíblico.

<sup>24</sup>Quando a multidão viu que nem Jesus estava ali, nem os seus discípulos, subiu para os pequenos barcos e foi para Cafarnaum procurar Jesus. <sup>25</sup>Ao encontrá-lo na outra margem do mar, disseram-lhe: «Rabi, quando chegaste aqui?». <sup>26</sup>Respondeu-lhes Jesus e disse: «Amen, amen vos digo: procurais-me não porque vistes sinais, mas porque comestes dos pães e ficastes saciados. <sup>27</sup>Trabalhai não pelo alimento que se perde, mas pelo alimento que permanece para a vida eterna e que o Filho do Homem vos dará; pois foi a Ele que Deus, o Pai, marcou com o selo». <sup>28</sup>Disseram-lhe, então: «Que havemos de fazer para realizar as obras de Deus?». <sup>29</sup>Respondeu Jesus e disse-lhes: «Esta é a obra de Deus: que acrediteis naquele que Ele enviou». <sup>30</sup>Disseram-lhe: «Que sinal fazes Tu, para que vejamos e acreditemos em ti? Que obra realizas? <sup>31</sup>Os nossos pais comeram o maná no deserto, como está escrito: Deu-lhes a comer pão do céu». <sup>32</sup>Disse-lhes, então, Jesus: «Amen, amen vos digo: não foi Moisés que vos deu o pão do céu, mas o meu Pai é que vos dá o verdadeiro pão do céu. <sup>33</sup>Pois o pão de Deus é o que desce do céu e dá vida ao mundo». <sup>34</sup>Disseram-lhe, então: «Senhor, dá-nos sempre esse pão!».

Jo 6, 24-34

## Reunião de equipa

### Acolhimento

Durante as reuniões que teremos ao longo deste ano, seremos convidados a dar alguns sinais de boas-vindas. Dada a diversidade do nosso movimento, entendemos isto como uma proposta para que cada casal que recebe recorra a um sinal concreto, de acordo com a realidade da sua equipa.

Nesta primeira reunião, convidamos-vos a colocar um cesto vazio no meio da mesa à volta da qual se reúnem. Com estas ou outras palavras podem, num clima de oração, apresentar este primeiro sinal.

Este cesto vazio é um sinal das necessidades que cada um de nós, cada casal, cada família e a nossa equipa têm. São necessidades legítimas às quais somos chamados a dar resposta, mas não queremos fazê-lo de uma maneira qualquer. Sabemos dos nossos vazios e anseios. Sofremos com isso e queremos que sejam saciados. Mas também sabemos que este



cesto é um símbolo que nos acompanhará durante todo este ano, e que a única coisa que o pode encher e saciar-nos é: "O verdadeiro alimento que perdura para a vida eterna".

## **Pôr em comum**

Neste momento, além de comentar as experiências significativas que vivemos durante o mês, somos convidados a partilhar alguma experiência de participação na Eucaristia. Preparámo-la de uma forma especial? Teve algum significado mais profundo para nós?

## **Oração**

*Proclamamos Jo 6, 24-34.*

Depois de proclamar o texto bíblico, propomos três momentos de oração para pedir perdão, fazer um pedido ao Senhor e agradecer. Em cada momento, convidamos um dos membros do casal que acolhe a ler a passagem bíblica e o outro a oração proposta, deixando um momento de silêncio para que cada um pense em oração o que significa na sua vida e para que quem quiser possa expressá-lo com uma simples oração em voz alta.

### **PERDÃO**

*«Amen, amen vos digo: procurais-me não porque vistes sinais, mas porque comestes dos pães e ficastes saciados.»*

Pedimos-Te perdão, Senhor, por te procurarmos apenas quando necessitamos de sinais concretos que respondam a situações difíceis, por Te esquecermos quando as coisas correm bem e cremos que não precisamos de Ti...

Pedimos perdão por ... *(Intenções livres).*

### **INTENSÕES**

*Disseram-lhe, então: «Que havemos de fazer para realizar as obras de Deus?». Respondeu Jesus e disse-lhes: «Esta é a obra de Deus: que acrediteis naquele que Ele enviou».*

Senhor, pedimos-Te que nos ajudes a agir como cristãos, para construir já o Reino na terra. Senhor, aumenta a nossa fé.

Senhor, nós Te pedimos ... *(Intenções livres).*

## AÇÃO DE GRAÇAS

*«Amen, amen vos digo: não foi Moisés que vos deu o pão do céu, mas o meu Pai é que vos dá o verdadeiro pão do céu. Pois o pão de Deus é o que desce do céu e dá vida ao mundo»*

Senhor, nós te damos graças por seres o verdadeiro alimento da nossa vida.

Senhor, nós te damos graças ... (*Intenções livres*).

### Partilha

Podemos partilhar sobre os pontos concretos de esforço e, neste mês, concentrarmo-nos naquele ou naqueles que nos ajudaram a viver a Eucaristia de forma mais consciente. Há algum ponto que nos tenha desafiado a ter uma atitude de maior verdade, de maior consciência da vontade de Deus para a nossa vida, de maior busca da nossa união como casal através da Eucaristia?

Propomos um **dever de se sentar** que nos permita falar com sinceridade sobre se realmente percebemos o que Deus nos quer dar ao entregar-se por nós. Como ou quando Jesus saciou as nossas necessidades mais profundas através da Eucaristia, da nossa oração pessoal ou conjugal, ou da nossa equipa? Reflitamos sobre o que significa para o nosso casal que a Eucaristia seja a fonte do nosso amor e da nossa união, se isso nos ajuda realmente a ter «um só coração», como propõe a oração do Padre Caffarel. Partilhemos estas reflexões pessoais no nosso diálogo conjugal.

### Para partilhar na reunião de equipa

Muitos dos equipistas que estão a seguir este tema não poderão assistir à Eucaristia no próximo domingo, quer porque não há sacerdotes para a celebrar, quer porque vivem em locais onde não lhes é permitido viver a fé em liberdade. A maioria de nós pode escolher a hora, o lugar, o padre e, se não for possível, deixá-la para outro domingo. Estamos conscientes da sorte de poder celebrar a Eucaristia tão facilmente para muitos de nós?

Quais são as nossas necessidades mais importantes como casal e família?

Como procuramos satisfazer essas necessidades?

A Eucaristia satisfaz as nossas necessidades, ou temos dificuldade em compreender que ela tem alguma coisa a ver com a nossa vida concreta?

## **Rumo a Turim**

Certamente nesta primeira reunião já teremos tomado uma decisão sobre a nossa participação no Encontro Internacional de Turim em julho de 2024. Podemos partilhar com os nossos companheiros de equipa qual foi a nossa reflexão, em que situação nos encontramos, o que decidimos, as razões que motivaram uma decisão ou outra.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## Tomou o pão

### O Banquete Eucarístico: *Pessach*

Na noite em que ia ser entregue, Jesus celebrava o *Pessach* com os seus discípulos. Esta ceia é uma liturgia familiar, durante a qual se come o cordeiro sacrificial, é transmitida aos mais pequenos a ação salvífica de Deus sobre o seu povo, se atualiza essa libertação e onde se espera a plenitude que virá com Elias. *Pessach* significa literalmente “salto”. O povo de Israel, escravo no Egito, ia dar um salto para a liberdade.

Tudo começou com esta pergunta dos discípulos: «*Onde queres que preparemos a refeição Pascal para ti?*» E o próprio Jesus exprime o seu grande desejo de celebrar de modo especial aquela Páscoa, a última da sua vida: «*Desejei ardentemente comer esta Páscoa convosco, antes de padecer!*» (Lc 22, 15). Por outro lado, ordena que se procure um local adequado, espaçoso e confortável.

No âmbito desta Páscoa judaica, Jesus vai instituir uma nova Páscoa, porque ao dizer “*Fazei isto em minha memória*”, irá mudar o acontecimento libertador a ser celebrado nas suas três direções: como um acontecimento passado, como um acontecimento atual e como uma antecipação do futuro definitivo. Qual é este novo acontecimento salvador?

Nos quatro relatos que temos da instituição da Eucaristia, em três Evangelhos (Mt 26, 17-30; Mc 14, 12-25; Lc 22, 7-20) e na Primeira Carta de São Paulo aos Coríntios (1 Cor 11, 17-34), e nas alusões que são feitas no Evangelho de João (Jo 6, 51-59), são-nos dadas indicações preciosas sobre o significado que Jesus quis dar a este banquete.

Trata-se de um novo banquete instituído por Jesus, uma refeição com dois elementos, pão e vinho, que tinham uma grande importância na tradição judaica, aos quais dá um novo significado. O pão era o alimento fundamental para saciar a fome e, portanto, era por isso um símbolo de vida. O vinho era a bebida festiva, símbolo de alegria, de amizade e de aliança. Jesus assume-os, mas dá-lhes um novo sentido: são o Seu Corpo

entregue e o Seu Sangue derramado, isto é, são Ele próprio que se entrega em favor dos homens. Estamos perante uma ação que não tem precedentes em nenhuma religião. O facto de alguém dar o seu corpo a comer e o seu sangue a beber é uma inovação total de Jesus Cristo, que causou escândalo mesmo entre os seus contemporâneos. Mas as palavras de Jesus são claras e definitivas. Não é um alimento metafórico. O que recebemos sob as aparências do pão e do vinho é o corpo e o sangue do Senhor, isto é, Ele mesmo, que se ofereceu por nós. E, ao recebê-Lo, entramos numa íntima união com Ele, que nos introduz na própria vida trinitária: «Assim como o Pai que vive me enviou, e Eu vivo pelo Pai, também quem me come viverá por mim» (Jo 6, 57).

Neste contexto pascal, a celebração judaica é marcada pela bênção de quatro taças. A primeira é a bênção para tudo o que foi recebido, a segunda começa a liturgia pascal, a terceira é a da Redenção, a quarta taça é a da consumação da promessa, com a qual termina a celebração pascal.

É importante entender que Jesus, segundo o relato de Lucas <sup>1</sup>, consagra o pão entre a segunda e a terceira taça. A partir deste momento, o *Pessach* fica surpreendentemente aberto, já que depois da terceira taça, cantam os salmos e, sem abençoar a quarta taça <sup>2</sup>, saem para o Monte das Oliveiras. Isto, que deve ter surpreendido grandemente os judeus, tem um significado muito profundo e só é compreensível depois da crucificação, pois pode entender-se que Jesus toma o quarto cálice da consumação na Cruz, quando Lhe trazem a esponja com vinagre e Ele proclama: «*Está consumado!*» (Jo 19, 30).

## O Pão da Aflição

Além das taças de vinho, um elemento fundamental na Páscoa é o pão. Jesus «toma» da mesa a matéria que outros fizeram, não foi Ele próprio que a fez, mas transforma uma realidade que Lhe foi anteriormente apresentada.

*“Portanto, ao primeiro gesto de Jesus: «Tomou o pão e o cálice do vinho», corresponde a preparação dos dons. É a primeira parte da Liturgia euca-*

<sup>1</sup> Lc 22, 17-20. <sup>17</sup>E, recebendo um cálice, depois de dar graças, disse: «Tomai isto e reparti entre vós ...», <sup>19</sup>E, tomando um pão, depois de dar graças, partiu-o e deu-lho, dizendo: «Este é o meu corpo dado em favor de vós. Fazei isto em minha memória». <sup>20</sup>Depois de ceiar, fez o mesmo com o cálice, dizendo: «Este cálice é a nova aliança no meu sangue, derramado em favor de vós».

<sup>2</sup> Mc 14, 26. Depois de terem entoado os hinos, saíram para o Monte das Oliveiras.

*ristica. É bom que o pão e o vinho sejam apresentados ao sacerdote pelos fiéis, porque eles significam a oferta espiritual da Igreja ali congregada para a Eucaristia. (...) Sem dúvida, a nossa oferta é pouca coisa, mas Cristo tem necessidade deste pouco. O Senhor pede-nos pouco e dá-nos muito. Pede-nos pouco. Na vida diária, pede-nos a boa vontade; pede-nos um coração aberto; pede-nos a vontade de ser melhores, para receber Aquele que se oferece a si mesmo a nós na Eucaristia; pede-nos estas oblações simbólicas que depois se tornarão o seu Corpo e o seu Sangue.”<sup>1</sup>*

Por isso, sempre que celebramos a Eucaristia, dizemos: «Bendito sejas Senhor, por este pão, fruto da terra e do trabalho do homem», reconhecendo que se trata de um alimento simples e aparentemente pobre, mas que requer o trabalho de muitos (semear, recolher, moer, amassar, cozer ...); é um trabalho comunitário, é cultura, é um encontro à volta de uma mesa, é acolhimento, é uma relação, ... e é toda esta realidade que o Senhor Jesus toma nas suas mãos para fazer a Páscoa.

O pão é essencial, por isso a palavra hebraica, *lechem*, (לחם) significa *alimento, necessidade*. Por outro lado, é significativo que a palavra **guerra** (*lehilachem*) מלחמה mantenha a mesma raiz, dando a entender que é a defesa de necessidades vitais que frequentemente causa as guerras.

Quando Jesus toma o pão, está a tomar as nossas necessidades e também os nossos conflitos. Desde os primórdios da criação, os homens têm vivido na convicção de que as suas necessidades deviam ser procuradas e defendidas por eles próprios, deixando a providência e a confiança em Deus em segundo plano. Esta falta de confiança conduziu a humanidade a focar-se no ter e no obter como um objetivo vital que dinamita a nossa relação com Deus, com os outros e com nós próprios. E acaba por se tornar a primeira maldição: «Comerás pão com o suor do teu rosto» (Gn 3, 19).

É necessário entender que o pão que Jesus toma é o pão ázimo, que não é um pão macio, fofo, saboroso ... É um pão «de pessoas sem recursos», (sem fermento). De facto, quando é abençoado no *Pessach*, diz-se: «Este é o pão da pobreza que os nossos antepassados comeram no país do Egito». É pão comido com o suor do rosto, é pão feito por escravos ávidos de liberdade, é o pão da aflição.

## Deixemo-nos tomar

Deixar que Deus tome o nosso pão na aflição permite-nos viver na bênção, deixar de estar na defensiva, fazer a experiência de que Deus é um Pai

<sup>1</sup> Catequese do Papa Francisco de 28 de fevereiro de 2018.

providencial que nos dá um alimento que nos pode verdadeiramente saciar: «*Porque a minha carne é verdadeiro alimento, e o meu sangue é verdadeira bebida*» Jo 6, 55. O Padre Caffarel ajuda-nos com as suas palavras sobre a Eucaristia:

“Na missa, Cristo está presente no sacerdote. É o sacerdote que toma, com as suas mãos, como na Ceia, o pão e o vinho. E que dá graças ao Pai. Mas esse pão e esse vinho são o sinal visível de uma realidade invisível: é o Seu corpo “entregue” aos homens, o Seu sangue “derramado” por eles. Não deixem passar esta palavra “sinal” sem lhe dar todo o seu significado. Uma comparação, que eu tiro vossa própria vida, vai ajudar-vos. Um dia oferecete à tua noiva a aliança de casamento e ela considerou, sem dúvida, essa prenda não pelo seu valor de mercado, mas pelo seu valor de sinal; aos seus olhos, esse anel era o sinal de um coração e de uma vida que lhe eram oferecidos. Da mesma forma, o pão e o vinho na Missa, como na Última Ceia, não devem ser apreciados pelo seu valor material, mas pelo seu valor de sinal: são sinal de um coração e de uma vida, do coração e da vida de Cristo que são oferecidos ao Pai, com grande fervor e amor, para a salvação de todos os homens. (...) Enquanto a aliança de casamento simboliza, mas não contém o coração e a vida do noivo, esse pão e o vinho não só representam mas contém o Corpo e o Sangue de Cristo. Assim, compreendem porque é que a Igreja ensina que, na Missa, o sacrifício de Cristo é ao mesmo tempo simbolizado e tornado verdadeiramente presente. Tornado presente para que o ofereçamos e nele participemos”.<sup>1</sup>

## Palavra de Deus

### INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

A última aparição do Ressuscitado de que São João nos fala, no Lago Tiberiades, oferece-nos uma visão maravilhosa da presença de Jesus na Igreja de hoje. Sete discípulos pescam juntos. Como o número sete é um símbolo de totalidade, pretende-se enfatizar que a tarefa de “pescar” compete a todos e a todos unidos. No início, o trabalho é inútil: “naquela noite não apanharam nada.” Os discípulos procuram satisfazer as suas necessidades por si mesmos, sem contar com a graça e «retomando a

<sup>1</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista *L'Anneau d'Or - Le mariage, routevers Dieu*, **Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, Madrid: PPC, 2022 (p. 243).

rotina habitual». Parece que, depois do que viveram com o Mestre, nada mudou, nada foi retomado.

Ao amanhecer, como no dia da Ressurreição, Jesus aparece, não no barco, mas em terra firme, embora perto. De uma situação nova, da glória do Pai, Ele não abandona os seus discípulos, segue-os de perto nas suas vicissitudes e dificuldades, embora não se envolva diretamente no seu trabalho. Os discípulos não a reconhecem, porque vivem nas trevas da fé. Jesus manda lançar a rede, quer atender às suas verdadeiras necessidades, ordena à Igreja que evangelize contra todas as dificuldades e cálculos pessimistas. E os discípulos, apesar de não o terem reconhecido, escutam-no, lançam a rede. E, por terem seguido a iniciativa de Jesus, conseguem uma esplêndida captura.

O próprio Jesus preparou esta refeição para eles. Mas pede aos discípulos uma contribuição: «*Trazei dos peixes que apanhastes agora*». Esta contribuição provém do fruto da «pesca», «do fruto do trabalho do homem». «*Jesus veio, tomou o pão e deu-lho, e fez o mesmo com o peixe*». Jesus serve-lhes alimento, como tantas vezes fizera e, sobretudo, na noite anterior à sua morte.

Jesus ressuscitado convida os apóstolos a entrar numa nova dinâmica para viver a experiência de um Pai providente, que deixa que seja uma noite desastrosa de pesca improdutiva e que, com a sua Palavra de vida, satisfaz as suas necessidades e o torna num encontro fraterno, num convite, num sinal do Reino que já começou.

*<sup>1</sup>Depois disto, Jesus manifestou-se de novo aos discípulos, junto ao mar de Tiberíades. Manifestou-se assim: <sup>2</sup>estavam juntos Simão Pedro, Tomé, o chamado Dídimo, Natanael, de Caná da Galileia, os dois filhos de Zebedeu e outros dois dos seus discípulos. <sup>3</sup>Disse-lhes Simão Pedro: «Vou pescar». Disseram-lhe: «Também nós vamos contigo». Saíram e subiram para o barco, mas naquela noite não apanharam nada. <sup>4</sup>Já ao surgir da manhã, Jesus estava de pé na margem, mas os discípulos não sabiam que era Jesus. <sup>5</sup>Disse-lhes, então, Jesus: «Rapazes, tendes alguma coisa para comer?». Responderam-lhe: «Não». <sup>6</sup>Mas Ele disse-lhes: «Lançai a rede para a parte direita do barco e encontrareis». Lançaram então; e já nem a conseguiam puxar, por causa da quantidade dos peixes. <sup>7</sup>Então o discípulo, aquele que Jesus amava, disse a Pedro: «É o Senhor!». Quando Simão Pedro ouviu: «É o Senhor!», cingiu as vestes, pois estava nu, e lançou-se ao mar. <sup>8</sup>Os outros discípulos foram no barco, arrastando a rede dos peixes, pois não estavam longe da terra, mas a cerca de duzentos cúbitos. <sup>9</sup>Quando desceram para terra, viram um braseiro, com peixe colocado em cima, e pão. <sup>10</sup>Disse-lhes Jesus: «Trazei*



*dos peixes que apanhastes agora». <sup>11</sup>Então Simão Pedro subiu ao barco e puxou a rede para terra, cheia de cento e cinquenta e três grandes peixes. E, apesar de serem tantos, a rede não se rompeu. <sup>12</sup>Disse-lhes Jesus: «Vinde comer». Mas nenhum dos discípulos ousava perguntar-lhe: «Tu quem és?», sabendo que era o Senhor. <sup>13</sup>Jesus veio, tomou o pão e deu-lho, e fez o mesmo com o peixe. <sup>14</sup>Esta era já a terceira vez que Jesus se manifestava aos discípulos, depois de ressuscitar dos mortos.*

Jo 21, 1-14

## **Reunião de equipa**

### **Acolhimento**

Convidamos a que preparem um cesto vazio no centro da mesa.

Cada membro da equipa recebe um pedaço de pão, se possível pão ázimo, para, de alguma forma, significar que é o pão dos pobres.

Começamos o encontro com o pedaço de pão nas mãos, todos refletem em silêncio sobre o que este «pão da aflição» significa para as suas vidas neste momento e o que significa para tantas pessoas neste período da história.

Depois deste momento, cada um deixa que o conselheiro espiritual, a presença de Cristo Sacerdote, tome esse pão e o coloque no cesto.

### **Pôr em comum**

Podemos partilhar as nossas reflexões sobre o pão da aflição e como vivemos este sentimento durante este mês.

### **Oração**

*Lemos o texto bíblico proposto no capítulo: Jo 21, 1-14.*

Depois de proclamar o texto bíblico, propomos três momentos de oração para agradecer, pedir perdão e fazer um pedido ao Senhor. Em cada momento, convidamos um dos membros do casal que acolhe a ler a passagem bíblica e o outro a oração proposta, deixando um momento de silêncio para que cada um pense em oração o que isso significa na sua vida e para que quem quiser possa expressá-lo com uma oração simples em voz alta.

## AÇÃO DE GRAÇAS

*Estavam juntos Simão Pedro, Tomé, o chamado Dídimo, Natanael, de Caná da Galileia, os dois filhos de Zebedeu e outros dois dos seus discípulos.*

Senhor Jesus, damos-Te graças porque nos concedeste viver a fé em comunidade. Obrigado pelo nosso matrimónio, pela nossa família e pela nossa equipa. Concede-nos, no meio de todas as dificuldades, poder permanecer unidos.

*(Intenções livres).*

## PERDÃO

*Disse-lhes Simão Pedro: «Vou pescar». Disseram-lhe: «Também nós vamos contigo». Saíram e subiram para o barco, mas naquela noite não apanharam nada.*

Pedimos-Te perdão, Senhor, pelas vezes que procuramos saciar por nós próprios as nossas necessidades, provocando noites escuras, cansaço e frustrações inúteis.

*(Intenções livres).*

## INTENSÕES

*Já ao surgir da manhã, Jesus estava de pé na margem, mas os discípulos não sabiam que era Jesus. Disse-lhes, então, Jesus: «Rapazes, tendes alguma coisa para comer?». Responderam-lhe: «Não». Mas Ele disse-lhes: «Lançai a rede para a parte direita do barco e encontrareis».*

Pedimos-Te, Senhor, que mantenhas a Tua presença constante na nossa vida de equipa, Tu que sempre estiveste ao nosso lado, mesmo que não nos apercebêssemos que eras Tu. Não Te cansas de permitir que Te encontremos e de saciar as nossas necessidades.

*(Intenções livres).*

## Partilha

Partilha sobre os pontos concretos de esforço. Este mês poderíamos partilhar em especial sobre a regra de vida.

Para isso, propomos que examinem quais as atitudes da vossa vida que podem prejudicar aqueles que vivem convosco. E, reconhecendo-as, que se empenhem num caminho de melhoria, deixando que vos ajudem.

Como sugestão para o **dever de se sentar**, propomos um diálogo possível em torno dos aspetos que na vossa vida constituem esse “pão da aflição”, as vossas fraquezas, para que entre ambos construam essa possível **regra de vida** de que falámos anteriormente. E vejam como podem evitar magoar-se mutuamente e deixar que o outro vos ajude a carregar “esse fardo”.

## **Para partilhar na reunião de equipa**

Jesus quer tomar a tua vida. É imprescindível que Ele possa tomar nas suas mãos as tuas necessidades, com todas as suas pobrezaas. Já compreendeste que Ele precisa de tomar a tua pobreza concreta para realizar o seu plano de amor? Como vives essa realidade? Como podes viver deixando-te tomar por Jesus?

Compreendes a Eucaristia como um *Pessach*, um «salto» da escravidão para a liberdade? Crês que é possível que esse “salto” seja dado na tua vida, esperas por isso? Crês que é Deus quem pode tornar isso possível? Já fizeste essa experiência?

## **Rumo a Turim**

Este mês pedimos-vos que reflitam sobre a nossa solidariedade para com o Encontro de Turim. Já pensámos poder ajudar para que outros possam participar, da nossa equipa, do nosso sector? Esta ajuda pode ser concretizada de várias formas: financeiramente, pessoalmente, com apoio e atenção aos familiares dos equipistas durante os dias do encontro, na oração, na animação?

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## “Abençoou-o ...”

A bênção é uma das grandes tradições presentes ao longo da história do Povo de Israel. Já no seu início, uma das promessas de Deus a Abraão foi precisamente a bênção. *“Abençoarei aqueles que te abençoarem, e amaldiçoarei aqueles que te amaldiçoarem. E todas as famílias da Terra serão em ti abençoadas»* (Gn 12, 3).

Mas, sem nenhuma dúvida, é na Eucaristia, ápice da história da salvação, que a bênção adquire uma dimensão nova e absoluta, como nos indicam os relatos evangélicos e as cartas do Novo Testamento.

A Igreja, no ritual da Eucaristia, manteve em diversos momentos esta oração essencial: na apresentação das ofertas: «Bendito sejas, Senhor, por este pão, fruto da terra e do trabalho do homem (...)», na oração eucarística: «Tomou o pão, abençoou-o...» e no envio no final da missa, onde todos somos abençoados pelo sacerdote antes de partir. Por tudo isto, parece-nos importante aprofundar o seu significado.

Se olharmos para o contexto litúrgico do *Pessach* ou Páscoa judia, em que ocorre esta bênção, o que Jesus faz não é uma oração pessoal de ação de graças. Numa tradução mais precisa, em vez de dizer que Jesus abençoou o pão, diz-se que Jesus pronunciou uma bênção. Na verdade, seguindo o rito da Páscoa, o que Jesus faz naquele momento é recitar a oração que os judeus proclamavam:

“Bendito sejas Tu, nosso Deus, Rei do universo, que fazes brotar o pão da terra”. Portanto, Jesus recita uma bênção, que não é o mesmo que abençoar o pão. Jesus agradece a Deus, bendizendo a Deus pelo pão.

### **E o que quer dizer abençoar?**

A palavra abençoar vem do latim *benedicere* e significa dizer o bem, *bene* (bem), *dicere* (dizer). A bênção pressupõe que a palavra contém em si mesma um dom que se converte num bem para nós. Trata-se, portanto,

de um bem que não transforma a realidade do objeto ou da pessoa, mas modifica o significado que tem para mim. É importante compreender que a bênção não é um ato mágico que altera a materialidade do que é abençoado, mas que muda o significado profundo que tem para nós.

Como disse o Papa Francisco na homilia da festa do Corpo de Cristo de 2019: *"Por que faz bem abençoar? Porque é transformar a palavra em dom. Quando se abençoa, não se está a fazer uma coisa para si mesmo, mas para os outros.abençoar não é dizer palavras bonitas, nem usar palavras de circunstância. Não é isso, mas é dizer bem, dizer com amor. (...) Quantas vezes fomos abençoados, também nós, na igreja ou nas nossas casas! Quantas vezes recebemos palavras que nos fizeram bem, ou um sinal da cruz na frente! Fomos abençoados no dia do Batismo e, no final de cada Missa, somos abençoados".*<sup>1</sup>

Jesus não abençoa o pão, mas bendiz a Deus, proclama a בְּרָכָה, *Beraka* (em hebraico), a εὐχαριστία, *eucharistía* (em grego), a "ação de graças", que, como começamos a compreender, não é apenas mais um termo, mas sim o centro da experiência do povo de Israel, da comunidade cristã primitiva e de toda a Igreja.

Em suma, o que fazemos quando abençoamos? Reconhecemos a origem divina de tudo e com isso a sua bondade. A partir deste reconhecimento, damos ao comum um significado transcendente e vivificante.

Quando Deus criou o homem e a mulher, abençoou-os, deu-lhes uma força vital bela, boa, verdadeira... (Gn 1, 27-31), o que, conseqüentemente, provocou uma relação extraordinária com Deus, entre eles e com a natureza. Esta relação foi interrompida pelo pecado. Adão e Eva foram tentados e, devido à desconfiança e ao medo de serem julgados, romperam essa relação com Deus entrando numa dinâmica de maldição. E tudo o que até esse momento tinha servido como encontro, união, vida..., por causa das conseqüências nefastas do pecado torna-se uma maldição (Gn 2, 17-20). Adão esconde-se de Deus, tem vergonha de si mesmo, confronta a sua mulher..., tudo se transforma e é amaldiçoado.

A Eucaristia faz-nos regressar ao paraíso. Jesus volta a encher esse pão da sua relação e da sua união com o Pai e conosco. Através da Eucaristia, somos chamados a reentrar na dinâmica da bênção. "Deveis também oferecer-vos, um e o outro, juntos, oferecer a vossa união nos diferentes

<sup>1</sup> Papa Francisco, Homilia do dia de *Corpus Christi*, 2019

planos em que ela se realiza: uma só carne, um só coração, uma só alma. Oferecer a vossa união carnal, ao mesmo tempo santa e pecadora (...). Oferecer o vosso coração único, esse coração que não está certamente a salvo do velho egoísmo, mas que ambicionam que seja o tempo de Deus... Oferecer também essa união das vossas almas, ligada por Deus no nível mais profundo do vosso ser, nesse centro onde vivem da vida divina. Esta oferenda da vossa união, a todos estes níveis, não é um dom adicional do vosso lar, mas a sua participação no sacrifício de Cristo.”<sup>1</sup> A grandeza da Eucaristia é o que nos permite passar de uma dinâmica da maldição para uma dinâmica de bênção capaz de transformar as nossas vidas.

Ser um casal eucarístico significa acolher a nossa vida e a nossa história, aconteça o que acontecer, como nos diz o Padre Caffarel: «Mas compreendam corretamente. Para que este sacrifício de Cristo se torne o vosso, não basta oferecerdes o seu corpo e o seu sangue. O dom do anel não substitui o dom do coração e da vida, representa-o. Do mesmo modo, a oferta do corpo e do sangue de Cristo exige o vosso dom interior. Sem dúvida, o dom de cada um de vós, mas também o dom da vossa pequena comunidade conjugal. Este dom tem muitos aspetos nos quais iremos refletir; vocês têm de se oferecer um ao outro a Deus, de se oferecerem juntos um e outro, de oferecer os vossos filhos, e mais amplamente tudo o que constitui vossa existência”,<sup>2</sup> sendo capazes de ver a beleza que está em tudo porque Deus está lá e, a partir dessa convicção, sermos capazes de nos sentir apoiados. Mas para isso temos de sair do nosso ritual de maldição que todos os dias nos faz desconfiar dos outros, que não aceita a realidade, que foge do sofrimento, que recorda o mal e o guarda no coração... e todos os domingos, ao celebrar a Eucaristia, entrar com Jesus na liturgia da bênção.

“A Eucaristia é uma escola de bênção. Deus diz bem de nós, seus filhos amados, encorajando-nos assim a continuar. E nós bendizemos a Deus nas nossas assembleias (cf. Sal 68, 27), reencontrando o gosto do louvor, que liberta e cura o coração. Vimos à Missa com a certeza de ser abençoados pelo Senhor, e saímos para, por nossa vez, abençoarmos, para sermos canais de bem no mundo”.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista **L'Anneau d'Or - Le mariage, routevers Dieu**, **Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, Madrid: PPC, 2022, (p. 247).

<sup>2</sup> Padre Caffarel, *Idem*, pág. 246.

<sup>3</sup> Papa Francisco, Homilia do dia de *Corpus Christi*, 2019.

# Palavra de Deus

## INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

A carta aos Efésios, dirigida às comunidades cristãs da Ásia Menor, começa com um hino de louvor a Deus Pai porque Cristo nos abençoou.

Como vimos neste capítulo, Paulo usa a fórmula da bênção judaica, no sentido "ascendente", Rumo a Deus. Paulo abençoa a Deus porque nos escolheu, porque nos incorporou n'Ele fazendo-nos Seus filhos. Porque esse plano foi concretizado através da redenção realizada por Cristo e porque essa graça foi revelada.

Cristo quebra definitivamente a história da negatividade e revela-nos que somos todos filhos de Deus. Por isso bendizemos e damos graças:

*Bendito seja Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo que, no alto dos céus, nos abençoou com toda a espécie de bênçãos espirituais em Cristo. Ele nos escolheu em Cristo, antes da fundação do mundo, para sermos na sua presença santos e irrepreensíveis no amor. Ele nos predestinou ao estatuto de filhos, por meio de Jesus Cristo, de acordo com a benevolência da sua vontade, para louvor da glória da sua graça, com a qual nos agraciou no seu amado Filho. Nele temos a redenção pelo seu sangue, o perdão das nossas transgressões, segundo a riqueza da sua graça, que fez abundar em nós com toda a sabedoria e inteligência. Ele nos deu a conhecer o mistério da sua vontade, segundo a benevolência que nele de antemão estabelecera, para conduzir os tempos à sua plenitude: recapitular todas as coisas em Cristo, tudo o que há nos céus e na terra.*

Ef 1, 3-10

## Reunião de equipa

### Acolhimento

Na reunião anterior, compreendemos que o nosso pão da aflição era aquele que Jesus queria tomar. É por isso que vos convidamos a começar a reunião bendizendo o pão que vamos partilhar à mesa.

### Pôr em comum

Neste pôr em comum somos convidados a reconhecer os momentos em que nos sentimos abençoados durante este mês, em que dissemos o bem de alguém e aqueles em que o deveríamos ter feito, mas não ouvamos ou não nos demos conta.

## Oração

*Lemos o texto bíblico proposto neste capítulo: «Bendito seja Deus Pai» Ef 1, 3-10.*

Há tantas linhas de maldição no nosso coração, tantos pontos, tantas coisas que não são bênçãos. Muitas vezes somos bloqueados pela memória de coisas que deveriam ser perdoadas, pelos nossos erros, pela amargura. Mas podemos pedir sem medo, é o Espírito Santo que salva, que ilumina o coração, que entra em nós e nos conduz à terra da bênção.

Fazemos um minuto de silêncio e procuramos recordar tudo o que o Senhor fez por nós, tudo o que Ele nos deu, todo o bem recebido.

Deixamos que esta oração de abençoar brote dentro de nós, reconhecendo Deus como Deus, louvando-O e dando-lhe graças.

Convidamos-vos agora a fazer da oração um momento de intimidade de cada casal em que, um pouco separados, cada cônjuge impõe as mãos sobre o outro, faz uma oração de bênção a Deus Pai e conclui fazendo ao outro o sinal da cruz sobre a testa.

## Partilha

Podemos partilhar com a equipa os benefícios, nas nossas vidas, de viver os pontos concretos de esforço.

Como sugestão, propomos para este mês um **dever de se sentar** em que a bênção seja o tema principal do vosso diálogo:

- Bendizer a Deus pela sua presença e pelo seu acompanhamento nas nossas vidas. Reconhecemo-lo? Será que Lhe agradecemos?
- Bendizer o nosso cônjuge. Neste dever de se sentar não haverá lugar para censuras, será para dizer "bem do outro". Agradecer por alguma atitude que nos ajuda, que nos permite crescer e melhorar.
- Bendizer a nossa equipa. Podemos reconhecer e expressar o bem que nos faz a nossa equipa, os casais que a formam, o conselheiro.
- Bendizer a Igreja, a nossa paróquia, a comunidade que formamos e ajudamos, com a qual trabalhamos.

A partilha deste mês poderia dar ênfase especial a este dever de se sentar sobre a Bênção.



## **Para partilhar na reunião de equipa**

A oração de bênção é talvez a oração mais característica do cristão, que reconhece Deus como Deus e que é capaz de O louvar e de Lhe agradecer. Que experiência temos da oração de dar a bênção? Como é que nos ajuda?

A experiência do pecado não é algo de abstrato, todos nós já tivemos a experiência de como realidades belas, profundas, agradáveis ... se tornaram "maldições", muitas vezes impossíveis de compreender e aceitar. O que provocou isso? O que é que realmente mudou? A Eucaristia ajudou-nos em alguma destas experiências?

Pudemos fazer a experiência da Eucaristia como fonte de bênção?

## **Rumo a Turim**

Para poder gostar de qualquer coisa é necessário conhecê-la. Se não o considerarmos como nosso, é muito difícil sentirmo-nos participantes do Encontro. A proposta para este mês é que estejamos atentos a todas as informações que temos ao nosso dispor: cartas, newsletters, web e redes sociais que nos falam do Encontro Internacional. Podemos também rever o Encontro de Fátima 2018 nas cartas anteriores, onde lemos as experiências dos participantes e o que significou para eles poderem participar.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## “Partiu-o ...”

### O partir do pão

Os judeus começam a refeição pascal com o gesto do partir do pão pelo pai de família. Foi precisamente este o gesto que Jesus fez na Última Ceia: «Tomou o pão e partiu-o». Este facto tinha tanto valor que, nos tempos apostólicos, toda a celebração eucarística se denominava «O Partir do Pão».

Como podemos começar a intuir, este rito simples não só tem um propósito prático, de que a comida chegue para todos os comensais, mas tem um significado muito profundo, que tentaremos partilhar e propor neste capítulo.

Se começarmos a pensar no gesto prático que fazemos antes de cada refeição, logo descobriremos que o pão, para ser comestível, precisa ser dividido em pedaços mais pequenos. Ninguém tira um pão da mesa e começa a trincá-lo diretamente. Nem mesmo quando numa refeição mais sofisticada nos é dado um pedaço mais pequeno de pão o levamos diretamente à boca. Para nós é mais cómodo e mais educado reduzir o seu tamanho e tirar de um pedaço de pão uma pequena porção que possamos mastigar e digerir. Deste modo, o pão deve perder a sua unidade e integridade para ser útil e realizar corretamente o fim para o qual foi criado.

É impressionante que este gesto, que podemos entender como prático e de elementar educação, tanto na instituição eucarística como em outras ocasiões relatadas no Evangelho, seja solenemente realizado pelo próprio Cristo. Recordemos que, tanto nas cinco narrativas dos Evangelhos sobre a multiplicação dos pães e dos peixes, como no belo relato dos discípulos de Emaús, é sempre Jesus quem parte o pão.

Por um lado, este gesto de Jesus é compreendido a partir da sua posição na comunidade. É aquele que, como o pai na ceia da Páscoa, preside à família, ele é aquele que foi chamado a tomar a iniciativa de partir o pão para que chegue a todos e para que possa ser digerido e tornar-se ali-

mento. Mas, para além desse gesto inicial, podemos ver como o partir o pão se converte no gesto de toda a vida e da entrega do Mestre, que é partido e repartido como pão para se converter em alimento de vida para todos.

Se nos recordarmos da celebração eucarística, há um momento em que o sacerdote parte o pão que já foi consagrado.

Infelizmente, habituámo-nos a este gesto, mas pensemos por um segundo que, depois de ter proclamado que este pedaço de pão é o verdadeiro Corpo de Cristo e que é a sua presença real e pessoal, a primeira coisa que fazemos é parti-lo. Este “partir” deveria ferir a nossa sensibilidade, mais do que se quebrássemos uma foto do nosso cônjuge, dos nossos pais ou dos nossos filhos, já que neste caso seria uma recordação despedaçada, enquanto na forma consagrada há uma presença real, a presença de um Deus inteiro.

Por outro lado, deveria chamar a nossa atenção o facto de que, enquanto o Pão consagrado está a ser partido, estamos todos a dizer:

Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo, tende piedade de nós.  
Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo, tende piedade de nós.  
Cordeiro de Deus, que tirais o pecado do mundo, dai-nos a paz.

Por que razão é aparentemente uma contradição? Porque por um lado dizemos que Jesus é o Cordeiro de Deus, o verdadeiro cordeiro pascal. Se assim for, uma das características do Cordeiro pascal é: «*Enão lhe quebrareis nenhum osso*» (Ex 12, 46), enquanto nós o partimos, porquê?

Porque em Jesus, no amor de Deus, há a grandeza de uma aparente contradição: eu parto-me, para que possais assumir o meu amor, mas não me quebro. Eu entrego-me e morro, mas com isso dou a vida.

Jesus, o Cordeiro de Deus, é partido, não é quebrado. E o que parece ser um jogo de palavras sem importância é extremamente significativo. Apenas no amor nos podemos partir em mil pedaços, sem nos quebrarmos.

Como o pão, somos chamados a partirmo-nos para chegar ao outro, a fazermo-nos pequenos para que o outro nos possa tomar, para que possamos ser alimento que dá vida, mas ao mesmo tempo esse partir-nos não nos quebra. Apenas um casal unido pelo amor de Deus e consagrado pelo seu Espírito pode ser partido e tornado digerível para o outro, sem se quebrar internamente.

Em cada Eucaristia, Jesus, que é o Cordeiro de Deus, parte-se, mas não se quebra; e mais ainda, em cada Eucaristia nós, o Corpo Místico de Cristo, somos chamados a viver o milagre de partir a nossa vida sem a quebrar.

A experiência diz-nos que isto é impossível sem a graça. Apenas com as nossas próprias forças, sem a Eucaristia, a nossa vida parte-se em mil pedaços, é despedaçada, destruída.

A última contradição aparente que vivemos na fração do pão é experimentar como o facto de nos partirmos, de nos dilacerarmos e de nos entregarmos não quebra a nossa unidade comunitária, pelo contrário, reforça-a.

Esta realidade tem também um sinal sacramental na Eucaristia que passa muito despercebido, tanto que não se admirem se alguns de vós ficarem surpreendidos por nunca se terem apercebido.

Depois do Cordeiro de Deus, quando o pão aparentemente perdeu a sua unidade, o sacerdote deixa cair um fragmento de pão no Cálice, um gesto simples e importante ao mesmo tempo, que lembra como nos primeiros anos do cristianismo, o Papa celebrava a missa e enviava sacerdotes para celebrar nas igrejas da periferia. Entregava a cada um deles uma partícula da Eucaristia que consagrara a que se dava o nome de *fermentum*. Cada sacerdote, durante a celebração da sua missa, introduzia o *fermentum* no cálice como sinal de comunhão com o Papa. Deste modo, a Eucaristia manifestava-se como o sacramento da unidade.

Por outro lado, como diz o Instrução Geral do Missal Romano: "O sacerdote faz a fração do pão e deposita um fragmento da hóstia no cálice, para significar a unidade do Corpo e do Sangue do Senhor na obra salvífica, isto é, do Corpo de Cristo Jesus vivo e glorioso" (IGMR, 155).

Como vemos, em todos os momentos se dá esta aparente divisão que, quando vivida na graça eucarística, torna possível a unidade no Amor.

## **Sacramento do Matrimónio e Eucaristia**

Esta ideia de unidade a partir do sacramento da Eucaristia encontra também uma imagem preciosa no sacramento do Matrimónio, como nos recordou o Padre Caffarel em numerosas ocasiões. Ele insistia sobre o facto de a força da união com a comunidade maior que é a Igreja através da Eucaristia se realizar também em pequena escala nesta primeira comunidade que formamos enquanto marido e mulher, alimentando-a com o verdadeiro alimento que é o próprio Cristo. Como na Eucaristia, sermos chamados a partirmo-nos por amor pode dar a sensação de nos quebrarmos, de perdermos a nossa identidade, de nos desagregarmos em mil coisas... mas tudo isto, vivido na Eucaristia, permite-nos viver uma verdadeira comunhão:

"(...) Espero ter-vos convencido de que a Eucaristia, pelas graças que traz a cada cônjuge, já contribui, e poderosamente, para o enriquecimento do vosso amor entre marido e mulher e de toda a vossa vida familiar. Mas fá-lo ainda mais diretamente em virtude do seu poder de unificação, poder que leva a que seja designado como o «*sacramento da unidade*». (...) De facto, o poder unificador da Eucaristia não só consegue a unidade de toda a comunidade cristã, mas também das comunidades intermédias. Pode-se assim ter a certeza absoluta de que a Eucaristia desempenha um papel primordial no fortalecimento da união daqueles que Deus uniu através do sacramento do matrimónio. Não só para santificar cada um dos cônjuges, como já vimos – embora seja uma forma indireta de enriquecer a sua união – mas para consolidar e santificar o vínculo que os une. (...) É ainda necessário alimentar-se para crescer e para viver. O sacramento do matrimónio une o homem e a mulher; mas a sua união, privada do Corpo de Cristo, desvanecer-se-á, sem resistência nem vitalidade. Pelo contrário, se recorrer à Eucaristia encontrará coesão, renovação no amor, dinamismo de crescimento, realização, santidade, tornar-se-á comunidade de amor, comunhão de vida. (...)”<sup>1</sup>

## Deixar-se partir

E, no entanto, apesar de toda esta referência à unidade que escutámos no capítulo, não podemos esquecer como começámos, que essa unidade se alcança na aparente contradição da fração do pão.

O sentido profundo da fração é partirmo-nos para adaptar o nosso ser para que o outro, especialmente o nosso cônjuge e os filhos, o possa retomar, servindo-lhe de alimento e dando-lhe vida.

Temos as nossas ideias, os nossos projetos, mas para fazer a vontade de Deus, devemos deixar-nos partir; temos as nossas pretensões e, para entrar no amor, devemos deixar-nos partir; temos os nossos hábitos e para entrar na vida nova que Cristo nos dá, devemos deixar-nos partir.

Quem não está disposto a deixar-se partir não pode entregar-se, nem pode dar a vida, não pode aceitar a surpresa, a mudança, a contradição e o milagre de deixar-se partir para viver a unidade.

As pessoas com ideias fixas, os casais que creem que já têm o seu caminho traçado, as equipas que não admitem a menor mudança... aqueles que

<sup>1</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista **L'Anneau d'Or - Le mariage, routevers Dieu, Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, PPC, 2022 (pp. 252-254-255).

não se deixam partir, que não se fazem pequenos para que os outros possam ser acolhidos, dificilmente estarão abertos a discernir novas propostas que os possam conduzir à Vida.

Cada vez que o pão é partilhado, a vida é partilhada e tornada presente a Deus que é Vida-Amor. Não há outra maneira de nos identificarmos com Deus e de O aproximar dos outros. A Eucaristia é memória desta atitude de Jesus que se partiu e repartiu. Ao partir-se e repartir-se, tornou presente Deus que é dom total.

## Palavra de Deus

### INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

Tanto nos relatos da instituição da Eucaristia como nos relatos da multiplicação dos pães e peixes, presentes em todos os Evangelhos, é Jesus quem toma o pão, quem pronuncia a ação de graças e que o parte... porque o milagre não é que os pães se multipliquem, porque sempre foram cinco, mas que, ao partir e dividir esses poucos pães, essa divisão se torna numa multiplicação milagrosa que dá de comer a todos.

Não é necessário excluir ninguém, não é necessário que ninguém saia. Jesus pega no que existe, na realidade que existe, que talvez não seja a mais abundante nem a melhor, e converte-a em alimento para muitos, conseguindo transformar uma lógica de desperdício, numa lógica de comunhão e comunidade.

Apenas as suas mãos podem fazer com que o que está dividido se multiplique; que o que significa para nós perder a vida, faça com que a ganhemos e se torne uma fonte de vida para todos.

Jesus não faz coisas novas, não nos dá uma nova vida, um novo cônjuge, novos filhos... mas torna novo tudo o que nos foi dado.

*<sup>1</sup>Depois disto, Jesus partiu para a outra margem do mar da Galileia, ou de Tiberíades. <sup>2</sup>Seguia-o uma numerosa multidão, porque viam os sinais que realizava nos doentes. <sup>3</sup>Jesus subiu para o monte e ali se sentou com os seus discípulos. <sup>4</sup>Estava próxima a Páscoa, a festa dos judeus. <sup>5</sup>Jesus, então, levantando os olhos e vendo que uma numerosa multidão vinha ter com Ele, disse a Filipe: «Onde compraremos pão para que eles comam?». <sup>6</sup>Dizia isto para o pôr à prova, pois Ele sabia o que estava prestes a fazer. <sup>7</sup>Respondeu-lhe Filipe: «Duzentos denários de pão não lhes chegam para que cada um*

receba um pouco». <sup>8</sup>Disse-lhe um dos seus discípulos, André, o irmão de Simão Pedro: <sup>9</sup>«Está aqui um rapazinho que tem cinco pães de cevada e dois pequenos peixes. Mas que é isso para tanta gente?». <sup>10</sup>Disse Jesus: «Fazei-os reclinar-se». Havia muita erva no lugar. Reclinaram-se, então. Os homens eram cerca de cinco mil. <sup>11</sup>Jesus tomou os pães e, depois de dar graças, distribuiu-os aos que estavam reclinados, e fez o mesmo com os pequenos peixes, tanto quanto quisessem. <sup>12</sup>E quando ficaram saciados, disse aos seus discípulos: «Recolhei os pedaços que sobraram, para que nada se perca». <sup>13</sup>Recolheram-nos, pois, e encheram doze cestas com os pedaços dos cinco pães de cevada que sobraram aos que tinham comido. <sup>14</sup>Eles, ao verem o sinal que tinha realizado, diziam: «Este é, verdadeiramente, o profeta que estava para vir ao mundo».

Jo 6, 1-14

## Reunião de equipa

### Acolhimento

Nas reuniões anteriores, compreendemos que o nosso pão de aflição era aquele que Jesus queria tomar e que esse pão foi depois abençoado. Nesta reunião, somos convidados a começar por colocar um pão inteiro que será partido e repartido entre todos, como sinal de unidade a partir da fração do pão.

### Pôr em comum

Neste momento, podemos pôr em comum se neste mês tivemos alguma experiência de nos colocarmos ao serviço da família, do casal, da comunidade, do trabalho... algum dom que possa ter ajudado alguém. Que "pão" da nossa vida partimos?

### Oração

*Lemos o texto bíblico proposto no capítulo Jo 6,1-14.*

Por detrás deste texto não está apenas um anúncio da próxima Eucaristia. Em Jesus há também uma verdadeira preocupação pelos famintos, pelos necessitados, pelos que procuravam uma resposta para os seus males. Todos põem em comum o pouco que tinham e com tudo o que reuniram ficaram saciados.

Podemos, nesta oração, oferecer o que mais nos custa deixar que Deus “parta” nas nossas vidas, aquilo que defendemos pensando que, se for tocado, afetará o nosso ser e nos quebrará.

Nesta oração há espaço para o louvor, a ação de graças, a oferenda, a petição... para cada um colocar o que quiser nas mãos do Senhor.

## Partilha

Partilhamos sobre os pontos concretos de esforço, sobre como nos ajudam a viver o mês. Sobre como, graças a eles, nos abrimos para descobrir a vontade de Deus nas nossas vidas, como nos ajudam a desenvolver a nossa capacidade de viver da verdade e nos impulsionam a aumentar o encontro e a comunhão.

Poderíamos partilhar este mês de modo especial sobre a **oração conjugal**. Indicamos algumas pistas possíveis que podem ajudar a fazer esta partilha: Qual e como é a oração que mais facilmente podemos fazer juntos? Vivemos a oração conjugal assiduamente, por mais curto que seja o tempo? Há algum momento da nossa vida que se tenha transformado a partir dessa oração? Temos procurado viver em verdade este tempo de encontro e oração conjugal?

Como sugestão para o **dever de se sentar**, propomos um diálogo sobre os aspetos da vossa vida que constituem esse “deixar-se partir”. Que coisas sinto que me “quebram?”, Como poderia eu passar do medo de me quebrar para o deixar-me “dividir”? Quais os aspetos pré-determinados da minha vida que não estou disposto a mudar e que poderiam ser um pouco modificados para facilitar a nossa vida de casal? Poderiam contribuir para melhorar as minhas relações e a minha forma de viver nos campos de missão em que estou ou estamos comprometidos?

## Para partilhar na reunião de equipa

Que experiência têm, pessoalmente ou que tenham vivido junto de outros, em que, num dado momento, Jesus tenha dado forças onde parecia já não as haver? Quando fizeram a experiência de que ao dar a vida se ganha?

Qual é a vossa experiência de “deixar-se partir” para que os vossos pais, amigos, cônjuge... possam sentir-se amados? Em que momentos já experimentaram que, com os vossos inúteis “cinco pães”, Jesus fez sair algo importante ou vos deu força onde parecia já não haver nada?



## **Rumo a Turim**

Este mês pedimos que tenham em mente todas as pessoas que participam nas diferentes equipas de trabalho que estão a preparar o Encontro e que as confiem especialmente na vossa oração. São convidados a visitar a página web do Encontro Internacional para poder dar uma cara, um nome e uma presença real a tantas pessoas que trabalham desinteressadamente para que tudo corra bem.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## Deu-o

Embora tenha havido grandes mudanças na percepção da religião, muito do que é religioso no mundo está marcado pelo medo. Há uma forma de terror latente no homem diante das coisas inexplicáveis e difíceis da vida. Perguntas sobre Deus como “Quem é Deus?”, “Como estar diante de Deus?”, assustam-nos porque nos colocam diante da vertigem da transcendência. Tememos que Deus entre verdadeiramente nas nossas vidas porque pensamos: “O que me vai pedir?”, “O que vai conseguir?”, “O que terei de lhe dar?”, “Vou perder o controlo da minha vida?”

Mas, no mistério da Eucaristia, podemos ver **claramente que é exatamente o contrário: Deus não tem nada a pedir, Deus tem algo a dar.** Temos de abandonar a mentalidade do medo pela da confiança, para entrar na mentalidade filial, que olha para Deus como Pai, que olha para o Senhor Jesus Cristo como um servo que nos ama, que se entrega a nós, que é para nós.

### A vida como uma prenda

Todos os gestos que Jesus faz na Última Ceia e que temos dissecado e partilhado têm como objetivo último entregar-se. Uma fé que só procura ser tomada nas mãos do Pai é uma fé autorreferencial, que se procura a si mesma. Uma fé que apenas pretende ouvir palavras de bênção que deem um sentido à vida e uma fé autoindulgente. Uma fé que apenas pretende que Jesus mude tudo é uma fé que busca a perfeição.

Apenas quem se deixa tomar, quem é abençoado e transformado, quem se deixa entregar compreende a profundidade da proposta de Deus para a sua vida.

Visto por esta perspetiva, o egoísmo torna a nossa vida incompleta, anula o sentido mais profundo de tudo para que fomos criados e torna a existência inútil. Porque a nossa vida foi criada para ser entregue. O que é a

amizade, a vida, o trabalho, a paternidade, o sacerdócio... se não é um dom de si, um serviço aos outros? Tudo é belo quando atinge esse objetivo. O que podemos dizer no final da nossa vida para que ela tenha tido sentido? Eu amei, eu dei-me, eu entreguei-me...

## Jesus entrega-se

O que Jesus faz na Última Ceia, o que faz no gesto concreto «e deu-o» é o que fez ao longo de todo o seu ministério; este gesto simples e concreto expressa e reflete tudo o que foi a sua vida, como dissemos com o gesto da fração do pão. Jesus entrega-se agora definitivamente, antecipando neste gesto pascal, neste gesto eucarístico o que vai acontecer na Cruz, na Paixão.

Em algumas línguas temos dois verbos diferentes para expressar este conceito. Em português <sup>1</sup>, por exemplo, temos dar e entregar, com diferentes matizes. Dar está relacionado com uma prenda, qualquer coisa que não é nossa, que é oferecida e entregar-se tem um significado mais profundo de compromisso pessoal, de doação de si mesmo. Em grego, que é a língua em que os evangelistas escreveram, usa-se a mesma e única palavra, o mesmo e único verbo para se referir às duas ações: *dídomi* (δίδωμι). Em grego, dar é o mesmo que entregar; ou seja, é o mesmo que ver Jesus a pôr o pão nas mãos dos discípulos e dar a Sua a vida até ao último suspiro. E isto pressupõe que Jesus não sabe dar-se de outra forma que não seja entregando-se completamente.

Talvez para entender isto, possamos ser ajudados por um comentário feito pelo Papa Francisco que diferenciou entre colaborar (dar) e comprometer-se (entregar-se):

"(...) Landriscina, um humorista argentino, fazia ver qual é a diferença entre colaborar e comprometer-se. Todos têm que colaborar, mas nós, os cristãos temos de nos comprometer e Landriscina dizia: a vaca, quando nos dá leite, colabora para a nossa alimentação, o leite é dado e com ele é feito o queijo e depois fazemos uma sanduíche; como uma sanduíche de queijo não tem muita graça, é, portanto, preciso pôr fiambre; então vamos ter com o porco e o porco não colabora para se fazer o fiambre, ele compromete-se, dá a vida para nos dar o fiambre. Comprometer-se é dar a vida, é arriscar a vida e a vida só tem sentido se estivermos dispostos a arriscá-la, a fazê-la correr para o bem dos outros. Gosto de ver tantos

<sup>1</sup> Adaptado para português pelos tradutores.

jovens desejosos de se comprometerem. Lembrem-se da sanduíche de fiambre e queijo. Colaborar sim, mas comprometer-se. E, certamente, essa luta pela recuperação da dignidade das pessoas exige compromisso”.<sup>1</sup>

## A comunhão que transforma

E esta entrega recorda-nos que a Eucaristia também nos ajuda a ir entregando pouco a pouco as nossas vidas. Alimenta-nos para que esta vida que nos foi dada não permaneça como algo que começa e termina em nós. Ajuda-nos a ganhar força para ir descobrindo que a vida sem entrega não tem sentido, é estéril e termina em nós mesmos. A Eucaristia ajudar-nos-á a ganhar força para discernir a missão a que foi chamada cada pessoa, cada casal, cada equipa, aquela que vemos que neste momento devemos assumir. Como assinala o Papa Francisco, a celebração da Missa está encaminhada para a Comunhão, para nos unirmos com Jesus ao Seu Corpo e ao Seu Sangue. Jesus, ao dar-se a nós, ajuda-nos a transformarmo-nos e a estar cada vez mais próximos do que Ele é, com o que isso implica de compromisso para as nossas vidas:

*“Celebramos a Eucaristia para nos alimentarmos de Cristo, que se oferece a nós quer na Palavra quer no Sacramento do altar, para nos conformarmos com Ele. É o próprio Senhor quem o diz: «Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em mim, e Eu nele» (Jo 6, 56). Com efeito, o gesto de Jesus que deu aos discípulos o seu Corpo e Sangue na última Ceia, continua ainda hoje através do ministério do sacerdote e do diácono, ministros ordinários da distribuição do Pão da vida e do Cálice da salvação aos irmãos. Somos nós que nos movemos em procissão para receber a Comunhão, caminhamos ao altar em procissão para receber a Comunhão, mas na realidade é Cristo que vem ao nosso encontro para nos assimilar a si. Há um encontro com Jesus! Nutrir-se da Eucaristia significa deixar-se transformar naquilo que recebemos. (...) Cada vez que recebemos a Comunhão, assemelhamo-nos mais a Jesus, transformamo-nos mais em Jesus. Do mesmo modo que o pão e o vinho são transformados no Corpo e Sangue do Senhor, assim quantos os recebem com fé são transformados em Eucaristia viva”.*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Papa Francisco, Simpósio da Juventude contra a Prostituição e o Tráfico de Seres Humanos, 15 e 16 de novembro de 2014.

<sup>2</sup> Papa Francisco, Catequese de 21 de março de 2018.

O Padre Caffarel com a sua intuição profética sobre o amor conjugal, no seu texto sobre o Matrimónio e a Eucaristia, aprofunda sobre a transformação do amor conjugal produzida pela Eucaristia e ajuda-nos a compreender o que é fundamental nesse caminho de santidade a que aspiramos:

“(…) Marido e mulher, vós que comeis a carne de Cristo, que bebeis o seu sangue, que viveis a vida de Cristo na vossa alma e no vosso corpo, que permanecéis n’Ele e Ele em vós, como não haveis de vos amar com um amor completamente diferente do dos outros homens, com um amor ressuscitado? Podem olhar um para o outro, pôr em comum as vossas tristezas e as vossas alegrias, darem-se um ao outro com todo o vosso coração e o vosso corpo, ajudarem-se mutuamente ao longo de todo o caminho da vida, sem terem a sensação de que vivem um grande mistério? A união entre duas pessoas, como muito bem sabem, vale o que elas colocam em comum. Por isso, vós, que recebeis na Eucaristia a própria vida de Cristo, é isso, essa vida de Cristo, que devem antes começar por pôr em comum. E essa a vida em vós é o jubiloso conhecimento do Pai, que decorre do amor filial. Mas é também amor pelas criaturas, por todas as criaturas: a admiração, a misericórdia, a ternura do Senhor, habitam em vós. E, como é vontade de Deus que vos ameis um ao outro com um amor privilegiado, o vosso amor pelo vosso cônjuge é o primeiro que será transformado pela graça da Eucaristia, que lhe traz purificação, sensibilidade, renovação de vida. Levar-vos-á a desejar, para aquele que amais, infinitamente mais do que ambicionam um para o outro os cônjuges que se amam, mas que ignoram a promessa de Cristo, isto é, o amor e a alegria de Deus que é *santidade*. E não só. Mais radical ainda é a transformação do vosso amor humano sob a ação da Eucaristia».<sup>1</sup>

## Palavra de Deus

### INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

A Eucaristia é a presença real de Jesus. Nela não recebemos simplesmente uma graça, mas Aquele em quem toda a graça tem a sua origem. Porque, ao dizer “Esta é a minha carne” (nas palavras originais em aramaico), Jesus está dizendo “Este sou eu”. É uma presença «verdadeira, real e substancial»: o pão e o vinho deixam de o ser como tal, embora continuem a

<sup>1</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista *L’Anneau d’Or - Le mariage, routevers Dieu*, **Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, Madrid: PPC, 2022 (pp. 249-250).

assim parecer, para serem o corpo, a alma e a divindade de Jesus. Mas é ao mesmo tempo uma presença servil e gloriosa: Jesus continua a estar entre nós como Aquele que serve, que põe à nossa disposição o Seu ser enquanto Homem e a Sua morte na cruz; mas a Sua presença é já a do Senhor glorificado que quer associar-nos à sua glorificação. É por isso que Jesus faz da Eucaristia a promessa e a garantia da nossa ressurreição, que deve ajudar-nos a transformarmo-nos.

*“<sup>48</sup>Eu sou o pão da vida. <sup>49</sup>Os vossos pais comeram o maná no deserto e morreram. <sup>50</sup>Este é o pão que desce do céu, para que quem dele comer não morra. <sup>51</sup>Eu sou o pão vivo que desceu do céu: se alguém comer deste pão, viverá para sempre; e o pão que Eu darei é a minha carne pela vida do mundo». <sup>52</sup>Altercavam, então, os judeus entre si, dizendo: «Como pode este dar-nos a sua carne a comer?». <sup>53</sup>Disse-lhes, então, Jesus: «Amen, amen vos digo: se não comerdes a carne do Filho do Homem e beberdes o seu sangue, não tereis vida em vós. <sup>54</sup>Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem vida eterna, e Eu o ressuscitarei no último dia. <sup>55</sup>Porque a minha carne é verdadeiro alimento, e o meu sangue é verdadeira bebida. <sup>56</sup>Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em mim, e Eu nele. <sup>57</sup>Assim como o Pai que vive me enviou, e Eu vivo pelo Pai, também quem me come viverá por mim. <sup>58</sup>Este é o pão que desceu do céu. Não é como o que os pais comeram: eles morreram; quem come este pão viverá para sempre»”.*

Jo 6, 48-58

## Reunião de equipa

### Acolhimento

Nas reuniões anteriores, tivemos presente um cesto com o pão que nele colocámos, posteriormente abençoado e depois partido no final da reunião anterior. Desta vez, o conselheiro distribuirá o pão, como sinal da entrega.

### Pôr em comum

Neste momento, além de comentarmos as experiências significativas que vivemos durante o mês, somos convidados a partilhar alguma experiência de entrega. Que tipo de entrega sem reservas, sem esperar nada em troca tem lugar na nossa vida de uma forma mais ou menos quotidiana? Ou, dito de outra forma, o que estamos dispostos a fazer sem reservas se surgir a ocasião? Quando é que algo assim nos aconteceu pela última vez?

## Oração

*Proclamamos o texto de Jo 6, 48-58.*

Propomos uma oração em duas etapas. Uma primeira parte de ação de graças e de louvor; uma segunda parte de perdão e de intenções.

### AÇÃO DE GRAÇAS E DE LOUVOR

Primeiro momento: Reconhecemos como Jesus se identifica com o alimento, "Eu sou o Pão da vida", porque o alimento é o primeiro dom de Deus ao homem. É o verdadeiro alimento que nos sustenta e nutre. É o alimento que nos ajuda a fortalecer e a transformar para termos atitudes que nos aproximem de Jesus.

- Damos graças a Deus por ser alimento, sustento de nossas vidas.
- Louvamos a Deus pela sua presença real em nós, por se ter entregado através do seu filho que se fez homem e se deu como alimento.

### INTERSÕES E PERDÃO

Segundo momento: De todas as necessidades que o ser humano tem a mais importante é VIVER, por isso temos medo da morte e de tudo o que é morte em nós. Cada humilhação, fracasso, rutura tornam-se pequenas mortes que nos vão quebrando por dentro; para que não nos façam sofrer, procuramos remédios que silenciem essa dor interior, custe o que custar: ser alguém, estar à altura, ser eficaz, ter bens que nos deem segurança, procurar confortos que nos façam sentir bem, estar agarrados a prazeres que silenciam a dor, placebos que não curam as feridas, mas que se tornam substitutos que nos vão deixando cada vez mais vazios. Jesus dá a resposta: a Encarnação, a entrega na cruz e a Eucaristia, tornam-se a única resposta ao anseio do ser humano à VIDA.

- Pedimos perdão por tudo o que é morte em nós, pelos nossos medos.
- Pedimos que, através da Eucaristia, possamos encontrar respostas para essas "mortes" e medos da nossa vida.
- Pedimos força para nos comprometermos mais profundamente nas nossas vidas, onde quer que estejamos.

## Partilha

Podemos partilhar sobre os pontos concretos do esforço.

Este mês poderíamos comentar mais especificamente como a oração pessoal e o verdadeiro encontro com o Senhor nos ajudam a discernir qual deve ser a nossa atitude de serviço, o nosso compromisso. A oração ajudou-nos a descobrir algo mais da vontade de Deus sobre as nossas vidas?

No nosso **dever de se sentar** poderíamos comentar se podemos pensar em algum aspeto da nossa vida, da nossa família, do nosso trabalho, da nossa comunidade em que sintamos que podemos dar mais de nós mesmos. Não há verdadeiro “compromisso” se não perdermos o controle sobre o que dermos. Dar gratuitamente, sem nada esperar, sem nada controlar, sem nada exigir.

Somos generosos na nossa dedicação? O que podemos partilhar? Podemos ponderar se poderíamos ter um compromisso mais dedicado na nossa paróquia, nas equipas, na nossa família. Podemos comentar se poderíamos realizar alguma missão ou serviço como casal. Se já o fazemos, como o vivemos? Que testemunho em particular estamos a dar como casal?

A Eucaristia é fonte que alimenta o nosso serviço, a nossa missão?

## Para partilhar na reunião de equipa

Ao preparar esta reunião, lembrem-se das pessoas que se tornaram uma prenda para vós, agradeçam a Deus o dom que as suas vidas foram e são. Podem nomear alguém, contar por que tem sido tão importante. Que aspetos desse dom vos ajudaram mais?

Têm consciência de ser um dom de Deus para os outros? Para quem vos é mais difícil vê-lo? Porquê?

Podemos partilhar como vivemos alguns dos serviços em que estamos comprometidos. Como nos entregamos aos outros?

## Rumo a Turim

O Encontro será realizado em Turim e um dos lugares que provavelmente poderá ser visitado será a capela que guarda o Santo Sudário. Poderíamos



informar-nos sobre a importância desta relíquia para os cristãos e saber um pouco mais sobre o seu significado. É importante ter em mente que, além da autenticidade deste tecido, sobre a qual a igreja não se pronunciou, é um símbolo que nos une à figura de Cristo e ao seu sacrifício pela nossa salvação.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## Santificarás os dias festivos

### Santificar os dias festivos

Fabio Rosini, no seu livro *A Arte de Recomeçar*, aponta que o quarto dia da criação, quando Deus cria as fontes de luz, o faz não para separar a luz das trevas, o que ele já havia feito no primeiro dia, mas para “*servirem de sinais, determinando as estações, os dias e os anos*” Gn 1, 14.

Parece curioso que quando enumera as medidas do tempo não nomeiam os meses, mas as festividades. Em suma, a vida é composta por meses ou por festividades? Segundo Rosini, para o autor do Génesis é claro que a principal unidade de medida são as festividades, momentos em que podemos celebrar a ação de Deus nas nossas vidas.

É essencial reunirmo-nos para tornar presentes as coisas que devem ser recordadas e que nos constituem enquanto indivíduos, famílias, comunidades e povos.

*“O SENHOR falou assim a Moisés, dizendo: Fala aos filhos de Israel e diz-lhes: As festas do SENHOR são aquelas nas quais convocareis assembleias sagradas” (Lv 23, 1-2).*

O povo de Israel tinha por hábito proclamar: cuidai do *Sabbath* e o *Sabbath* cuidará de vós. Porque uma vida que não se detém para reconhecer o que aconteceu na sua história, para agradecer e bendizer o tanto recebido, torna-se uma vida monótona, entediada, incompreensível e sem sentido.

Deste modo, ao entrarmos na importância do «Dia do Senhor», já intuimos que não estamos a falar apenas do primeiro mandamento da Santa Madre Igreja, de «participar na Missa todos os domingos e guardar as festas», mas do terceiro mandamento da Lei de Deus, que, enquanto Palavra profética, se torna um convite radical a «*recordar o dia de sábado, para o santificar*» (Ex 20, 8).

Como podemos ver em várias referências no livro dos Atos dos Apóstolos (At 20, 7-12), nas cartas paulinas (1 Cor 16, 2) e mesmo no Apocalipse

(Ap 1, 10), «O primeiro dia depois do sábado» começou a marcar o próprio ritmo da vida dos discípulos de Cristo. Isto distinguirá os cristãos, porque o seu calendário não coincidia com o das culturas grega ou romana em que viviam.

## **Dia da Criação**

Ainda que bíblicamente o dia em que Deus descansou tenha sido o *Sabbath*, a reflexão cristã relacionou espontaneamente a ressurreição ocorrida «no primeiro dia da semana» ao primeiro dia daquela semana cósmica (Gn 1, 1-2, 4) com o qual o Livro do Génesis narra o dia da criação da luz (Gn 1, 3-5). O domingo é o dia em que a comunidade cristã é chamada a reviver «*a admiração sentida pelo homem diante da grandeza da criação e o sentimento de adoração que daí deriva por Aquele que, do nada, criou todas as coisas*» (*Dies Domini* 9).

À imagem de Deus, o domingo é o dia em que somos convidados a contemplar o mundo e a apreciá-lo, sem esperar mais nada desse dom de Deus, podendo assim repetir o refrão que percorre todo o capítulo 1 do Génesis: «*Deus viu que era bom*» (Gn 1, 10).

## **Dia da Ressurreição**

A Eucaristia pode ser e é celebrada todos os dias. Mas, desde o início, a comunidade cristã é oficialmente convocada para a celebrar ao domingo, o “Dia do Senhor”, como o chamamos desde os tempos apostólicos. O «Senhor dos dias» para os cristãos, porque nele celebramos a ressurreição de Jesus, núcleo fundamental da fé cristã e acontecimento central da história.

Como nos diz o Papa Francisco: “*Nós, cristãos, vamos à Missa aos domingos para encontrar o Senhor Ressuscitado, ou melhor, para nos deixarmos encontrar por Ele, ouvir a sua palavra, alimentar-nos à sua mesa e assim tornar-nos Igreja, isto é, seu Corpo místico vivo no mundo. Compreenderam isto, desde o princípio, os discípulos de Jesus, que celebraram o encontro eucarístico com o Senhor no dia da semana ao qual os judeus chamavam “o primeiro da semana” e os romanos “dia do sol”, porque naquele dia Jesus tinha ressuscitado dos mortos e aparecido aos discípulos, falando com eles, comendo com eles, concedendo-lhes o Espírito Santo (cf. Mt 28, 1; Mc 16, 9-14; Lc 24, 1-13; Jo 20, 1-19), como ouvimos na Leitura bíblica. Também a grande efusão do Espírito no Pentecostes teve lugar no domingo, cinquenta*

*dias depois da Ressurreição de Jesus. Por estas razões, o domingo é um dia santo para nós, santificado pela celebração eucarística, presença viva do Senhor entre nós e para nós. Portanto, é a Missa que faz o domingo cristão! O domingo cristão gira em volta da Missa. Que domingo é, para o cristão, aquele no qual falta o encontro com o Senhor?”<sup>1</sup>*

## **Dia do Espírito**

Na noite de Páscoa, Jesus soprou sobre os apóstolos e disse-lhes: «*Recebei o Espírito Santo. Àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados; àqueles a quem os retiverdes, serão retidos*». (Jo 20, 22-23).

Também era domingo no dia de Pentecostes, o primeiro dia da oitava semana depois da Páscoa judaica (Atos 2, 1), quando os apóstolos receberam o dom do Espírito e quando, pela primeira vez, Pedro proclamou o *Kerygma*<sup>2</sup>, congregando na unidade um povo vindo de muitos lugares diferentes.

## **Dia da Igreja**

Só se compreendermos o significado profundo do domingo enquanto «Dia do Senhor» compreenderemos a essencial importância comunitária da celebração dominical. Como podemos intuir, já não se trata de “ouvir a missa”, como se fosse um ato individual e piedoso. A assembleia dominical é o lugar privilegiado da unidade, pelo que se deve evitar a dispersão das celebrações sem motivos sérios, para que, ao congregar-se, esteja reunida a maioria do povo de Deus e a celebração possa decorrer com tranquilidade e a máxima dignidade.

Não devemos esquecer que «*de entre as numerosas atividades que uma paróquia realiza nenhuma é tão vital ou formativa para a comunidade, como a celebração dominical do dia do Senhor e da sua Eucaristia*» (*Dies domini* 35), uma vez que a Eucaristia não só nos liga a Cristo vivo e ressuscitado, mas também permite a comunhão com os irmãos, sendo assim verdadeiro *acontecimento de fraternidade* que não termina no templo, mas que continua na vida quotidiana.

<sup>1</sup> Papa Francisco, Audiência de 13 de dezembro de 2017.

<sup>2</sup> Palavra grega que significa anúncio.

## Como é santificada uma festa?

### RECORDANDO E DESCANSANDO

O mandamento em que Deus impõe a observância do sábado tem, no Livro do Êxodo, uma formulação característica: «*Recorda-te do dia de sábado, para o santificar*» (Ex 20, 8). Antes de impor qualquer coisa a *fazer*, o mandamento aponta algo a *ser recordado*. (*Dies Domini* 16)

Desta forma, somos convidados a descansar para nos distanciarmos do ritmo avassalador das nossas vidas e recordar que Deus é Deus e que cada um de nós é apenas uma criatura. Foi Deus que realizou uma obra de salvação, não só com o seu povo em geral, mas com cada um de nós em particular e só essa memória nos permite entrar no repouso do nosso Senhor. Deste modo, o domingo torna-se realmente o dia do Senhor, porque deixamos que Deus seja Deus.

Como nos lembra o Papa Francisco: “*A abstenção dominical do trabalho não existia nos primeiros séculos: é uma contribuição específica do cristianismo. Por tradição bíblica, os judeus descansam no sábado, enquanto na sociedade romana não estava previsto um dia semanal de abstenção dos trabalhos servis. Foi o sentido cristão do viver como filhos e não como escravos, animado pela Eucaristia, que fez do domingo – quase universalmente – o dia do descanso. Sem Cristo estamos condenados a ser dominados pelo cansaço do dia a dia, com as suas preocupações, e pelo medo do amanhã. O encontro dominical com o Senhor dá-nos a força para viver o presente com confiança e coragem, e para progredir com esperança. Por isso nós, cristãos, vamos encontrar-nos com o Senhor aos domingos, na celebração eucarística. (...)*”<sup>1</sup>

### A CELEBRAÇÃO DA EUCARISTIA

A celebração do domingo não é uma mera recordação, mas sim o cumprimento da promessa do Ressuscitado aos seus apóstolos: «*E eis que Eu estou convosco todos os dias, até à consumação dos tempos*» (Mt 28, 20). A comunidade cristã compreendeu, desde o início, que a salvação não é recebida a título pessoal, mas que a graça recebida nos insere no Povo de Deus, pelo que se torna essencial a experiência da *ekklesia*, assembleia convocada pelo Senhor ressuscitado: «*Eram assíduos ao ensino dos Apóstolos, à união fraterna, à fração do pão e às orações*» (At 2, 42).

<sup>1</sup> Papa Francisco, Audiência de 13 de dezembro de 2017.

## NO ENCONTRO FRATERO

Será essencial para um verdadeiro Dia do Senhor que possamos viver o encontro familiar e fraterno com aquelas pessoas que Deus nos deu como dom e graça. O Padre Caffarel inicia com este parágrafo o seu capítulo intitulado, *A Missa, ponto forte da vida do casal*, dando importância ao domingo como um dia especial: “Quando no início de um dia, ou no domingo, depois de uma semana de trabalhos e de lutas, de amor e de alegria, marido e mulher, saem de casa – talvez acompanhados pelos vossos filhos” – e se dirigem juntos para a casa do Senhor <sup>1</sup>, qual o motivo que vos orienta? Será simplesmente para satisfazer uma obrigação? Sei bem que não. Veem na Missa o momento forte da vossa vida, o polo para o qual todas as vossas atividades devem convergir, a fonte onde se deve alimentar a vossa existência, a hora privilegiada do encontro do vosso lar com Deus. Quereis prestar homenagem a Deus, oferecer-Lhe o culto filial que Lhe é devido pelas pessoas, mas também pelas comunidades humanas, cada cônjuge, mas também o casal. E não um culto qualquer, mas aquele sacrifício, o sacrifício único e perfeito, oferecido uma vez para sempre, o de Cristo.” <sup>2</sup>

## O ENCONTRO SOLIDÁRIO

Quando alguém vive o repouso no Senhor agradecido e fraternalmente, é fácil que sinta a necessidade de partilhar tudo o que foi recebido com os mais necessitados. Por isso, o domingo é um tempo privilegiado para se dedicar às atividades de misericórdia, de caridade e de apostolado.

Era assim que as primeiras comunidades viviam: «*No primeiro dia da semana, cada um de vós ponha de parte o que conseguir juntar em sua casa*» (1 Cor 16, 2). De facto, a coleta da Missa dominical é uma expressão dessa partilha fraterna para com as necessidades da comunidade. Para além das moedas que nos incomodam nos bolsos, somos chamados a uma exigente *cultura de partilha*.

A Eucaristia é um acontecimento e um projeto de fraternidade. Da Missa dominical nasce uma onda de caridade destinada a estender-se a toda a vida dos fiéis, começando por animar o próprio modo de viver o resto do domingo. Se é um dia de alegria, é necessário que os cristãos manifestem

<sup>1</sup> É sobretudo mais importante que estejam juntos moralmente do que fisicamente.

<sup>2</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista *L'Anneau d'Or - Le mariage, routevers Dieu*, **Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, Madrid: PPC, 2022 (p. 245).

com as suas atitudes concretas que não se pode ser feliz «sozinho». Pode acontecer que no seu bairro ou no seu círculo de amigos haja doentes, idosos, crianças e imigrantes que, precisamente no domingo, sintam mais duramente a sua solidão, as suas necessidades, o seu sofrimento. Certamente a atenção para com eles não pode ser limitada a uma iniciativa dominical esporádica. Mas, tendo uma atitude de doação mais global, por que não dar ao Dia do Senhor um clima maior de partilha, empenhando toda a criatividade de que a caridade cristã é capaz? Convidar para comer connosco uma pessoa que esteja só, visitar os doentes, proporcionar alimento a uma família necessitada, dedicar algumas horas a iniciativas concretas de voluntariado e solidariedade, seria certamente uma forma de fazer viver a caridade de Cristo recebida na Mesa Eucarística. (*Dies Domini*, 72)

Como nos diz o Papa Francisco, em conclusão: *“Por que ir à Missa aos domingos? Não é suficiente responder que é um preceito da Igreja; isto ajuda a preservar o seu valor, mas sozinho não basta. Nós, cristãos, temos necessidade de participar na Missa dominical, porque só com a graça de Jesus, com a sua presença viva em nós e entre nós, podemos pôr em prática o seu mandamento, e assim ser suas testemunhas credíveis”*.<sup>1</sup>

## Palavra de Deus

### INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

Segundo o testemunho unânime dos Evangelhos, a ressurreição de Jesus teve lugar «no primeiro dia depois de sábado» (Mc 16, 2; Lc 24, 1; Jo 20, 1). No mesmo dia, o Ressuscitado manifestou-se aos dois discípulos que caminhavam rumo a Emaús (Lc 24, 13-35) e apareceu aos onze apóstolos reunidos (Lc 24, 36; Jo 20, 19). Oito dias depois, os discípulos estavam novamente reunidos quando Jesus lhes apareceu e se fez reconhecer por Tomé (Jo 20, 26). O dia de Pentecostes era também domingo, primeiro dia da oitava semana depois da Páscoa judaica, quando – com a efusão do Espírito, a primeira pregação de Pedro e os primeiros batismos – teve lugar a Epifania ou manifestação da Igreja como novo Povo de Deus (At 2, 1-41). Nessa base, o domingo começou a marcar o ritmo da vida dos discípulos como um dia de encontro, de «partir o pão» (At 20, 7) e de partilha (1Cor 16, 2). O livro do Apocalipse testemunha o costume de chamar a este dia o “dia do Senhor”. (Ap 1, 10; 6, 17; 16, 14).

<sup>1</sup> Papa Francisco, Audiência de 13 de dezembro de 2017.

*Passado o sábado, Maria Madalena, Maria, mãe de Tiago, e Salomé compraram aromas para o irem ungir. E de manhã cedo, no primeiro dia da semana, foram ao sepulcro, ao despontar do sol.*

*Tendo ressuscitado de manhã cedo, no primeiro dia da semana, apareceu primeiro a Maria Madalena, da qual tinha expulsado sete demónios. Ela foi anunciá-lo aos que tinham estado com Ele e se encontravam a lamentar-se e a chorar. E eles, ao ouvir que estava vivo e que tinha sido visto por ela, não acreditaram.*

*Depois disto, manifestou-se sob outra forma a dois deles que iam a caminho do campo. E eles partiram para anunciar aos outros, mas nem neles acreditaram. Por fim manifestou-se também aos Onze, quando estavam reclinados à mesa, e censurou-os pela sua falta de fé e dureza de coração, porque não acreditaram naqueles que o tinham visto ressuscitado. E disse-lhes: «Ide por todo o mundo, proclamai o evangelho a toda a criatura. Quem acreditar e for batizado será salvo; mas quem não acreditar será condenado.*

Mc 16, 1-2; 9-16

## **Reunião de equipa**

### **Acolhimento**

Neste tema partilhamos a importância da celebração das festividades, o que é mais do que o preceito dominical. Por esta razão, somos convidados a decorar de uma forma especial o local onde se vão encontrar, quer seja colocando algumas flores sobre a mesa, quer decorando a sala de acordo com o que vos for possível.

### **Pôr em comum**

Hoje podemos pôr em comum como vivemos um domingo que tenha sido um pouco diferente desde a última reunião. Ou algum domingo que recordemos ter vivido uma experiência comunitária significativa ao participar na Eucaristia. Ou em que nos tenhamos sentido especialmente acolhidos pela comunidade ou por Jesus que vem ao nosso encontro.

### **Oração**

*Lemos o texto bíblico Mc 16 1-2, 9-16.*

Depois de proclamado o texto bíblico, propomos três momentos de oração para pedir perdão, rezar ao Senhor e agradecer. Em cada momento,



convidamos um dos membros do casal que acolhe a ler o fragmento bíblico e o outro a oração proposta, deixando um momento de silêncio para que cada um faça uma oração sobre o que significa na sua vida e para que, quem quiser, possa expressá-lo com uma simples oração em voz alta.

## PERDÃO

*Tendo ressuscitado de manhã cedo, no primeiro dia da semana, apareceu primeiro a Maria Madalena, da qual tinha expulsado sete demónios. Ela foi anunciá-lo aos que tinham estado com Ele e se encontravam a lamentar-se e a chorar. E eles, ao ouvir que estava vivo e que tinha sido visto por ela, não acreditaram.*

Pedimos perdão pelas dúvidas, pela falta de fé, pelas dificuldades (cada um pelas suas), por este encontro com o Senhor.

## INTENSÕES

*Depois disto, manifestou-se sob outra forma a dois deles que iam a caminho do campo.*

Este texto fala-nos do Encontro, das várias pessoas que se encontram com o Senhor ressuscitado, mas para quem este encontro é muito difícil, devido à perplexidade e às dúvidas após a morte de Jesus, a não ser que estejam dispostas a deixar-se encontrar por Ele.

Pedimos ao Senhor que nos permita encontrá-Lo... cada um de acordo com o que necessite.

## AÇÃO DE GRAÇAS

*E disse-lhes: «Ide por todo o mundo, proclamai o evangelho a toda a criatura».*

Damos graças ao Senhor pelo encontro com Ele, porque este encontro nos anima na nossa vida e nos ajuda no nosso caminho.

## Partilha

Nesta reunião podemos comentar de um modo especial a escuta da Palavra de Deus. "Escutar" não é apenas ler, é algo mais: como saboreei e "contemplei" essa Palavra? Que tipo de resposta provocou em mim? Iluminou de alguma forma a maneira como compreendo o domingo?

Como sugestão, propomos **um dever de se sentar** sobre o significado dos domingos nas nossas vidas. Os cristãos de hoje precisam de redescobrir o significado do domingo, o seu mistério e o seu valor de celebração, para não o confundirem com um mero «fim de semana», entendido apenas como um tempo de repouso ou de diversão.

Poderíamos rever como são os nossos domingos e – talvez – propormos que, neste mês, um seja um pouco mais especial. Podemos conversar no nosso dever de se sentar sobre o que poderíamos fazer para que um domingo seja um pouco mais semelhante ao que nos é sugerido.

Podemos também rever se para nós a Missa é um ponto forte da nossa vida a dois, como nos propõe o Padre Caffarel. Estou preparado para participar mais ativamente na celebração ou contento-me com uma atitude passiva? Preparo a celebração, pessoalmente ou em casal?

## **Para partilhar na reunião de equipa**

Um dos desafios mais importantes que a família enfrenta hoje em dia é o de criar uma nova cultura familiar; porque certamente muitas coisas mudaram na configuração e no tipo de relações dentro da família. Muitos dos esquemas que configuraram a família tradicional já não nos servem. E os cristãos, que também vivem neste novo mundo, precisam de se esforçar para criar uma nova cultura familiar cristã. A cultura implica uma forma de conceber a vida familiar que se reflete em gestos, símbolos, celebrações, organização do lar, etc. E em tudo isto precisamos de descobrir uma nova forma de celebrar o domingo, esse dia que configurou o cristianismo ao longo da sua história.

Podemos pensar em alguma sugestão para a nossa vida familiar?

Podemos partilhar com o resto da equipa como vivemos o domingo? Se há algo que tenhamos descoberto que nos possa ajudar a vivê-lo de forma diferente

O Papa Francisco e o Padre Caffarel convidam-nos a perguntar-nos: Porquê ir à missa no domingo? Que motivo nos impele? É simplesmente para cumprir uma obrigação? Qual é a resposta no nosso caso?

## **Rumo a Turim**

Turim é famosa por ter sido palco da obra de alguns dos santos mais notáveis do século XIX, personalidades de grande carisma e com a virtude

da caridade cristã, que doaram alma e corpo para combater as pragas sociais da época e que são genericamente conhecidos como “santos sociais”. Em Turim, **São João Bosco** deu vida ao seu oratório e à Congregação Salesiana, fundando a **Basílica de Maria Auxiliadora**, na qual foi sepultado; **São José Benito Cottolengo** instituiu a **Pequena Casa da Divina Providência**, uma instituição hospitalar que hoje tem muitos ramos espalhados pelo mundo. Estes, entre outros, são alguns dos santos importantes relacionados com a cidade. Poderíamos informar-nos sobre eles e tentar saber algo mais sobre os santos e beatos da cidade de Turim.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## Convidados para o banquete

Depois de todo o caminho que percorremos ao longo deste tema em torno da Eucaristia, acreditamos que é importante parar – mesmo de uma forma simples – para rever momento a momento as partes da missa que celebramos e o significado que elas têm.

É verdade que isto significa ter de usar palavras próprias da liturgia que não podem nem devem ser substituídas, uma vez que pertencem a uma linguagem própria que devemos conhecer, amar e preservar. Tentar mudá-las seria como obrigar um poeta a escrever em prosa.

### Ritos iniciais

Começamos a Eucaristia e, pensando no que aconteceu durante a semana, fazemo-lo muitas vezes como os discípulos de Emaús, tristes, escandalizados e desapontados.

Como vimos nos capítulos anteriores, durante toda a semana nos vamos embrenhando numa dinâmica de maldição em que o julgamento se apodera facilmente de nós: não fomos tratados como merecíamos, eu esperava que as coisas fossem diferentes, as minhas expectativas foram gozadas, não há direito, eu mereço mais, tudo é injusto...

A entrada, a saudação, o ato penitencial, – Senhor, tem piedade –, o Glória e a oração coleta, são designados Ritos iniciais e procuram permitir aos que se reuniram que acolham o Deus que em Jesus vem ao nosso encontro e nos pergunta: O que se passa contigo? O que anda às voltas na tua cabeça? Deste modo, mesmo que os nossos olhos continuem fechados e não reconhecemos Jesus, tudo nos predispõe a sentir que não estamos sozinhos, que formamos uma verdadeira comunidade e que Alguém se quer encontrar connosco.

Começar com um cântico não é apenas um gesto de beleza estética. O cântico abre a celebração, promove a união dos que estão reunidos e introduz-nos no tempo litúrgico ou na celebração particular que estamos

a viver. Quando o sacerdote chega ao presbitério, beija o altar e se aproxima do assento, saúda-nos em nome do Pai, do Filho e do Espírito e faz-nos uma promessa: «O Senhor esteja convosco», com a certeza de que, quando dois ou mais se reúnem em seu nome, Ele se torna presente, manifestando assim o mistério da Igreja reunida.

Mas, para começarmos a abrir os olhos, temos de reconhecer o que se passa connosco, do que vamos falando ao longo do caminho. (Lc 24, 13-35). Fazemo-lo através da fórmula da confissão geral de toda a comunidade, que termina com uma primeira profissão de fé, pedindo ao *Kirie* (Senhor) e implorando a sua misericórdia.

Nos dias festivos a esta aclamação junta-se o Glória, antiquíssimo e venerável hino com o qual a Igreja, reunida no Espírito Santo, glorifica a Deus Pai e suplica ao Cordeiro de Deus.

Por fim, o sacerdote convida o povo a rezar e todos nós, juntamente com o sacerdote, observamos um momento de silêncio para nos consciencializar de que estamos na presença de Deus e que podemos formular os nossos desejos no seu espírito. Em seguida, o sacerdote faz a oração que se chama «coleta», na qual a oração de todos é recolhida e elevada ao Pai, pelo Filho, no Espírito Santo.

## **Liturgia da Palavra**

Diante da situação concreta que já reconhecemos e colocámos nas mãos do Pai, recebemos uma resposta a partir da Palavra de Deus. Através das leituras, é preparada para nós a mesa da Palavra de Deus e são abertos para nós os tesouros da Bíblia. Para destacar a profundidade deste momento preservamos a disposição das leituras, o que clarifica a unidade dos dois Testamentos<sup>1</sup>. Todas são proclamadas a partir do ambão, a mesa da palavra. Depois de cada leitura, o leitor propõe uma aclamação a que o povo reunido responde prestando homenagem à Palavra de Deus recebida com fé e com gratidão. Como nos recorda o Padre Caffarel: «O que dá valor e importância ao livro dos Evangelhos não é apenas que sejam uma recolha de gestos e dizeres de Nosso Senhor Jesus Cristo, é que, de acordo com a palavra de Santo Agostinho, é 'a própria boca de Jesus Cristo'. De facto, enganam ao ver no Evangelho algumas palavras

<sup>1</sup> A primeira leitura está intimamente relacionada com o Evangelho e a segunda segue uma leitura contínua dos Atos ou das Cartas.

antigas, piedosamente preservadas, as palavras do maior homem que já viveu na terra. O Evangelho é a voz, viva e permanente, de alguém que vive, do Vivente, hoje presente entre nós segundo a sua promessa: «Estarei convosco até à consumação dos tempos». É uma palavra que, sem dúvida, se dirige à Igreja, mas que também se dirige a cada um de nós. (...) Jesus Cristo fala e certamente ensina no que acreditar, e não há dúvida de que nos diz o que fazer, mas acima de tudo diz-me, faz-me a confiança avassaladora: "Amo-te, até o sacrifício da minha vida". A fé com que respondo à sua confissão é muito melhor do que a mera adesão da minha inteligência ao seu ensinamento, muito melhor do que a obediência aos seus mandamentos, é um impulso de todo o meu ser pelo qual me entrego a Ele sem reservas."<sup>1</sup>

A homilia faz parte da Liturgia e é muito recomendada, porque é necessária para alimentar a vida cristã, mas é verdade que é uma pena que muitas vezes – pelo tempo que ocupa, pela novidade que oferece, ou por causa da forma ou das qualidades (ou por falta delas) do pregador – se torne o centro da Celebração. Ao ponto de se valorizar o todo pela parte. "Que missa tão aborrecida!" «Que grande Eucaristia!», quando na realidade é uma parte menor, interpretativa e subjetiva, que nos pode ou não ajudar, mas que não se deve tornar a parte mais importante da Eucaristia.

A liturgia da Palavra continua com o Símbolo dos Apóstolos ou Profissão de Fé, no qual todas as pessoas reunidas respondem à Palavra de Deus proclamada nas leituras da Sagrada Escritura e explicada pela homilia. Para terminar, suplicamos pela salvação de todos, especialmente pela santa Igreja, pelos governantes, pelos que têm diversas necessidades, por todas as nações e pela salvação do mundo inteiro. Esta invocação é partilhada e o povo sacerdotal, de pé, exprime a sua súplica, com uma invocação comum.

## **Liturgia eucarística**

No contexto da Páscoa judaica, como vimos nos capítulos anteriores, Jesus instituiu a Eucaristia, na qual o sacrifício da cruz é continuamente tornado presente na Igreja, quando o sacerdote, representando Cristo Senhor, faz o mesmo que o Senhor fez e ordenou aos seus discípulos que o fizessem em sua memória.

<sup>1</sup> H. Caffarel, Carta mensal de Nossa Senhora das Equipas, n.º 4, janeiro de 1964, intitulada "O mistério do Evangelho».

Esta parte da Eucaristia começa depois de serem levados ao altar os dons do pão e do vinho, que se tornarão no Corpo e no Sangue de Cristo. É conveniente que sejam apresentados pelos fiéis, que os entregarão ao sacerdote que os coloca no altar, utilizando a fórmula da bênção a Deus, como se faz na ceia pascal: Bendito sejas tu, Senhor... Depois, o sacerdote lava as mãos ao lado do altar, exprimindo assim o desejo de purificação interior. Uma vez colocadas as oferendas e concluídos os ritos que as acompanham, com o convite para rezar juntamente com o sacerdote e com a oração sobre as ofertas, conclui-se a preparação das ofertas e prepara-se a Oração Eucarística.

Neste momento, inicia-se o centro e o ápice de toda a celebração, convidando o povo a elevar o coração para o Senhor, em oração e ação de graças, apresentando-nos ao que é justo e necessário: dar graças, bendizer e louvar a Deus.

Os principais elementos da Oração Eucarística podem ser distinguidos assim:

1. **Ação de graças**, expressa no Prefácio, quando o sacerdote, em nome de todos, proclama que é justo e necessário agradecer-vos...
2. **Aclamação**: A ação de graças permite-nos louvar a Deus, unirmo-nos aos coros celestiais, fazer a experiência de nos unimos à Igreja celeste.
3. **Epiclese (invocação ao Espírito Santo)**: A igreja, imersa na Glória de Deus, implora a força do Espírito Santo para que os dons oferecidos se tornem o Corpo e o Sangue de Cristo.
4. **Narração da instituição e consagração**: Jesus, ao instituir a Eucaristia, deixou aos apóstolos e seus sucessores o mandamento «*fazei isto em memória de mim*», razão pela qual os sacerdotes dizem e fazem o que Jesus fez, disse e ordenou que se repetisse.
5. **Anamnese (ação memorial)**: Ao cumprir o mandamento de Jesus, a Paixão, a morte e a ressurreição de Cristo são atualizadas no aqui e agora. Como os apóstolos, em cada Eucaristia somos testemunhas e destinatários do mistério pascal.
6. **Oblação (oferenda)**: A igreja, que reconhece a participação atualizada na paixão de Cristo, oferece-a ao Pai como o único sacrifício aceitável e, juntamente com Ele, oferece-se a si mesma.

7. **Intercessões:** Neste contexto da entrega de Cristo e, com Ele, da sua Igreja, pela intercessão exprime-se a comunhão pela qual a Igreja celeste e terrena vive a Eucaristia. Rezamos pelo Papa, pelos bispos, por todos os membros vivos e falecidos, e fazemo-lo em comunhão com Santa Maria, São José, os apóstolos, os mártires, etc.
8. **Doxologia (Louvor):** É a entrega total, a proclamação do poder de Deus e da sua glória. É o Amém mais solene da Eucaristia, porque *por Cristo, com Cristo e em Cristo* nos oferecemos, cada um de nós.

## Rito de comunhão

A Eucaristia é o banquete pascal, por isso – segundo o mandamento do Senhor – o seu Corpo e Sangue devem ser recebidos como alimento espiritual. Para isso, a Igreja prepara-nos com:

**A oração do Senhor, Pai Nosso:** É a oração própria dos filhos, que o Filho, Cristo, nos ensinou.

Segue o **rito da paz**, no qual a Igreja implora a paz e a unidade para si mesma e para toda a família humana, e com o qual os fiéis exprimem a comunhão eclesial e a caridade mútua, antes da comunhão sacramental.

O gesto da **fração** do Pão foi partilhado nos capítulos anteriores com toda a sua grandeza, pelo que nos será fácil vivê-lo com profundidade.

A participação na **comunhão** daqueles que estão preparados ou na comunhão espiritual para os que não o estão é o ponto culminante de toda a celebração, sendo por isso muito importante vivê-la com a alegria daqueles que recebem o maior dom possível. Como nos recorda o Papa Francisco: *“Ao sacerdote que, distribuindo a Eucaristia, te diz: «O Corpo de Cristo», tu respondes: «Amém», ou seja, reconheces a graça e o compromisso que comporta tornar-se Corpo de Cristo. Pois quando recebes a Eucaristia, tornaste corpo de Cristo. Isto é bonito, é muito bonito. Enquanto nos une a Cristo, arrancando-nos dos nossos egoísmos, a Comunhão abre-nos e une-nos a todos aqueles que são um só nele. Eis o prodígio da Comunhão: tornamo-nos aquilo que recebemos!”*<sup>1</sup>

Para concluir a súplica do povo de Deus e também para concluir todo o rito de comunhão, o sacerdote diz a oração depois da Comunhão, na qual são pedidos os frutos do mistério celebrado.

<sup>1</sup> Papa Francisco, Catequese de 21 de março de 2018



## Rito da conclusão

Talvez seja o momento para os “avisos”, entendidos como partilha familiar à volta da mesa. A saudação final e a bênção do sacerdote, que em alguns dias e ocasiões é enriquecido, é o apelo para que o Senhor esteja connosco na situação para a qual somos enviados. É um Deus que diz bem (*ben-dice*) a nossa vida concreta, fazendo-se presente nela.

Por fim, o diácono ou sacerdote faz o envio da assembleia para que cada um regresse aos seus afazeres, louvando e bendizendo a Deus.

## Palavra de Deus

### INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

Preparámo-nos para ler a cena do caminho para Emaús como uma catequese do itinerário da nossa celebração eucarística, nas suas diferentes partes. Duas pessoas caminhavam juntas, e embora sem se compreenderem muito bem, iam discutindo: na Eucaristia, começámos por nos esforçar para formar comunidade. Iam preocupados e perturbados pelas suas trevas e frustrações. O caminhante que se junta a eles obriga-os a reconhecer esta situação: também nós reconhecemos as nossas deficiências no ato penitencial. Jesus vai ao seu encontro e começa a caminhar com eles, mas eles não O reconhecem, porque Jesus agora só pode ser visto com os olhos da fé. Para despertar neles esta fé, Jesus explica-lhes tudo o que se referia a Ele nas Escrituras. E esta explicação é o que lhes faz arder o coração e os prepara para O reconhecer, como na Liturgia da Palavra. Os dois discípulos acolhem o ensinamento de Jesus e manifestam o desejo de continuar com Ele: com a nossa profissão de fé, acolhemos a sua palavra e preparamo-nos para ir ao encontro da sua própria pessoa. Jesus sentou-se à mesa, pegou no pão, abençoou-o, partiu-o e deu-o. E então eles reconheceram-n’O, embora ele tenha desaparecido do seu lado. As quatro ações de Jesus são aquelas que continuamos a repetir na Liturgia Eucarística. E através delas, produz-se a presença real, ainda que misteriosa, de Jesus entre nós. Depois disso, os dois discípulos voltaram correndo para Jerusalém para contar aos outros o que lhes tinha acontecido. No final da Eucaristia somos enviados para dar testemunho do Ressuscitado.

*<sup>13</sup>E eis que nesse mesmo dia dois deles estavam a caminho de uma povoação, de nome Emaús, que distava sessenta estádios de Jerusalém. <sup>14</sup>Eles conversavam um com o outro acerca de tudo o que acontecera. <sup>15</sup>E aconteceu que,*

enquanto eles conversavam e debatiam, o próprio Jesus, aproximando-se, pôs-se a caminhar com eles. <sup>16</sup>Os seus olhos, porém, estavam impedidos de o reconhecer. <sup>17</sup>Disse-lhes, então: «Que palavras são essas que trocáis entre vós enquanto caminhais?». Pararam com ar pesaroso. <sup>18</sup>Um deles, de nome Cléofas, respondendo disse-lhe: «Serás Tu o único forasteiro em Jerusalém a não saber o que lá aconteceu nestes dias?». <sup>19</sup>E Ele disse-lhes: «O quê?». Eles disseram-lhe: «O que diz respeito a Jesus de Nazaré, que se tornou um profeta poderoso em obras e palavras diante de Deus e de todo o povo, <sup>20</sup>de tal modo que os chefes dos sacerdotes e os nossos magistrados o entregaram para ser condenado à morte e o crucificaram. <sup>21</sup>Nós esperávamos que fosse Ele quem estava prestes a resgatar Israel, mas, com tudo isto, já lá vai o terceiro dia desde que estas coisas aconteceram. <sup>22</sup>No entanto, algumas mulheres de entre nós deixaram-nos espantados: tendo estado de manhã cedo junto ao sepulcro, <sup>23</sup>ao não encontrarem o seu corpo, vieram dizer que tinham tido uma visão de uns anjos que dizem que Ele está vivo. <sup>24</sup>Alguns dos que estão connosco foram ao sepulcro e encontraram tudo como as mulheres haviam dito; mas a Ele não o viram». <sup>25</sup>Então Ele disse-lhes: «Ó desprovidos de inteligência e lentos de coração para acreditar em tudo quanto disseram os Profetas! <sup>26</sup>Não era necessário que o Cristo sofresse estas coisas, para entrar na sua glória?». <sup>27</sup>E, começando a partir de Moisés e de todos os Profetas, explicou-lhes, em todas as Escrituras, o que a Ele dizia respeito. <sup>28</sup>Aproximaram-se da povoação para onde iam, e Ele fez menção de seguir adiante, <sup>29</sup>mas eles insistiram com Ele, dizendo: «Fica connosco, porque é tarde e o dia já está a declinar». Entrou, então, para permanecer com eles. <sup>30</sup>E aconteceu que, quando Ele se reclinou com eles à mesa, tomando o pão, pronunciou a bênção e, partindo-o, deu-lho. <sup>31</sup>Abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-no, mas Ele deixou de lhes ser visível. <sup>32</sup>Diziam, então, um ao outro: «Não nos ardia o nosso coração quando Ele no caminho nos falava, quando nos abria as Escrituras?». <sup>33</sup>E, levantando-se, nessa mesma hora voltaram para Jerusalém. Encontraram reunidos os onze e os que estavam com eles, <sup>34</sup>que diziam: «Realmente, o Senhor ressuscitou e apareceu a Simão». <sup>35</sup>Então eles contaram o que acontecera no caminho, e como Ele se lhes dera a conhecer na fração do pão.

Lc 24, 13-35

## Reunião de equipa

### Acolhimento

Convidamos o casal que acolhe o encontro em sua casa a procurar e partilhar uma música ou canção relacionada com a Eucaristia que tenha para eles um significado especial.

## Pôr em comum

Podemos partilhar se a Palavra de Deus ao longo deste mês nos ajudou em alguma situação concreta específica, para que tenhamos podido ter um olhar ou uma atitude mais conforme com a vontade do Senhor para as nossas vidas.

## Oração

*Rezamos a partir da leitura proposta para este mês, Lc 24, 13-35.*

Enquanto discípulos, estamos a caminho e Jesus acompanha-nos, muitas vezes não O vemos, não O reconhecemos, custa-nos entender. Ele toma a iniciativa e ajuda-nos a abrir os olhos. Propomos um itinerário de oração em três partes.

### 1. ORAÇÃO DE PERDÃO (ler Lc 24, 13-17)

*<sup>13</sup>E eis que nesse mesmo dia dois deles estavam a caminho de uma povoação, de nome Emaús, que distava sessenta estádios de Jerusalém. <sup>14</sup>Eles conversavam um com o outro acerca de tudo o que acontecera. <sup>15</sup>E aconteceu que, enquanto eles conversavam e debatiam, o próprio Jesus, aproximando-se, pôs-se a caminhar com eles. <sup>16</sup>Os seus olhos, porém, estavam impedidos de o reconhecer. <sup>17</sup>Disse-lhes, então: «Que palavras são essas que trocáis entre vós enquanto caminhais?». Pararam com ar pesaroso.*

Discutiam, os seus olhos não eram capazes de o reconhecer, estavam tristes, etc.

Pedimos perdão pelas nossas discussões, raiva, esquecimentos, tristezas, por nos esquecermos da sua presença junto a nós.

*(Cada um diz o que quiser).*

### 2. ORAÇÃO DE PETIÇÃO (ler Lc 24, 18-29)

*<sup>18</sup>Um deles, de nome Cléofas, respondendo disse-lhe: «Serás Tu o único fofo-rasteiro em Jerusalém a não saber o que lá aconteceu nestes dias?». <sup>19</sup>Ele disse-lhes: «O quê?». Eles disseram-lhe: «O que diz respeito a Jesus de Nazaré, que se tornou um profeta poderoso em obras e palavras diante de Deus e de todo o povo, <sup>20</sup>de tal modo que os chefes dos sacerdotes e os nossos magistrados o entregaram para ser condenado à morte e o crucificaram. <sup>21</sup>Nós esperávamos que fosse Ele quem estava prestes a resgatar Israel, mas, com tudo isto, já lá vai o terceiro dia desde que estas coisas aconteceram. <sup>22</sup>No entanto, algumas mulheres de entre nós deixaram-nos espanta-*

dos: tendo estado de manhã cedo junto ao sepulcro, <sup>23</sup>ao não encontrarem o seu corpo, vieram dizer que tinham tido uma visão de uns anjos que dizem que Ele está vivo. <sup>24</sup>Alguns dos que estão connosco foram ao sepulcro e encontraram tudo como as mulheres haviam dito; mas a Ele não o viram». <sup>25</sup>Então Ele disse-lhes: «Ó desprovidos de inteligência e lentos de coração para acreditar em tudo quanto disseram os Profetas! <sup>26</sup>Não era necessário que o Cristo sofresse estas coisas, para entrar na sua glória?». <sup>27</sup>E, começando a partir de Moisés e de todos os Profetas, explicou-lhes, em todas as Escrituras, o que a Ele dizia respeito. <sup>28</sup>Aproximaram-se da povoação para onde iam, e Ele fez menção de seguir adiante, <sup>29</sup>mas eles insistiram com Ele, dizendo: «Fica connosco, porque é tarde e o dia já está a declinar». Entrou, então, para permanecer com eles.

Fica connosco.

Pedimos ao Senhor que nos acompanhe nas coisas da nossa vida que precisam de ser sustentadas e acompanhadas por Ele.

*(Cada um diz o que quiser).*

### 3. ORAÇÃO DE AÇÃO DE GRAÇAS (ler Lc 24, 30-34)

<sup>30</sup>E aconteceu que, quando Ele se reclinou com eles à mesa, tomando o pão, pronunciou a bênção e, partindo-o, deu-lho. <sup>31</sup>Abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-no, mas Ele deixou de lhes ser visível. <sup>32</sup>Diziam, então, um ao outro: «Não nos ardia o nosso coração quando Ele no caminho nos falava, quando nos abria as Escrituras?». <sup>33</sup>E, levantando-se, nessa mesma hora voltaram para Jerusalém. Encontraram reunidos os onze e os que estavam com eles, <sup>34</sup>que diziam: «Realmente, o Senhor ressuscitou e apareceu a Simão».

Abriram-se-lhes os olhos, ardiam-lhes os corações.

Agradecemos a Deus pela Sua presença amorosa neste momento das nossas vidas:

que nos ajuda a abrir os olhos para...  
que faz arder o nosso coração por...  
que nos leva a comunicar, a contar.

*(Cada um diz o que quiser).*

## Partilha

Neste mês, prestaremos uma atenção especial ao ponto de esforço que nos desafia a "estar diante do Senhor todos os anos – em casal, se possi-

vel – durante um retiro de pelo menos 48 horas, para refletir e planejar a vida na sua presença”. Talvez já tenhamos participado num retiro ou fá-lo-emos em breve. Podemos partilhar o que significou para nós. Como nos ajudou a descobrir a vontade de Deus nas nossas vidas?

Como sugestão para o **dever de se sentar**, propomos um diálogo sobre o Encontro Internacional. Sobre como nos preparamos para participar, se já planeámos participar presencialmente. Se não for esse o caso, como podemos participar no Encontro à distância, se é possível reservarmos tempo para rezar pelo Encontro, para comunicar com as pessoas da nossa equipa ou de outras equipas que vão participar, tornarmo-nos de alguma forma participantes. E, ao mesmo tempo, podemos perguntar-nos se sentimos que fazemos parte dessa comunidade maior formada pelas pessoas que pertencem às Equipas para além da nossa própria equipa de base. Poderia ser um momento de reflexão sobre a nossa participação nesta e em outras reuniões para as quais somos convidados. Reuniões de formação e de animação, pedidos de serviço, etc.

## **Para partilhar na reunião de equipa**

Poderíamos partilhar se nos identificamos com alguns dos sentimentos e comentários formulados na primeira parte do texto. Em que eucaristias participamos habitualmente? Na nossa Paróquia? Procuramos outros lugares que se nos adaptem melhor? Qual é a nossa atitude quando vamos à missa aos domingos? Sentimo-nos parte de uma comunidade ou meros espectadores? Preparamo-nos de alguma forma especial?

Como é que o episódio de Emaús nos ajuda a compreender a nossa experiência da Eucaristia?

## **Rumo a Turim**

O texto de Emaús marcará o Encontro de Turim. Podemos informar-nos sobre o lema, o logótipo, as propostas de acompanhamento remoto, a forma de estarmos unidos ao Encontro, mesmo que nele não possamos participar fisicamente.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## Fazei isto em memória de mim

A Eucaristia não é uma mera recordação de um acontecimento passado, é um «memorial» que se torna novamente presente na celebração e se projeta para o futuro. Quando Jesus disse aos seus discípulos e nos diz agora: *"Fazei isto em memória de mim"*, "isto" refere-se não só ao gesto ritual, mas ao significado desse gesto. Se para Cristo este gesto era a celebração de uma vida entregue, do mesmo modo o deveria ser para nós. Como vimos ao longo dos capítulos, não se trata de repetir um gesto, trata-se de nos deixarmos tomar, abençoar, partir e dar, como Ele fez ao longo da sua vida e reiterou naquela última Páscoa. Trata-se, portanto, de viver como Cristo viveu e de celebrar a nossa vida entregue como Ele fez. Vamos dedicar este último capítulo a tentar concretizar o que significa na nossa vida este «*Fazei isto em memória de Mim*» (Lc 22, 19) que Jesus nos pediu, a descobrir o sentido profundo de «isto», que é um apelo ainda mais exigente e que liga toda a celebração eucarística com a nossa vida cristã.

### Vamos em paz

O "vamos em paz" não é um ponto final. Se formos coerentes com o que vivemos na Eucaristia, é o início de um novo tempo; do envio para continuar a nossa peregrinação na fé.

O fim da celebração eucarística convida-nos a recordar as relações entre a Eucaristia e a vida cristã, entre a Eucaristia e a missão. Embora esta relação direta entre a Eucaristia e a vida dos cristãos seja vivida durante toda a celebração, é no final, no envio, que se torna mais evidente e explicitamente recordada.

O "vamos em paz e o Senhor nos acompanhe" não é um tranquilizador de consciências, um "ide em paz porque cumpriram o vosso dever". É, pelo contrário, um "ide na paz do Senhor, porque sois enviados a pregar o que viveram".

De facto, antes de enviar os seus discípulos a pregar o Evangelho e a dar no mundo testemunho da Ressurreição, Cristo levantou as mãos e abençoou-os (Lc 24, 50). E é isso que o padre faz no final da celebração. A bênção é o elo que une a celebração eucarística ao resto da vida cristã.

Ao longo de toda a Eucaristia foram-nos mostrados os lugares da presença de Deus. Em cada «O Senhor esteja convosco» que diz o sacerdote e ao que respondemos «ele está no meio de nós», assinala-se uma destas presenças:

1. No início da Eucaristia, indicando que o Senhor está no meio da comunidade reunida.
2. Na Palavra de Deus, onde se proclama que o Senhor está presente através da sua palavra, viva e eficaz.
3. No "O Senhor esteja convosco" da oração eucarística, onde somos convidados a reconhecer a presença do Senhor no Pão da Vida.
4. No último «O Senhor esteja convosco», em que somos enviados e nos é assegurada a presença de Deus no meio da nossa realidade. Um Deus que nos precede, nos envia e nos acompanha na nossa missão.

Na missa encontramos-nos com Cristo ressuscitado; trata-se agora de ser testemunhas da sua ressurreição no mundo. Ouvimos a Sua Palavra; agora cabe-nos a nós transmiti-la aos outros. Recebemos o Pão que dá vida; agora vamos viver a vida nova. Reunimo-nos como irmãos; agora dispersamo-nos para sermos irmãos de todos os homens. Louvamos a Deus com nossas orações e com os nossos cânticos; agora vamos converter a nossa vida comum num louvor contínuo a Deus. Associamo-nos à entrega total de Cristo ao Pai e aos homens; agora vamos verificar esta entrega em todas as nossas obras.

A Eucaristia transforma-nos e compromete-nos. *"Eucaristiza-nos"*. Por isso, a Eucaristia, ao mesmo tempo que nos permite viver uma vida nova, exige que nos esforcemos por agir segundo critérios evangélicos. Não podemos ser pessoas por quem a Missa pura e simplesmente passa; dessas pessoas que não atingem uma estatura humana aceitável e ainda menos cristã.

A Eucaristia foi instituída para operar em nós o milagre do amor e da graça que nos transforma. Se não for esse o caso, algo está errado. A verdade da celebração eucarística manifesta-se naquilo que realiza nas nossas vidas no final da celebração.

## O Compromisso do Testemunho Cristão

O Papa Francisco também alude ao nosso compromisso cristão coerente com uma participação consciente na Eucaristia. Insiste no conceito de sermos homens e mulheres eucarísticos em todas as facetas da nossa vida; e explica-o indicando que são aquelas pessoas que se encheram de Cristo e que querem agir como Ele, conscientes da sua fraqueza mas, ao mesmo tempo, firmes no seu desejo de serem verdadeiros cristãos: «...Todavia, sabemos que quando a Missa termina, tem início o compromisso do testemunho cristão. Os cristãos não vão à Missa para cumprir um dever semanal e depois esquecer-se, não! Os cristãos vão à Missa para participar na Paixão e Ressurreição do Senhor, e em seguida viver mais como cristãos: tem início o compromisso do testemunho cristão! Saí-os da igreja para «ir em paz» levar a Bênção de Deus às atividades diárias, aos nossos lares, aos ambientes de trabalho, às ocupações da cidade terrena, “glorificando o Senhor com a nossa vida”. (...)

Não devemos esquecer que celebramos a Eucaristia para aprender a tornar-nos homens e mulheres eucarísticos. Que significa isto? Significa deixar que Cristo aja nas nossas obras: que os seus pensamentos sejam os nossos, os seus sentimentos os nossos, as suas escolhas as nossas. E isto é santidade: agir como Cristo é santidade cristã. (...)

Portanto, os frutos da Missa estão destinados a amadurecer na vida de todos os dias. Podemos dizer assim, forçando um pouco a imagem: a Missa é como o grão, o grão de trigo que depois, na vida comum, cresce, cresce e amadurece nas boas obras, nas atitudes que nos tornam semelhantes a Jesus. Portanto, os frutos da Missa estão destinados a amadurecer na vida de todos os dias. Na verdade, aumentando a nossa união a Cristo, a Eucaristia atualiza a graça que o Espírito nos concedeu no Batismo e na Confirmação, a fim que o nosso testemunho cristão seja credível.»<sup>1</sup>

## A Eucaristia, fonte da missão

Num texto muito evocativo, o Padre Caffarel convida-nos a pensar na analogia com o povo de Israel, um povo em marcha que, depois de comer a Páscoa, se prepara para partir em busca da terra prometida. E assim,

<sup>1</sup> Papa Francisco, Audiência Geral de 4 de abril de 2018.



alimentados e guiados por Deus, descubrem qual é a sua missão como povo. Esta comparação recorda-nos que Cristo não nos deixa sozinhos no cumprimento dos compromissos para os quais fomos chamados. Em primeiro lugar, ajuda-nos a despertar em nós mesmos o desejo de ir pelo mundo, de nos encontrarmos com os nossos irmãos e irmãs, de partilhar aquilo em que acreditamos, de seguir em frente. Mas, além disso, Ele alimenta-nos para que nunca nos esqueçamos de que nada do que fazemos se deve às nossas próprias forças e capacidades, que Ele nos acompanha e nos alimenta. Se, ao participar da Eucaristia, nos unimos mais estreitamente a Cristo, é para nos tornarmos mais semelhantes a Ele, para tentar que a nossa vida seja um reflexo, embora muito mais fraco do que gostaríamos, das atitudes e estilo de vida que esperamos de um cristão. Isto serve-nos enquanto pessoas, mas também podemos conduzir a nossa própria busca como casais e tentar ver como nos podemos comprometer mais claramente a servir na construção do Reino. Viver a Eucaristia como casal ajudar-nos-á a partir juntos em missão, mais fortes e mais unidos. Ouçamos as palavras do Padre Caffarel, que nos ajudam a compreender este sentido missionário:

"(...) Gostaria também de evocar outro sinal característico daqueles lares onde se vive o mistério da Páscoa de Cristo. Recusam-se a ser "instalados". De acordo com a fórmula de São Paulo, eles são, na terra, "estrangeiros e viajantes". Como poderia ser de outra forma? Sabem que os hebreus deveriam comer o cordeiro pascal, com as sandálias nos pés, a cintura cingida, o cajado na mão, viajantes reunindo forças antes de se aventurarem no longo caminho do Egito para a Terra Prometida. O mesmo vale para quem come a Páscoa do Senhor: não desprezam a terra, pelo contrário, mas estão em marcha para uma pátria melhor. E quanto mais se alimentam da Eucaristia, tanto mais neles cresce a nostalgia desta outra pátria.

"*Serei o vosso Deus, e vós sereis o meu povo*", dizia o Senhor aos hebreus (Lv 26, 12). Aos esposos cristãos, Cristo, morto e ressuscitado, diz a mesma coisa. Mas para eles, como para os hebreus em marcha no deserto, esse "Deus com eles" é um Deus que se torna *seu guia* e, sem cessar, os leva mais adiante. Apenas lhes falta que Ele os siga.

A minha conclusão será breve, apenas uma frase: o matrimónio é a admirável invenção de Cristo para que a Eucaristia seja vivida a dois." <sup>1</sup>

<sup>1</sup> P. Henri Caffarel, *Mariage et Eucharistie*, publicado na revista **L'Anneau d'Or - Le mariage, routevers Dieu, Número especial 117-118, Maio-Agosto 1964** (pp. 242-265). Edição espanhola, P. Henri Caffarel, *El matrimonio camino de santidad*, Madrid: PPC, 2022 (p. 263).

# Palavra de Deus

## INTRODUÇÃO AO TEXTO BÍBLICO

O Senhor quis permanecer conosco na Eucaristia, mas anunciar a morte do Senhor «até que Ele venha» implica, para os que participam na Eucaristia, deixá-Lo transformar a nossa vida, para que toda ela seja, de certo modo, «eucarística» e o compromisso de transformar o mundo segundo o Evangelho. A celebração eucarística é um ato evangelizador privilegiado porque é a melhor expressão da nossa fé. Em nenhum outro momento são mais visíveis a nossa atitude de crentes e o conteúdo principal daquilo em que acreditamos como neste encontro entre Jesus e os seus discípulos, em que Ele e nós mostramos a essência do que somos e vivemos. A verdadeira natureza da comunidade fundada por Cristo, a Igreja, também não se manifesta melhor enquanto criatura e humilde serva do Evangelho. Embora, certamente, isto tenha uma contrapartida terrível. A Eucaristia, vivida com autenticidade, é um meio privilegiado de evangelização; mas, se se tornar num simples rito vazio de vida, também se pode tornar o pior dos antitestemunhos. Não há pior perversão do que aquela que afeta os sinais do amor. O texto de São Paulo é certamente duro, mas deve fazer-nos tomar consciência do compromisso que adquirimos com a nossa participação no banquete da Eucaristia.

*<sup>17</sup>Ao dar-vos as instruções que se seguem, não posso louvar-vos, porque não vos reunis para o melhor, mas para o pior. <sup>18</sup>Em primeiro lugar, ouço dizer que, quando vos reunis em assembleia, há divisões entre vós, e em parte acredito. <sup>19</sup>Aliás, é até necessário que haja fações entre vós, para que se manifestem os que de entre vós agem corretamente. <sup>20</sup>Ora, quando vos reunis, não é para comer a ceia do Senhor, <sup>21</sup>pois cada um se apressa a comer a sua própria ceia, e enquanto um passa fome, outro embriaga-se. <sup>22</sup>Será que não tendes casas para comer e beber? Ou desprezais a assembleia de Deus e envergonhais os que nada têm? Que vos direi? Hei de louvar-vos? Nisto não vos louvo. <sup>23</sup>Eu, com efeito, recebi do Senhor o que também vos transmiti: o Senhor Jesus, na noite em que era entregue, tomou o pão <sup>24</sup>e, depois de dar graças, partiu-o e disse: Este é o meu corpo que é para vós; fazei isto em minha memória. <sup>25</sup>Do mesmo modo, depois de cear, tomou também o cálice, dizendo: Este cálice é a nova aliança no meu sangue; todas as vezes que o beberdes, fazei isto em minha memória. <sup>26</sup>Pois todas as vezes que comerdes este pão e beberdes deste cálice, anunciais a morte do Senhor, até que Ele venha. <sup>27</sup>Portanto, aquele que indignamente comer o pão ou beber do cálice do Senhor será réu do corpo e do sangue do Senhor. <sup>28</sup>Examine-se cada um a si mesmo e só então coma do pão e beba do cálice. <sup>29</sup>Pois aquele que come e bebe, sem distinguir o corpo do Senhor, come e bebe a sua própria condenação.*

1 Cor 11, 17-30

## Reunião de equipa

### Acolhimento

O casal que acolhe pode preparar velas que serão acesas no momento da oração e, em seguida, distribuídas aos membros da equipa para que as levem para casa como sinal da missão de serem luz no mundo.

### Pôr em comum

Neste momento podemos pôr em comum algum acontecimento significativo da nossa vida que esteja relacionado com a nossa missão como cristãos na construção do Reino, em alguma atividade concreta, no cuidado das nossas famílias, em algum compromisso específico, no nosso ambiente de trabalho, na nossa paróquia, nas Equipas, etc.

### Oração

*Proclamamos 1 Cor 11, 17-30.*

Depois de proclamar o texto bíblico, propomos três momentos de oração para pedir perdão, agradecer e pedir ao Senhor. Em cada momento, convidamos um dos membros do casal que acolhe a ler o fragmento bíblico e o outro a oração proposta, deixando um momento de silêncio para que cada um faça uma oração sobre o que significa na sua vida e para que, quem quiser, o possa expressar com uma oração simples em voz alta.

#### Perdão

*Em primeiro lugar, ouço dizer que, quando vos reunis em assembleia, há divisões entre vós, e em parte acredito. Aliás, é até necessário que haja fações entre vós, para que se manifestem os que de entre vós agem corretamente.*

Pedimos perdão, Senhor, pelas vezes em que há divisão no nosso casal, na nossa família, na nossa equipa.

*(Intenções livres).*

#### Ação de Graças

*<sup>23</sup>Eu, com efeito, recebi do Senhor o que também vos transmiti: o Senhor Jesus, na noite em que era entregue, tomou o pão <sup>24</sup>e, depois de dar graças,*

*partiu-o e disse: Este é o meu corpo que é para vós; fazei isto em minha memória.* <sup>25</sup>*Do mesmo modo, depois de cear, tomou também o cálice, dizendo: Este cálice é a nova aliança no meu sangue; todas as vezes que o beberdes, fazei isto em minha memória.*

Senhor Jesus, nós Te agradecemos por teres permanecido entre nós e seres alimento para as nossas vidas.

Agradecemos...

### Intenções

<sup>26</sup>*Pois todas as vezes que comerdes este pão e beberdes deste cálice, anunciais a morte do Senhor, até que Ele venha.*

Senhor Jesus, pedimos para que sejamos capazes de anunciar o Teu Reino através das nossas ações e das nossas vidas, ajuda-nos a realizar a nossa missão de cristãos para construir o Reino aqui e agora.

*(Intenções livres).*

### Partilha

Partilhamos sobre os pontos concretos de esforço. Este mês poderíamos partilhar especialmente sobre o dever de se sentar.

Para o **dever de se sentar**, podemos primeiro refletir pessoalmente com toda a seriedade e, em seguida, pôr em comum com o nosso cônjuge:

A Eucaristia é para mim uma necessidade vital? Trago para ela todas as minhas vivências: pessoais, conjugais, familiares, profissionais? Procuo ter presentes durante a celebração todas as pessoas para com as quais tenho uma especial responsabilidade? É verdadeiramente um alimento que me faz crescer como cristão? Ajuda-me a discernir sobre qual é a missão à qual sou chamado? Sou coerente com a minha vida depois da missa?

No **diálogo conjugal**, é importante que ponhamos em comum tudo o que refletimos. Mas também que pensemos em como poderíamos ajudar-nos um ao outro para que a Eucaristia fosse mais significativa nas nossas vidas. E, entre outros projetos, talvez fosse bom que nela participassem juntos para além dos domingos, em datas significativas para a vossa família: aniversários, nascimentos, eventos marcantes, necessidades importantes.... Seria uma forma de viver em que, de facto, a Eucaristia seja a fonte do vosso casal e da vossa família.

## **Para partilhar na reunião de equipa**

Partilhamos com a equipa o que “Fazei isto em memória de mim” significa para nós na nossa vida concreta.

Posso definir o que significa, no aqui e agora da minha vida atual, ser homem ou mulher eucarístico? Para o que sou chamado por Deus? Para o que somos chamados por Deus como casal, conselheiro, viúvo/a na nossa vida?

Podemos partilhar se a Eucaristia nos dá força e nos alimenta na missão para a qual somos chamados neste momento da nossa vida. A vivência do tema ajudou-nos a concretizar esta missão?

Que sentido tem para nós neste momento a frase do Padre Caffarel: «o matrimónio é a admirável invenção de Cristo para que a Eucaristia seja vivida a dois»?

## **Rumo a Turim**

Tenhamos presente que, durante o mês de julho, terá lugar o Encontro Internacional de Turim; pensamos na forma de nos unirmos a ele e de nos comprometermos a estar especialmente em comunhão com todo o Movimento nesses dias, a segui-lo e a rezar por ele.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.



## Balanço

Este capítulo tem uma estrutura diferente do resto das reuniões de equipa que tivemos ao longo deste ano; e o seu objetivo é rever o percurso pessoal, de casal e de equipa à luz do que foi vivido. Pretende-se que esta reunião de balanço seja um tempo de reflexão, todos juntos e sob o olhar de Deus, sobre o ano que passou. É como uma espécie de dever de se sentar da equipa, um momento de partilha e de entreatajuda num clima de oração, de verdade e de comunhão.

A proposta baseia-se na leitura da Palavra, no seu comentário e num texto do Papa Francisco com o qual concluiu as suas catequeses sobre a Eucaristia, ministradas em algumas das Audiências Gerais de 2017-2018.

É igualmente sugerido um plano de preparação para esta reunião. Cada equipa pode optar por se concentrar nas partes que sejam mais adequadas à sua situação atual. O importante é que este encontro seja preparado em casal; juntos, no terminar o ano, fazemos um balanço do que vivemos, consideramos os pontos fortes e fracos sobre os quais devemos insistir no próximo ano e preparamo-nos para a eleição do novo casal responsável. Outra opção possível é que este encontro se realize no contexto de uma Eucaristia final vivida em equipa e que as propostas sejam adaptadas às várias partes, conforme a equipa considere adequado.

## Palavra de Deus

Lemos novamente este texto da instituição da Eucaristia com o qual abrimos a introdução a este tema, saboreando a Páscoa de um Jesus que permanece connosco. Detemo-nos nos verbos sobre os quais refletimos ao longo do ano: tomar, abençoar, partir, dar.

*Quando chegou a hora, reclinou-se à mesa e os apóstolos com Ele. E disse-lhes: «Desejei ardentemente comer esta Páscoa convosco, antes de padecer; pois digo-vos que não mais a comerei, até que ela se cumpra no reino de*

*Deus». E, recebendo um cálice, depois de dar graças, disse: «Tomai isto e reparti entre vós, pois digo-vos que, de agora em diante, não mais beberei do fruto da videira, até que venha o reino de Deus». E, tomando um pão, depois de dar graças, partiu-o e deu-lho, dizendo: «Este é o meu corpo dado em favor de vós. Fazei isto em minha memória». Depois de cear, fez o mesmo com o cálice, dizendo: «Este cálice é a nova aliança no meu sangue, derramado em favor de vós».*

Lc 22, 14-20

## **O banquete eucarístico**

Podemos ler a seguir a Catequese do Papa Francisco da audiência de 4 de abril de 2018, com a qual conclui este conjunto de textos que constituem uma grande aprendizagem sobre a Eucaristia, tendo em conta a insistência na unidade, no apelo à missão, no estar atento àqueles que mais possam precisar de nós e em como a Eucaristia nos ajuda e fortalece, alimentando o nosso compromisso:

*A frequência regular do Banquete eucarístico renova, fortalece e aprofunda o vínculo com a comunidade cristã à qual pertencemos, segundo o princípio de que a Eucaristia faz a Igreja (cf. *ibid.*, 1396), unindo todos nós. Por fim, participar na Eucaristia engaja-nos em relação aos outros, de maneira especial aos pobres, educando-nos a passar da carne de Cristo para a carne dos irmãos, onde Ele espera ser por nós reconhecido, servido, honrado e amado (cf. *ibid.*, 1397). Trazendo o tesouro da união com Cristo em vasos de barro (cf. 2 Cor 4, 7), temos contínua necessidade de regressar ao santo altar até podermos, no paraíso, participar plenamente da bem-aventurança do banquete de núpcias do Cordeiro (cf. Ap 19, 9). Demos graças ao Senhor pelo caminho de redescoberta da Santa Missa, que Ele nos concedeu percorrer juntos, e deixemo-nos atrair com fé renovada por este encontro real com Jesus, morto e ressuscitado por nós, nosso contemporâneo. E que a nossa vida seja sempre “florida” assim, como a Páscoa, com as flores da esperança, da fé e das boas obras. Que encontremos sempre a força para isto na Eucaristia, na união com Jesus.*

## **Reunião de equipa**

### **Acolhimento**

O casal de acolhimento prepara um cesto com papéis em branco nos quais mais tarde serão escritos os nomes do casal que propomos como responsável para o próximo curso. O cesto ou recipiente estará presente durante toda a reunião até ao momento em que decidimos fazer essa escolha.

## **Pôr em comum - Ser uma equipa**

*"Precisamente o essencial é jogar o jogo de equipa, o jogo de equipa cristão, porque é isso que luta contra o nosso velho individualismo e pouco a pouco o elimina porque é o que nos leva a um maior amor fraterno, a uma entreajuda espiritual mais perfeita, porque é isso que realiza essa «ecclesia», essa «assembleia de Deus» na qual Cristo prometeu estar presente: "Quando dois ou três estiverem reunidos em meu nome, eu estarei no meio de vós". Penso também que, de todas as obrigações da Carta, a mais essencial é mesmo a de se constituírem em equipas e de entrar honestamente no jogo". Padre Caffarel, O jogo de equipa, carta mensal das Equipas de Nossa Senhora, n.º 7, abril-maio de 1957.*

As seguintes questões podem ajudar-nos a refletir sobre a nossa partilha:

- Como nos escutámos, respeitámos, apoiámos, encorajámos uns aos outros ao longo deste ano? Será que todos nós fomos capazes de partilhar, de nos sentirmos capazes de comunicar verdadeiramente?
- Como vivemos o tema de estudo deste ano? Ajudou-nos a viver a Eucaristia de uma maneira diferente?
- Como vivemos a nossa relação com o resto do Movimento? Participação nos eventos do nosso setor ou região, serviços que foram solicitados, a leitura da carta, web e redes sociais? Sentimo-nos parte de um movimento mais amplo?

De tudo o que vivemos este ano:

- O que deveríamos continuar a fazer da mesma forma?
- O que deveríamos mudar?

## **Oração**

*Proclamamos Lc 22, 14-20.*

Procuremos apresentar num clima de oração o que este itinerário eucarístico significou para cada um de nós, para o nosso casal, para a nossa família e para a nossa equipa.

### **Oração**

- Louvamos e agradecemos a Deus...
- Pedimos desculpas por...
- Pedimos ao Senhor que nos conceda...



A eleição do casal responsável para o próximo ano também poderia ser feita neste clima de oração.

- O casal responsável deste ano pode comentar sobre como viveu sua responsabilidade.
- A equipa pode comentar se espera do novo casal responsável alguma “animação” específica.
- Eleição do novo casal responsável.

Podemos acabar rezando juntos:

*“Senhor, estamos reunidos em teu nome. Estamos ao lado da pessoa a quem nos unidos pelo sacramento do Matrimônio. Estamos juntos com os casais e o conselheiro da nossa equipa para estarmos atentos uns aos outros e tê-los também na nossa oração. Senhor, dá-nos a graça de reconhecer o que é essencial para a nossa vida de fé e abre os nossos corações e inteligência para que a nossa equipa seja cada vez mais uma comunidade fraterna ao vosso serviço”. Amém.*

## **Partilha**

Como vivemos os Pontos Concretos de Esforço ao longo deste ano?

Como tem corrido a partilha?

Ajudou-nos a viver o verdadeiro sentido da Eucaristia? A nela participar com maior assiduidade e profundidade? A refletir sobre as nossas atitudes? O que descobrimos graças aos pontos concretos de esforço e à reflexão sobre a Eucaristia a propósito da nossa missão como pessoas, como casal, como equipa?

Para este último dever de se sentar deste ano, propomos que se perguntem: Há alguma atitude de base que descobrimos que nos ajuda a viver a Eucaristia de uma maneira diferente? Há alguma coisa que, como casal, possamos fazer para ter uma participação mais consciente na Eucaristia?

## **Rumo a Turim**

Rezamos pelas pessoas que estão a preparar as suas viagens para participar no Encontro e que este seja um tempo de encorajamento e de animação para as Equipas de Nossa Senhora.

## **Orações finais**

*Magnificat.*

Oração pela canonização do P. Henri Caffarel.

# Anexos

## A. O ANO LITÚRGICO

Além de em todos os domingos celebrar a ressurreição do Senhor, a Igreja desenvolve ao longo do ano todo o mistério de Cristo, desde a Encarnação até ao dia de Pentecostes e à expectativa da vinda do Senhor. O ano litúrgico tem 52 semanas, as mesmas que o ano civil; mas, ao contrário deste, começa no primeiro domingo do Advento. Apresentaremos as suas diferentes partes por ordem cronológica:

### *a) Tempo do Advento*

É um tempo de preparação para o Natal, em que se comemora a primeira vinda do Filho de Deus e, ao mesmo tempo, um tempo de expectativa da segunda vinda de Cristo no fim dos tempos. Engloba quatro domingos e vai desde a véspera do primeiro domingo até à véspera da festa de Natal.

### *b) Tempo do Natal*

Comemora o Nascimento do Senhor e as suas primeiras manifestações. Por isso, contém duas solenidades centrais: Natal (25 de dezembro) e Epifania (6 de janeiro). Entre os dois há também a solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus (1.º de janeiro). Este tempo vai desde a véspera de Natal até ao domingo depois da Epifania, na qual se celebra a festa do Batismo do Senhor.

### *c) Tempo Comum*

Este tempo não celebra nenhum aspeto peculiar do mistério de Cristo, mas sim todo o mistério de Cristo na sua plenitude, a fim de alcançar a sua assimilação progressiva pelos fiéis. Para isso, apresenta sucessivamente os principais acontecimentos da vida pública de Jesus e a dinâmica interna do crescimento do Reino de Deus neste mundo.

É o tempo mais longo, pois tem 33 ou 34 semanas. Mas divide-se em duas partes desiguais. A primeira, mais curta, vai da segunda-feira a seguir ao domingo do Batismo do Senhor até à terça-feira antes da Quarta-feira de Cinzas. A segunda parte, mais longa, começa na segunda-feira depois do domingo de Pentecostes e termina na véspera do primeiro domingo do Advento.

#### **d) *Tempo quaresmal***

É uma preparação para a celebração da Páscoa. Preparação, em primeiro lugar, para os catecúmenos, que recebem os últimos ritos e uma formação intensiva tendo em vista os sacramentos de iniciação que receberão na Páscoa. E preparação também para todos os fiéis que, dedicando-se mais assiduamente à escuta da Palavra de Deus e à oração, e através da penitência, se preparam para renovar as suas promessas batismais.

Este tempo vai da Quarta-feira de Cinzas até à manhã da Quinta-feira Santa. Os últimos dias, a partir do Domingo de Ramos, já fazem parte da Semana Santa, que recorda e celebra a Paixão de Cristo.

#### **e) *Tríduo Pascal***

É o ponto alto de todo o ano litúrgico porque celebra a Paixão e a Ressurreição de Cristo. A preeminência que o domingo tem na semana é a que tem a solenidade da Páscoa no ano litúrgico.

Começa com a Missa vespertina da Ceia do Senhor na Quinta-feira Santa, tem o seu centro na Vigília Pascal e termina no Domingo de Páscoa à tarde.

#### **f) *Tempo Pascal***

Os cinquenta dias entre o Domingo de Páscoa e o Domingo de Pentecostes são celebrados com alegria como se fosse um único dia festivo, ou mesmo como «um grande domingo». Este tempo é a imagem e a figura da Igreja como tempo da presença do Senhor ressuscitado. Os primeiros oito dias constituem a oitava da Páscoa e são celebrados como solenidades do Senhor. E no quadragésimo dia depois da Páscoa celebra-se a Ascensão do Senhor; desde esse dia até ao Pentecostes a comunidade prepara-se para receber o Espírito Santo.

#### **g) *Outras solenidades***

Além dos domingos e das festas que caracterizam os diferentes tempos litúrgicos, ao longo do ano, a Igreja celebra outras festas com o grau de "solenidade". São eles: Imaculada Conceição (8 de dezembro); Santa Maria, Mãe de Deus (1.º de janeiro); São José (19 de março); Anunciação do Senhor (25 de março); Santíssima Trindade (domingo depois do Pentecostes); Santíssimo Sacramento do Corpo e do Sangue de Cristo (segunda quinta-feira depois do Pentecostes); Sagrado Coração de Jesus (Sexta-feira depois de Corpus Christi); Natividade de São João Batista (24

de junho); São Pedro e São Paulo (29 de junho); Assunção da Virgem Maria (15 de agosto); Todos os Santos (1.º de novembro); Jesus Cristo, Rei do Universo (último domingo do Tempo Comum). Além disso, a festa do principal padroeiro da vila ou cidade, a do santo titular da igreja e o aniversário da dedicação da mesma têm o grau de solenidades.

## **B. POSTURAS E GESTOS LITÚRGICOS**

### ***a) O corpo na celebração***

O ser humano é composto de espírito e corpo, intimamente unidos como dois elementos de um único e mesmo ser. Por isso, não há sentimento autêntico que não se traduza espontaneamente através de uma atitude ou de um gesto corporal; e, por sua vez, a atitude e o gesto produzem um compromisso tal de toda a pessoa, que expressam, intensificam ou mesmo provocam a atitude interior.

E isso afeta também a nossa relação com Deus e o nosso culto. Porque nos relacionamos com Deus a partir do que somos. Um culto puramente espiritual seria desumano e, além disso, impossível. Além disso, para nós, cristãos, o corpo está destinado à Ressurreição, tornou-se templo do Espírito Santo através do Batismo e é alimentado pela Eucaristia. Ou seja, Deus conforma-se ao nosso modo de ser e age também em nós encarnando a sua ação em sinais visíveis. Jesus usou gestos para operar milagres que Ele poderia ter realizado com uma única palavra. E todos os sacramentos são realizados sobre o corpo para santificar a alma. Por isso, na Eucaristia, Deus oferece-se a nós através de sinais visíveis, pão e vinho, e o nosso corpo participa nela através de uma série de posturas, gestos e ações corporais que traduzem as nossas atitudes e sentimentos interiores.

Mas o corpo, além de servir para nos expressarmos e, precisamente por isso, é também o instrumento da nossa comunicação com os outros. A Eucaristia é essencialmente comunitária, isto é, precisa da unanimidade dos corações. Mas esta unanimidade espiritual não pode ser alcançada sem gestos comuns, compreensíveis por todos, isto é, sem comunicação através do corpo.

### ***b) Posições litúrgicas***

- 1. De pé:** É a posição litúrgica fundamental, porque tem um significado muito rico:

- a) Em primeiro lugar, e no seu sentido mais natural, é um  **sinal de respeito**: estamos diante de uma pessoa que queremos honrar. É por isso que estamos de pé na entrada e na saída do celebrante e durante o anúncio do evangelho.
- b) É também a **postura normal de oração**, tanto judaica como cristã. É por isso que o presidente e os fiéis estão de pé durante as orações solenes.
- c) É a postura **pascal** por excelência: como Cristo nos libertou do pecado e da morte, já não somos escravos, mas filhos que se aproximam de Deus com uma grande confiança. É por isso que a antiga liturgia proibia ajoelhar-se aos domingos.
- d) É também a **postura daqueles que esperam a bem-aventurança eterna**, porque é a atitude de ação de graças dos eleitos no céu: *«Depois disto, apareceu na visão uma multidão enorme que ninguém podia contar, de todas as nações, tribos, povos e línguas. Estavam de pé com túnicas brancas diante do trono e diante do Cordeiro, e com palmas na mão.»* (Ap 7, 9).

**2. De joelhos:** É a outra postura cristã para a oração, que também tem dois significados diferentes:

- a) É uma postura de **humildade e arrependimento**, para reconhecer que o pecado nos fez cair no chão. É por isso que o usamos para atos e momentos de penitência.
- b) Mas é também **uma atitude de reconhecimento da grandeza de Deus e de petição**. Foi neste sentido que os apóstolos a usaram: *«Pedro mandou sair toda a gente, pôs-se de joelhos e orou.»* (At 9, 40). *«Depois destas palavras, (Paulo) ajoelhou-se com todos eles e orou.»* (At 20, 36). É por isso que nós, cristãos, a usamos muito na oração individual. Na Eucaristia só a usamos no momento da consagração.

**3. Prostrados:** Na nossa liturgia atual é sobretudo uma postura excepcional. Mas tem um significado profundo com um duplo aspeto: por ser **sinal de total entrega pessoal a Deus**, serve para realçar a importância que se quer dar à oração, ou seja, **indica uma súplica solene**. Atualmente, nas ordens sagradas (bispo, sacerdote e diácono), os candidatos prostram-se enquanto se cantam as ladainhas dos santos. E o sacerdote também o faz no início da Liturgia da Sexta-Feira Santa. No entanto, esta atitude é usada com mais fre-

quência nos costumes de oração de algumas congregações monásticas e religiosas, e inclusivamente na oração privada de muitos cristãos.

- 4. Sentados:** É, em primeiro lugar, a postura **de quem ensina**. Na introdução do Sermão da Montanha, o evangelista diz-nos: «*Ao ver as multidões, subiu ao monte e, tendo-se sentado, ... ensinava-os, dizendo*» (Mt 5, 1-2), quer apresentar Jesus como o Mestre supremo. O bispo preside e fala a partir do seu assento (*cathedra*) enquanto mestre da comunidade cristã.

Mas, ao mesmo tempo, estar sentado é a **postura de quem escuta**, como Maria de Betânia que, sentada aos pés do Senhor, escuta a sua palavra (cfr. Lc 10, 39). É por isso que os fiéis se sentam para escutar todas as leituras (exceto o evangelho), os cânticos de meditação, a pregação. E também podem fazê-lo durante o silêncio meditativo após a comunhão.

- 5. Ir em procissão:** É uma súplica solene que se expressa numa **marcha festiva**, acompanhada de cânticos, rumo a um local que constitui o término. Embora seja uma forma de culto comum a todas as religiões, para os cristãos é sinal e manifestação do carácter essencialmente peregrino do Povo de Deus.

Em cada celebração eucarística há movimentos que são atos processionais: a procissão de entrada dos celebrantes e dos seus ministros, a procissão do Evangelho, a do ofertório, a procissão dos fiéis para receber a comunhão. Mas, além disso, há outras procissões extraordinárias, ligadas a certas festas: a das velas na festa da Apresentação do Senhor, a do Domingo de Ramos, a transladação do Santíssimo Sacramento para o lugar da reposição na Quinta-feira Santa, a da adoração da Cruz na Sexta-feira Santa, a da noite de Páscoa atrás do Círio Pascal, a do Corpo de Cristo, a das rogativas. E fora da liturgia, a piedade popular criou muitas outras, em honra do Senhor, da Virgem e dos Santos.

- 6. Mãos levantadas e estendidas:** Esta era a postura normal que expressava a **atitude de oração** no povo judeu: era assim que Moisés rezava (Ex 17, 9-14). Os cristãos mudaram o significado: para nós, é uma lembrança de que Jesus nos salvou levantando as mãos na cruz. Nos primeiros séculos era a atitude de oração comum a todos os cristãos, como testemunham as representações de orantes nas Catacumbas Romanas. Atualmente só é usada pelo sacerdote nas orações presidenciais e na oração eucarística. No entanto, alguns cristãos também a usam na oração privada.

**7. O silêncio:** O Vaticano II, ao enumerar os elementos da participação ativa dos fiéis, acrescenta: «*Não deve deixar de observar-se, a seu tempo, um silêncio sagrado*» (Vaticano II, *Sacrosanctum Concilium*, 30). O silêncio permite-nos meditar na Palavra de Deus e é também uma expressão de admiração, de adoração e do sentimento da grandeza de Deus, que não podemos expressar com palavras. Concretamente, na Eucaristia, tem a importante função de nos ajudar a personalizar a oração comunitária. É por isso que é prescrito após o convite à oração feito pelo sacerdote. É também aconselhado para depois da homilia e depois de ter recebido a comunhão.

### c) **Gestos litúrgicos**

**1. O sinal da cruz:** No batismo somos marcados com o sinal da cruz na testa, como **sinal da nossa pertença a Cristo**. Por isso, cada vez que repetimos este gesto, queremos renovar a nossa condição de cristãos. E, além disso, este significado foi enriquecido ao unir-se a uma confissão trinitária: *Em nome do Pai...*

Na Eucaristia serve como gesto de início, para tomar consciência do que somos e de que estamos na presença da Trindade. Depois repetimo-lo três vezes, sobre a testa, sobre os lábios e sobre o coração, antes de escutarmos o Evangelho, com o rico simbolismo de que a Palavra de Jesus penetre na nossa inteligência e no nosso coração, e de que somos capazes de a proclamar com os nossos lábios. E, finalmente, o celebrante usa-o como um gesto de bênção.

**2. O bater no peito:** É sinal de arrependimento e de humildade, como o do publicano da parábola (Lc 18, 3), ou das testemunhas da crucificação (Lc 23, 45). Opcionalmente, podemos usá-lo dizendo as palavras "por minha culpa" no "*confesso*" do ato penitencial.

**3. A inclinação:** É um sinal **de veneração**. Há dois tipos de inclinação: inclinação da cabeça e inclinação do corpo, ou inclinação profunda.

O sacerdote inclina a cabeça sempre que nomeia as três Pessoas divinas, em nome de Jesus, da Virgem Maria e do santo em cuja honra se celebra a Eucaristia.

A reverência do corpo é feita pelo sacerdote para saudar o altar no início e no fim da celebração, se o Santíssimo Sacramento não estiver presente nele, para a consagração e ao recitar algumas orações que sublinham a humildade de quem reza. E todos nos devemos inclinar profundamente

durante a profissão de fé, às palavras: «*E encarnou pelo Espírito Santo no seio da Virgem Maria, e se fez homem*», e durante a bênção final, quando se usa a fórmula solene.

**4. Genuflexão:** É sempre  **sinal de adoração a Jesus Cristo presente na Eucaristia**. É por isso que o celebrante faz este gesto depois da elevação do pão consagrado, depois da elevação do cálice e antes da comunhão. Além disso, se o Sacrário está no altar onde decorre a celebração, ele também genuflete no início e no fim da celebração e sempre que passa à sua frente. Os fiéis, pelo seu lado, devem genufletir ao entrar no templo e ao sair, se o Sacrário estiver no altar-mor ou em outro lugar do presbitério.

**5. O beijo:** Na liturgia, o beijo é **um sinal importante de reverência**. Por isso, apenas são beijadas as coisas que representam Cristo de maneira especial. O padre beija o altar no início e no final da celebração, e beija o livro após a leitura do Evangelho. Também todos beijamos a cruz na Sexta-feira Santa.

## C. PARAMENTOS E INSÍGNIAS LITÚRGICAS

### a) *Significado das vestes litúrgicas*

A roupa para o homem nunca teve um valor puramente utilitário: proteger-nos do frio ou do calor e cobrir a nossa nudez. Já desde as culturas mais primitivas, o vestuário também teve um valor simbólico: servia para distinguir diferentes modos de ser (homem ou mulher), diferentes atividades dos homens e, acima de tudo, para indicar a sua função ou posição social. Os cristãos usam o simbolismo do vestuário desde o início. São Paulo diz: «*Todos vós, que em Cristo fostes batizados, de Cristo vos revestistes*» (Gl 3, 27); usa o simbolismo do vestuário para designar a nova vida, o novo ser que recebemos. Não é, portanto, surpreendente que a imposição simbólica da nova veste, sinal de vida nova, tenha entrado muito cedo na liturgia do batismo. Ainda hoje nos é dito no batismo: “Esta veste branca seja para vós símbolo da graça. Conservai-a sempre imaculada até à vida eterna.” A memória deste uniforme do cristão estará presente na liturgia eucarística na alva, usada por todos os ministros que nela intervêm, na túnica branca ou no véu branco do adulto batizado na Eucaristia da sua iniciação e, opcionalmente e de acordo com os costumes, no traje das crianças na Primeira Comunhão e da noiva no sacramento do Matrimónio.



Mas o uso de vestes especiais para a celebração concentrou-se sobretudo nos ministros que nela intervêm, e especialmente nos ministros ordenados, para recordar à comunidade e a si próprios o que são e o papel especial que desempenham: representantes de Cristo Cabeça, capacitados para agir «*in persona Christi*». No início, essas vestes eram as normais da vida civil, não vestes comuns, mas sim as mais dignas, usadas pelos cidadãos abastados nas festas, para enfatizar a importância da função litúrgica. Mas na Idade Média, do século VIII ao século XII, as vestes foram “sacralizadas”, ou seja, tornaram-se vestes exclusivas para a liturgia. Desde então, os paramentos e as insígnias litúrgicos permaneceram quase inalterados, embora a reforma do Vaticano II os tenha simplificado e introduzido um critério de austeridade: “A beleza e nobreza da veste sagrada devem buscar-se e pôr-se em relevo mais pela forma e pelo material de que é feita do que pela abundância dos acrescentos ornamentais.” (*Instrução Geral do Missal Romano*, 344).

### b) **Vestes litúrgicas correntes**

A Instrução Geral do Missal Romano determina o seguinte (*Instrução Geral do Missal Romano*, 336-338):

1. **Todos os ministros**, de qualquer grau, usarão a *alva*, com ou sem *cíngulo*.
2. **O bispo**, sobre a alva, usará a *estola*, em volta do pescoço e pendurada sobre o peito, e a *casula*. Levará também as insígnias exclusivas de sua posição: o *anel* e, em certos momentos da celebração, o *báculo* e a *mitra*.
3. **O sacerdote**, como o bispo, vestirá *alva*, *estola* e *casula*. Os sacerdotes concelebrantes só podem usar a alva e a estola.
4. **O diácono** deve usar *alva*, *estola cruzada* sobre o peito, desde o ombro esquerdo até ao lado do tronco, e uma *dalmática*.

### c) **Cores litúrgicas**

O rito latino usa cores diferentes nas vestes litúrgicas para “expressar externamente de modo mais eficaz, por um lado, o carácter peculiar dos mistérios da fé que se celebram e, por outro, o sentido progressivo da vida cristã ao longo do ano litúrgico” (*Instrução Geral do Missal Romano*, 345).

Concretamente, são as seguintes (*Instrução Geral do Missal Romano*, 346):

1. **Branco:** É usado no tempo pascal e no Natal, nas festividades do Senhor que não sejam as da sua paixão e nas festas da Virgem Maria e dos santos não mártires.
2. **Vermelho:** No Domingo da Paixão, na Sexta-feira Santa, no Domingo de Pentecostes e nas festividades dos Apóstolos, dos Evangelistas e dos Santos Mártires.
3. **Verde:** No Tempo Comum.
4. **Púrpura:** Nos tempos do Advento e da Quaresma. Também pode ser usado nas missas de defuntos.
5. **Preto:** Pode ser usado nas missas de defuntos.
6. **Rosa:** Pode ser usado aos domingos III do Advento e IV da Quaresma.
7. **Azul:** Por privilégio da Santa Sé, concedido em 1864, pode ser usado em Espanha na festa da Imaculada Conceição. Em Portugal o uso de paramentos azuis nesta festa é comum, mas não se conhece o documento do qual isso conste.

## ORAÇÃO DA PARTILHA

Senhor Jesus, na altura de fazermos a partilha de vida, recordamos que toda a graça do nosso Sacramento vem de Vós e que o amor só tem sentido quando consiste em procurar, concretamente, o bem do outro e das nossas famílias.

Que este momento sirva para ajuda e crescimento de todos.

Por isso, ensinai-nos a falar com humildade das nossas fraquezas e falhas, pedindo perdão a todos;

ajudai-nos a contar os sucessos e alegrias sem vaidade, para estímulo e ajuda uns dos outros, dando graças a Deus.

Neste momento também queremos lembrar e pedir pelos casais que sofrem e passam dificuldades, em especial os da nossa equipa, e que isso faça crescer a nossa responsabilidade.

Ámen.

## PONTOS CONCRETOS DE ESFORÇO

- Oração Pessoal
- Palavra de Deus
- Oração Conjugal/Familiar
- Regra de Vida
- Dever de se Sentar
- Retiro
- Tema de Estudo

### *As três atitudes*

- Procura assídua da vontade de Deus
- Procura da verdade sobre nós mesmos
- Experiência do encontro e da comunhão



## **ORAÇÃO PELA CANONIZAÇÃO DO PADRE HENRI CAFFAREL**

Deus, nosso Pai,  
Tu colocaste no fundo do coração do teu servo Henri Caffarel  
um impulso de amor que o atraiu sem reservas para o Teu Filho  
e o inspirou a falar d'Ele.

Profeta do nosso tempo, ele mostrou a dignidade  
e a beleza da vocação de cada um, segundo a palavra  
que Jesus dirige a todos: "Vem e segue-me".

Ele entusiasmou os esposos para a grandeza  
do Sacramento do Matrimónio,  
que significa o mistério de unidade e de amor fecundo  
entre Cristo e a Igreja.

Mostrou que padres e casais são chamados a viver  
a vocação do amor.

Guiou as viúvas: o amor é mais forte que a morte.

Impelido pelo Espírito, conduziu muitos crentes pelo caminho da oração.  
Arrebatado por um fogo devorador, era habitado por Ti, Senhor.

Deus, nosso Pai, pela intercessão de Nossa Senhora,  
Nós Te pedimos que apresses o dia em que a Igreja proclamará  
a santidade da sua vida,  
para que todos descubram a alegria de seguir o Teu Filho,  
cada um segundo a sua vocação no Espírito.

Deus nosso Pai,  
invocamos o Padre Caffarel para... (*indicar a graça a pedir*),  
Âmen.

Oração aprovada por Dom André Vingt-Trois – Arcebispo de Paris. "Nihilobstat": 4 de  
janeiro de 2006 – "Imprimatur": 5 de janeiro de 2006.

No caso de obtenção de graças com a intercessão do Padre Caffarel, entrar em  
contato com o casal coordenador  
da Associação dos Amigos do Padre Caffarel.  
Na Supra Região Portugal: [pe.caffarel@ens.pt](mailto:pe.caffarel@ens.pt)

## MAGNIFICAT

A minha alma glorifica o Senhor  
E o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador!

Porque pôs os olhos na humildade de sua serva:  
De hoje em diante me chamarão bem-aventurada  
todas as gerações.

O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas:  
Santo é seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração em geração  
Sobre aqueles que O temem.

Manifestou o poder de seu braço  
E dispersou os soberbos.

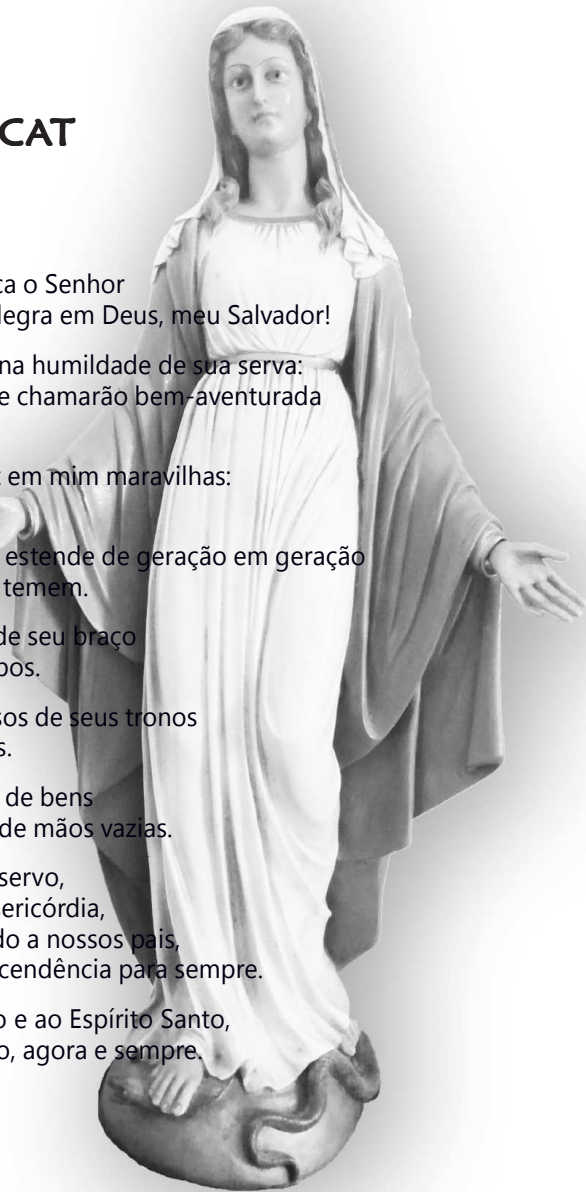
Derrubou os poderosos de seus tronos  
E exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens  
E aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo,  
Lembrado da sua misericórdia,  
Como tinha prometido a nossos pais,  
A Abraão e à sua descendência para sempre.

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

Ámen.





**EQUIPAS DE NOSSA SENHORA**

*Secretariado*

Rua do Centro Cultural, n.º 5, r/c, Sala n.º 9  
1700-106 LISBOA  
PORTUGAL  
[ens@ens.pt](mailto:ens@ens.pt)