



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

II Domingo da Quaresma A | 1 de Março 2026

LITURGIA DA PALAVRA

LEITURA I Gn 12 1-4a

DEUS FALA A ABRAÃO PARA LHE CONFIAR UMA MISSÃO

Naqueles dias, o Senhor disse a Abraão: «Deixa a tua terra, a tua família e a casa de teu pai e vai para a terra que Eu te indicar. Farei de ti uma grande nação e te abençoarei; engrandecerei o teu nome e serás uma bênção. Abençoarei a quem te abençoar, amaldiçoarei a quem te amaldiçoar; por ti serão abençoadas todas as nações da terra». Abraão partiu, como o Senhor lhe tinha ordenado.

Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL Salmo 32 (33), 4-5.18-19.20.22 (R. 22)

Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.

A palavra do Senhor é reta,
da fidelidade nascem as suas obras.
Ele ama a justiça e a retidão:
a terra está cheia da bondade do Senhor.

Os olhos do Senhor estão voltados
para os que O temem,
para os que esperam na sua bondade,
para libertar da morte as suas almas
e os alimentar no tempo da fome.

A nossa alma espera o Senhor:
Ele é o nosso amparo e protetor.
Venha sobre nós a vossa bondade,
porque em Vós esperamos, Senhor.

LEITURA II 2 Tm 1, 8b-10

A SALVAÇÃO DE CRISTO DESTRÓI A MORTE E DÁ-NOS A VIDA IMORTAL

Caríssimo: Sofre comigo pelo Evangelho, apoiado na força de Deus. Ele salvou-nos e chamou-nos à santidade, não em virtude das nossas obras, mas do seu próprio designio e da sua graça. Esta graça, que nos foi dada em Cristo Jesus, desde toda a eternidade, manifestou-se agora pelo aparecimento de Cristo Jesus, nosso Salvador, que destruiu a morte e fez brilhar a vida e a imortalidade, por meio do Evangelho.

Palavra do Senhor.

EVANGELHO Mt 17, 1-9

UMA PROPOSTA DE DEUS PAI: QUE ESCUTEMOS O SEU FILHO

Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e levou-os, em particular, a um alto monte e transfigurou-Se diante deles: o seu rosto ficou resplandecente como o sol e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz. E apareceram Moisés e Elias a falar com Ele. Pedro disse a Jesus: «Senhor, como é bom estarmos aqui! Se quiseres, farei aqui três tendas: uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias». Ainda ele falava, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra e da nuvem uma voz dizia: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O». Ao ouvirem estas palavras, os discípulos caíram de rosto por terra e assustaram-se muito. Então Jesus aproximou-Se e, tocando-os, disse: «Levantai-vos e não temais». Erguendo os olhos, eles não viram mais ninguém, senão Jesus. Ao descerem do monte, Jesus deu-lhes esta ordem: «Não conteis a ninguém esta visão, até o Filho do homem ressuscitar dos mortos».

Palavra da Salvação.

**NO 2º DOMINGO DA QUARESMA,
SOMOS CONVIDADOS A ABRIR O OUVIDO**

No Monte da Transfiguração Deus Pai convida-nos a escutar o Seu Filho, Jesus: **“Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O”**.

Deus Pai apresenta-nos Jesus como Seu Filho quando Jesus foi batizado. Mas na Transfiguração propõe também que O escutemos. Assim nos apresenta Jesus como O Profeta definitivo.

No Antigo Testamento, no *Livro do Deuteronomio 18, 15* Deus faz uma promessa que cumpre em Jesus: **“Jave, teu Deus, suscitará um profeta como eu no meio de ti, dentre os teus irmãos e vós o ouvireis”**. Deus Pai não convida a olhar, mas a escutar. Escutar Jesus é um convite claro de Deus Pai.

(DA CAMINHADA DIOCESANA)

PRECISAMOS DE ESCUTAR A PALAVRA DE DEUS

A audição ocupa um lugar central na Bíblia. Uma das orações que tem acompanhado o Povo de Israel ao longo dos séculos começa assim: **“Escuta Israel: O Senhor nosso Deus é o único Senhor”** (Deuteronomio 6, 4). S. Paulo que pertencia ao Povo de Israel antes de se tornar Apóstolo de Cristo afirma que **a Fé vem da escuta** (*Epístola aos Romanos 10, 17*).

O conhecimento associado à palavra é sempre conhecimento pessoal que reconhece a voz, se lhe abre livremente e a segue obedientemente.

Por isso S. Paulo falou de **“obediência de Fé”** (*Epístola aos Romanos 1, 5; 16, 26*).

Na Quaresma, escutar é mais do que ouvir: é acolher a Palavra deixar-se interpelar. Convida ao silêncio interior para discernir a voz de Deus no meio do ruído. É também escuta do outro, especialmente de quem não costuma ser ouvido.

(DA CAMINHADA DIOCESANA)

TEMOS CINCO SENTIDOS PARA SERMOS SENSÍVEIS A DEUS E AOS IRMÃOS

Propomos viver os Domingos da Quaresma como um despertar progressivo dos sentidos uma abertura dos sentido, culminando na Páscoa, onde a vida nova do Ressuscitado envolve toda a pessoa e faz da Páscoa a verdadeira festa em todos os sentidos e por meio deles.

1º Domingo da Quaresma - Abertura do coração (em todos os sentidos)

2º Domingo da Quaresma - Abertura do ouvido (audição)

3º Domingo da Quaresma - Abertura do gosto/paladar (sede e fome)

4º Domingo da Quaresma - Abertura da visão (luz)

5º Domingo da Quaresma - Abertura do tato (vida tocada e transformada)

Semana Santa - Abertura do olfato (o perfume da Ressurreição)

(DA CAMINHADA DIOCESANA)

**A PALAVRA DE JESUS
NA 2ª SEMANA DA QUARESMA**

2ª-feira - S. Lucas 6, 36-38

5ª-feira - S. Lucas 16, 19-31

DOMINGO - 3º DA QUARESMA

3ª-feira - S. Mateus 23, 1-12

6ª-feira - S. Mateus 21, 33-46

- S. João 4, 5-42

4ª-feira - S. Mateus 20, 17-28

Sábado - S. Lucas 15, 1-32

A QUARESMA PEDE-NOS OBRAS DE MISERICÓRDIA

- A **CARITAS DIOCESANA** tem permissão das autoridades civis para promover um **PEDITÓRIO DE RUA** durante esta semana de 2 a 8 de Março.
Podemos reservar algum do nosso tempo para recolher num **MEALHEIRO** ofertas que as pessoas deem. A **CARITAS** apoia ao longo do ano carências com respostas urgentes ao seu alcance.
- A **DIOCESE** convida-nos a oferecer um **CONTRIBUTO PENITENCIAL** com a **RENÚNCIA QUARESIMAL** que possamos fazer. Destina-se a atender pedidos de ajuda que lhe são transmitidos pelas comunidades e instituições humanitárias, mesmo de fora da Diocese.
- O nosso **JEJUM/ABSTINÊNCIA** não só de alimento mas também de outros bens dispensáveis é oportunidade para realizar a **PARTILHA DE BENS**. É proposta frequentemente em ensinamentos de Jesus que nos são lembrados na Quaresma.

OS MEIOS PARA A VIVÊNCIA DA QUARESMA

O nosso Bispo na missa de Quarta-Feira de Cinzas disse-nos: **“o objetivo é sempre reencontro com Deus. Ele procura-nos no lugar onde gosta de estar a sós connosco: no nosso íntimo”**.

A Igreja propõe para este **“tempo de conversão”**:

- a leitura orante da Palavra de Deus;
- o recurso ao Sacramento de Penitência/Confissão;
- a abstinência e o jejum;
- a solidariedade para com os irmãos expressa na renúncia quaresmal e no contributo penitencial;
- algum compromisso em ordem ao silêncio interior, como por exemplo, o uso regrado das redes sociais e da *internet* em geral;
- a instauração de novas relações pacíficas e pacificadoras.

OFICINA DA PALAVRA PARA APRENDER A ORAR

De 6 de Março a 5 de Junho, às sextas-feiras, das 21:00 às 22:30, numa das salas da Igreja Paroquial. Porque há uma forma de rezar que não é obrigação, não é fórmula, não é teoria.

É Encanto, é Diálogo, é Amizade.

Por isso, durante 12 semanas, vamos aprender a escutar a Palavra de Deus como quem escuta um Amigo que fala ao coração.

Teremos como dinamizadores os Missionários **VERBUM DEI**, P. José e P. Fernando.

Se tens sede de aprofundar a tua oração...

Se queres dar mais espaço a Deus no teu dia a dia...

Se sentes que a Palavra pode ser mais viva na tua vida... Este caminho é para ti, qualquer que seja a tua idade!

Inscreve-te com a Rute Guimarães ou Isabel Carneiro ou na Igreja Paroquial.

PARÓQUIA DE N^ª SR^ª DA AJUDA

Rua Bartolomeu Velho, 501, 4150-124 Porto

Igreja Paroquial - Tel. 226 183 409

Capela - Tel. 226 104 708

E-mail - pnsajuda@gmail.com

Site - www.paroquiadaajuda.org

