

I – COMPROMISSOS / ATITUDES:

Estar disponível para desempenhar **funções e ministérios na Paróquia**: ministro da comunhão, leitor, acólito, salmista, cantor, limpeza/manutenção da Igreja, visitador, arranjo de flores, etc.. **TEMPO DE SER!**

Visitar os doentes, os idosos mais abandonados e os prisioneiros. **TEMPO DE ESCUTAR, DE ESTAR!**

Comunicar à Paróquia situações de Idosos que vivam sozinhos, sem apoio familiar, de Famílias com grandes dificuldades, etc...! **TEMPO DE VER!**

Fazer as pazes com quem estou desavindo ou zangado.

Fazer o propósito de renunciar ao que é dispensável ou reduzir o consumo, como, por exemplo: bolos, doces, pastilhas, sumos, café, álcool, tabaco, discotecas, saídas nocturnas, cinema, etc. **TEMPO DE RECONHECER!**

Ajudar nas **Recolhas de Alimentos** e na **preparação dos cabazes** de alimentos para as Famílias, colaborando com o Apoio Fraterno. **TEMPO DE ESTAR!**

Trazer **semanalmente, para a Eucaristia, alimentos**, como partilha, para as Famílias carenciadas, por exemplo: salsichas, azeite, óleo, enlatados, massas, leite, etc.. **TEMPO DE DAR!**

II - ORAÇÃO:

Fazer todos os dias a minha oração, fazendo o Sinal da Cruz ao levantar, falando com Deus, partilhando os meus problemas, as tristezas e alegrias, agradecendo a vida, os pais, os irmãos, a família, etc..! **TEMPO DE SILENCIO!**

Ao longo do dia, ter sempre **DEUS** presente no meu pensamento, quer esteja na escola, no trabalho, nos transportes, etc..! **TEMPO DE ACREDITAR!**

Ao deitar, rezar, pelo menos, três “Ave-Marias” a Nossa Senhora do Livramento, nossa Padroeira, para que a nossa Mãe nos ajude na nossa Caminhada.

Caminhar com a ajuda do livrinho “**Rezar na Quaresma**”, à venda na Igreja. **TEMPO DE SILENCIO/DE SER!**

III – ABSTINÊNCIA/JEJUM/RENÚNCIA/ESMOLA:

Todas as **Sextas-Feiras** devo fazer **ABSTINÊNCIA**, ou seja, não devo comer carne ou outro alimento preferido.

Jejuar é reduzir a quantidade de alimentos, comer apenas o necessário. Não esquecer o verdadeiro **JEJUM...** “**tudo o que nos impede de realizar em nós o projecto de Deus.**”

Esmola – Estar mais atento aos que precisam neste tempo favorável do Amor. Como diz o nosso Papa Francisco: “**“dar esmola” deve ser um “estilo de vida” do cristão! Seremos felizes se partilharmos!**”

RENÚNCIA: Trazer a minha Renúncia Quaresmal.

**Paróquia
Nossa Senhora do Livramento
Sobreira**

CAMINHADA QUARESMA/PÁSCOA 2020



CAMINHADA
LITÚRGICA
QUARESMA
PÁSCOA

Caríssimas(os) Irmãs e Irmãos:

«Pedimos-vos em nome de Cristo: deixai-vos reconciliar com Deus».

*Este é o apelo que a todos nós nos dirige o Papa Francisco na sua **Mensagem para esta Quaresma**.*

Em resposta a este apelo, a Paróquia propõe a todos os Paroquianos uma **CAMINHADA**, para os Tempos Litúrgicos da **QUARESMA** e da **PÁSCOA**. Esta Caminhada, pessoal, de Família e de Comunidade, é inspirada pelo **Lema** escolhido: **“QUARESMA: O Tempo do Coração”**.

1 - Os SÍMBOLOS da nossa Caminhada são o **RELÓGIO** e a **CRUZ**, o ponteiro que marca o Tempo. Tantas vezes nos queixamos da “falta de tempo”! **Deus é o Senhor do Tempo, o Senhor da História!** Nesta Quaresma, vamos olhar para a nossa vida e, em cada semana, centrar a nossa atenção no Tempo: **DE SER, DE RECONHECER, DE ESCUTAR, DE DAR, DE VER, DE ACREDITAR, DE ESTAR, DE SILENCIO!**

2 – Sinais:

BENÇÃO DE CRUCIFIXOS – A **CRUZ** está sempre presente na nossa Caminhada. Nas Eucaristias do **III Domingo da Quaresma (14/15 Março)** vai-se proceder à **Benção dos Crucifixos** que devem trazer de casa, ainda que já tenham sido benzidos.

ESTANDARTE - Vamos ter à venda na Igreja o **ESTANDARTE DA QUARESMA/PÁSCOA**, para ser colocado nas janelas/varandas das nossas casas, testemunhando que somos Cristãos assumidos!

3 – GESTO COMUNITÁRIO - No final das Eucaristias será entregue uma **Mensagem** como texto de apoio à vivência da nossa Caminhada.

Viver o Desafio de cada semana!

4 - DIA DO PAI – Nas Eucaristias do **IV Domingo, 21/22 de Março**, vamos assinalar o Dia do Pai, com todos os Pais presentes.

5 – CONFISSÕES PAROQUIAIS: **7 de Abril - 21 horas.** Experimentamos a Misericórdia de Deus, quando nos abeiramos do **Sacramento da Reconciliação**.

6 – ANIVERSÁRIO DA DEDICAÇÃO DA IGREJA: Este ano assinalamos o **XI Aniversário da Dedicação** nas Eucaristias do **V DOMINGO da Quaresma - 28/29 Março**.

7 – TRÍDUO PASCAL – Descobrir a beleza celebrativa e viver os Mistérios da **Quinta-Feira Santa, Sexta-Feira Santa e Vigília Pascal**.

8 – No TEMPO PASCAL a dinâmica da Caminhada centra-se no **LEMA: PÁSCOA: O CORAÇÃO DO TEMPO**, colocando no Relógio Símbolos em cada semana.

9 – Mês de Maio: **Oração do Terço, Dia da Mãe (Dia 3), LausPerene (Dia 9), Concerto da Primavera e IV Concurso de Quiches e Tartes, no Solar dos Zagalos (Dia 23), Procissão de Velas/Via Lucis (Dia 30).**

“Nesta Quaresma de 2020, quero estender a todos os cristãos o mesmo que escrevi aos jovens na Exortação apostólica *Christus vivit*: «Fixa os braços abertos de Cristo crucificado, deixa-te salvar sempre de novo. E quando te aproximes para confessar os teus pecados, crê firmemente na sua misericórdia que te liberta de toda a culpa. Contempla o seu sangue derramado pelo grande amor que te tem e deixa-te purificar por ele. Assim, poderás renascer sempre de novo» (n. 123). A Páscoa de Jesus não é um acontecimento do passado: pela força do Espírito Santo é sempre atual e permite-nos contemplar e tocar com fé a carne de Cristo em tantas passoas que sofrem”.(Mensagem Papa Francisco)

Levanta(-te), Regressa, Partilha(-te)

“Desejo a todos um bom caminho de Quaresma, crescendo em liberdade e solidariedade, seguindo os passos do Senhor Jesus e de Maria, escutando a sua voz naqueles que precisam e partilhando com eles os dons que recebemos do Pai do céu.”

(Mensagem do nosso Bispo, D. José)