

LIBERTA-TE

deixa florir o que de bom há em ti

QUARESMA 2021

Paróquias de Avões, Ferreiros, Penajóia e Samodães



	LEITURAS	PALAVRAS	DESAFIOS	F T	DINÂMICA
QUARTA FEIRA DE CINZAS	Itinerário Quaresmal (Mt 6, 1-18) "Quando deres esmola, não toques a trombeta diante de ti... Quando rezardes, não sejas como os hipócritas... Quando jejuardes, não tomeis um ar sombrio"	Liberta-te	<ul style="list-style-type: none">✓ Rito familiar das Cinzas✓ Cruz no exterior da casa	91-92	<ul style="list-style-type: none">➤ Criar um espaço de oração em família colocando a Palavra de Deus e a cruz de cristo em destaque.➤ Realizar o rito da imposição das cinzas em casa.➤ No exterior da casa colocar uma cruz em madeira.➤ Procurar praticar jejum, abstinência, oração, renúncia e caridade.
1º DOMINGO	As tentações (Mc 1, 12-15) «Arrependei-vos e acreditai»	Une-te ao Amor	<ul style="list-style-type: none">✓ Cruz no exterior da casa✓ Vaso com sementes✓ Cuidar da nossa casa e da natureza✓ Renúncia Quaresmal Diocesana	87	<ul style="list-style-type: none">➤ Colocar um vaso com sementes, junto com a Bíblia e a Crucifixo.➤ Iniciar a Renúncia Quaresmal Diocesana para a Diocese de Alepo (Síria).➤ Procurar respeitar a natureza fazendo reciclagem do lixo.➤ "Na família, cultivam-se os primeiros hábitos de amor e cuidado da vida, como, por exemplo, o uso correto das coisas, a ordem e a limpeza, o respeito pelo ecossistema local e a proteção de todas as criaturas" (LS 213).
2º DOMINGO	Transfiguração no Monte (Mc 9, 2-10) «Escutai-O»	Escuta o Amor	<ul style="list-style-type: none">✓ Desenhar uma nuvem e colocar a palavra "Escutai-O"✓ Foto da família	55	<ul style="list-style-type: none">➤ Encontrar um momento diário para fazer silêncio;➤ Fazer refeições sem "pegar no telemóvel".➤ Regar o vaso com as sementes e pensa de como gostarias de ver alimentada a tua sede de Deus.➤ Ler a primeira leitura (Gn 22,1-2.9-18) e recordar os nossos antepassados e benfeitores da Fé.
3º DOMINGO	Purificação do Templo de Jerusalém (Jo 2, 13-25) Gritar contra as injustiças dos mercenários deste mundo.	Descobre o Amor	<ul style="list-style-type: none">✓ Escrever e colocar a lei do Amor: "Amar a Deus e ao Próximo".✓ Inscrever para a iniciativa: "24 horas para o Senhor, em nossa casa" (página web e Face)	67	<ul style="list-style-type: none">➤ Enviar mensagem de agradecimento àqueles te permitiram descobrir o Deus Amor (pais, avós, professores, catequistas, padrinhos, pároco e todos os que têm influência na formação humana e cristã).➤ Disponibilizar uma hora, com a nossa família, para a oração "24 HORAS PARA O SENHOR" em casa.➤ Não esquecer a renúncia quaresmal: quem vê a caridade, vê a DEUS.➤ A lei do Amor é a máxima ou suprema de todas as leis. Ela deve nortear a nossa vida para cuidarmos uns dos outros.➤ Que sinais de Deus identificas no teu dia-a-dia e nas relações com os outros?
4º DOMINGO	Diálogo com Nicodemos à noite (Jo 3, 14-21) «Quem acredita n'Ele não é condenado»	Perdão	<ul style="list-style-type: none">✓ Criar uma pagela para o Dia do Pai.✓ Colocar a imagem S. José	115	<ul style="list-style-type: none">➤ Ligar a um idoso/doente. Uma palavra ou a disponibilidade para a escuta permitem ao outro "regressar a casa".➤ Pedir Perdão a um irmão.➤ Reconciliar pelo sacramento da confissão, se houver oportunidade.➤ Rezar por aqueles que mais sofrem física e espiritualmente, neste tempo de pandemia➤ Celebrar o dia de S. José rezando pelo nosso pai.

LIBERTA-TE

deixa florir o que de bom há em ti

QUARESMA 2021

Paróquias de Avões, Ferreiros, Penajóia e Samodães



	LEITURAS	PALAVRAS	DESAFIOS	F T	DINÂMICA
5º DOMINGO	<p>O grão de trigo morre para dar vida (Jo 12, 20-33)</p> <p>“Se o grão de trigo, lançado à terra, não morrer, fica só; mas se morrer, dará muito fruto”.</p>	Guarda o Amor (Família)	<ul style="list-style-type: none">✓ Colocar um coração com os nomes dos membros da tua família.	87-88	<ul style="list-style-type: none">➤ Preparar os sinais da Semana Santa em casa: ramos de oliveira (Domingo de Ramos) ...➤ Terminar a renúncia quaresmal e entrega-a na tua comunidade paroquial.➤ Revisitar o álbum ou filme do matrimónio (se houver)
RAMOS	<p>«Tomai: isto é o meu Corpo» (Mc 14, 1-15)</p>	Implica-te com o Amor	<ul style="list-style-type: none">✓ Enfeitar e/ou colocar a Cruz com ramos de oliveira, alecrim...✓ Realizar a Via sacra em casa ou ao redor do jardim de casa.	67	<ul style="list-style-type: none">➤ PREPARAR a cruz para a Semana Santa com Ramos e um manto roxo.➤ Rezar pelos que dão a vida por amor aos outros: mártires, santos, cuidadores dos nossos hospitais e lares.➤ Rezar a Via Sacra com a família.➤ Viver e participar nas celebrações da Semana Santa (Tv, rádio...)
PÁSCOA	<p>«Levaram o Senhor do sepulcro» (Jo 20, 1-9)</p> <p>«O Amor é mais forte que a morte» (Ct 8,6).</p>	Amor florido	<ul style="list-style-type: none">✓ Enfeita a cruz do exterior com flores e um pano branco.	EG 276	<ul style="list-style-type: none">➤ Enfeitar a Cruz com flores e um pano/fita branco.➤ Participar na celebração da Eucaristia Pascal (Tv, rádio...).➤ Preparar para a passagem da Cruz do Ressuscitado pelas ruas da paróquia, respeitando o distanciamento social.➤ Valorizar a bênção da Mesa.➤ Rezar por todos os Batizados e recordar-me do dia do meu Batismo.