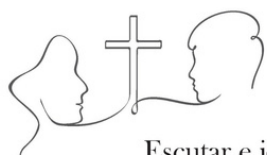


INTRODUÇÃO  
GERALE

# Subsídio QUARESMA 2026



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Mensagem do Papa Leão XIV • Quaresma de 2026

### UM CAMINHO QUARESMA PARA APRENDER A ESCUTAR

O presente subsídio visa acompanhar a comunidade no caminho quaresmal de 2026 (Ano A), propondo um itinerário simples, mas ao mesmo tempo exigente: **reaprender a escutar**.

Vivemos mergulhados no ruído, na pressa e nas palavras vazias. Também na vida cristã corremos o risco de falar muito e escutar pouco: Deus, os outros e nós próprios. Por isso, este caminho quaresmal convida-nos a desarmar a linguagem e a educar o coração, para que a conversão não seja apenas um esforço moral, mas uma experiência de encontro.

O percurso inspira-se num movimento progressivo:

- do deserto à escuta,
- da escuta à luz,
- da luz à vida nova.

Cada domingo propõe uma experiência humana e espiritual iluminada pela Palavra de Deus e acompanhada de gestos, perguntas e propostas concretas para a vida quotidiana.

### COMO UTILIZAR ESTE SUBSÍDIO PASTORAL

Este material não foi pensado para ser utilizado de forma integral ou literal, mas como uma ajuda pastoral flexível. Os celebrantes, as equipas litúrgicas e os animadores são convidados a discernir, selecionar e adaptar os conteúdos de acordo com o contexto de cada comunidade.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Em particular:

- As introduções e as sugestões litúrgicas podem ser abreviadas ou reformuladas.
- As sugestões para a homilia oferecem pistas e linguagens possíveis, mas não são textos para serem lidos tal como estão redigidos.
- As orações dos fiéis podem ser simplificadas, atendendo sempre à clareza e ao ritmo orante.
- As propostas para crianças, jovens e adultos partilham uma mesma orientação, mas não é necessário utilizá-las na totalidade.

Recomenda-se ter em atenção a sobriedade dos sinais e a acessibilidade da linguagem, procurando criar um clima de silêncio e de escuta e evitando o excesso de palavras.

## PARA AS HOMILIAS

A Quaresma não é uma corrida para a Páscoa, mas um **caminho de escuta**. Não nos pede para fazermos mais, mas para retirarmos os obstáculos que nos impedem de avançar para que a Palavra possa voltar a ressoar no nosso coração.

O ciclo dos domingos da Quaresma de 2026 (Ano A) acompanha-nos através de imagens evangélicas fortes e progressivas: o deserto, o monte, o poço, a luz, o túmulo, a cruz. Não são etapas morais, mas lugares interiores que todos, mais cedo ou mais tarde, atravessamos.

Jesus não nos precede como um mestre que explica, mas como um companheiro que habita connosco esses lugares.

- entra no **deserto** da confusão,
  - sobe ao **monte** da confiança,
  - senta-Se junto do **poço** da nossa sede,
  - devolve a **luz** aos olhares cansados,
  - chama para fora do **túmulo** aquilo que parecia perdido,
- e, por fim, cala-se na **cruz**, entregando-Se totalmente ao Pai.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

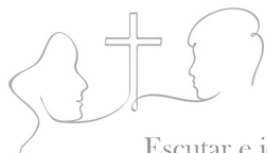
As homilias deste caminho não pretendem oferecer respostas imediatas, mas abrir espaços. Espaços de silêncio, de escuta, de verdade. Porque a conversão cristã não nasce do medo ou do esforço, mas do **encontro com uma Voz** que não acusa nem impõe, mas chama pelo nome.

Cada domingo propõe uma palavra-chave e um apelo simples, possível, concreto. Não se trata de heroísmos, mas de passos reais: escutar, confiar, reconhecer a sede, mudar o olhar, voltar à vida, aprender o silêncio do amor.

Este percurso conduz lentamente ao coração da fé: descobrir que a liberdade não é fazer aquilo que queremos, mas deixarmo-nos amar até ao fim.

O objetivo deste caminho não é “fazer mais”, mas viver mais profundamente.

Se, no final da Quaresma, tivermos aprendido a escutar melhor, a julgar menos e a acompanhar mais, este subsídio terá cumprido a sua missão.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO