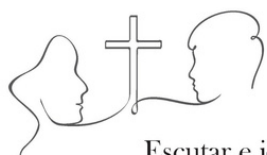


SEGUNDO
DOMINGO

Subsídio
QUARESMA
2026

1 de março



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Mensagem do Papa Leão XIV • Quaresma de 2026

PONTOS DE MEDITAÇÃO PARA A CELEBRAÇÃO DA SANTA MISSA

Introdução

Irmãos e irmãs, nesta segunda etapa do caminho quaresmal, a Palavra de Deus convida-nos a pormo-nos em movimento. A Abraão é dito: “Sai da tua terra”. Aos discípulos, no monte Tabor, é pedido que ergam os olhos para contemplar a glória de Jesus. Este é o tempo favorável para uma escuta profunda do Filho amado e para viver uma comunhão que transfigura a vida. Deixemos os vales dos nossos hábitos e subamos ao monte do encontro, porque só quem se deixa iluminar pode regressar ao quotidiano com um olhar novo.

Cânticos sugeridos

- Volta, meu povo, ao teu Senhor
- Salmo 32(33)
- Bendito és tu
- Então da nuvem luminosa



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Oração dos Fiéis

1. **Pela Igreja:** Para que seja como o monte Tabor, um lugar de luz e de acolhimento, onde cada homem e cada mulher possa escutar a voz do Filho amado e sentir-se parte de uma verdadeira comunhão. Oremos.
2. **Pelos governantes e pela paz:** Para que, a exemplo de Abraão, tenham a coragem de abandonar as lógicas do poder e da guerra para construir pontes de esperança. Oremos.
3. **Pelos catecúmenos e por todos os que procuram Deus:** Para que, no caminho rumo à Páscoa, descubram que Jesus é a fonte que sacia toda sede e a luz que vence toda a escuridão. Oremos.
4. **Pelos jovens:** Para que não temam o esforço da subida e, apoiados pela comunidade, saibam responder com alegria à sua vocação única e original. Oremos.
5. **Pela nossa comunidade:** Para que aprendamos a deixar-nos transfigurar por Jesus e a fazer brilhar, na vida quotidiana, a beleza dos cristãos autênticos. Oremos.

ORAÇÃO SOBRE O TEMA DO DIA

Senhor, vê como a nossa alma espera por Ti, nosso auxílio e nosso escudo. Dá-nos tudo o que nos conduz a Ti e não afastes de nós a Tua luz. Faz que, como Abraão, caminhemos com confiança para a terra que nos irás indicar, e que a luz do Teu rosto brilhe nos nossos olhos, mesmo nos vales escuros do sofrimento.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

SUGESTÕES PARA A HOMILIA

Enfoque pastoral

A Quaresma de 2026 coloca-nos perante a urgência da mudança. Abraão não sabe para onde irá, mas sabe com Quem caminha. Também nós estamos, muitas vezes, cheios de seguranças materiais e pobres em termos de confiança em Deus.

A Transfiguração não é uma fuga da realidade, mas um dom que fortalece a fé para enfrentar o caminho. Há uma subida a fazer: sair das comodidades e da nossa zona de conforto para encontrar o Rosto luminoso de Jesus. Mas isso não basta se depois, como os discípulos, quisermos ficar, montar tendas e reter a beleza, porque a fé não é posse: é relação que nos põe novamente a caminho. Depois do monte, há a cidade. Depois da luz, a estrada. É para lá que somos chamados a voltar, levando no olhar aquilo que contemplámos.



Enfoque bíblico

O monte Tabor é uma antecipação da nova Criação, um sábado definitivo que revela o destino do ser humano. E, no entanto, essa luz chega logo após o anúncio da Paixão.

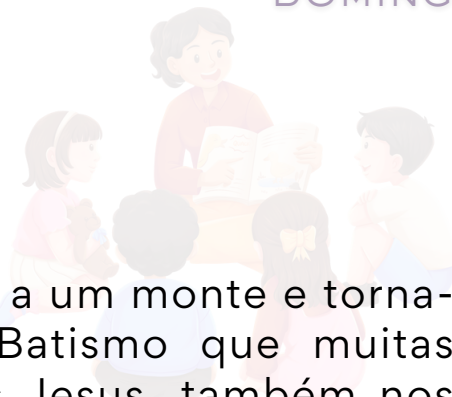
Revela-se aqui o grande paradoxo da fé: para ganhar a vida é preciso ter a coragem de “perdê-la”. Abraão deixa a sua terra para se tornar bênção universal. Jesus sobe ao monte para revelar que o sofrimento não tem a última palavra.

A luz da Transfiguração recorda-nos que somos filhos amados, chamados a um salto de fé nas mãos do Pai que nos leva pela mão, mesmo quando o caminho se torna incerto.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO



MATERIAL PARA AS CRIANÇAS

Reflexão: Jesus sobe com os seus amigos a um monte e torna-se luminoso como o sol! É a luz do Batismo que muitas crianças já receberam. Quando seguimos Jesus, também nos tornamos pequenos sóis que levam alegria aos outros. Como Abraão, somos “viajantes” que seguem a bússola do amor de Deus.

Atividade:

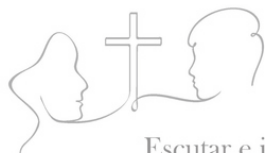
- **O Cantinho da Oração:** Colocar uma vela acesa, explicando que a luz de Jesus vence e afasta todo medo.
- **O desenho da luz:** Desenhar um sol grande e escrever, em cada raio, o nome de uma pessoa a quem queremos levar um pouco de luz durante a semana.

MATERIAL PARA OS JOVENS

Reflexão: Estás disposto a deixar a tua “zona de conforto”? Abraão teve a coragem de um verdadeiro salto de fé. Ele deixou a sua casa, a sua terra e pôs-se a caminho. Num mundo que nos torna superficiais, a Transfiguração chama-nos à autenticidade: não ser uma fotocópia, mas um original amado por Deus.

Atividade:

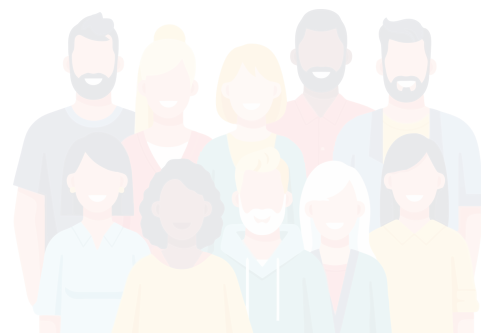
- **Revisão de vida:** identificar as “terras” (hábitos, dependências, preguiça) a deixar para viver na liberdade.
- **Autoavaliação espiritual:** refletir sobre o caminho pessoal de oração e de vida comunitária para reencontrar equilíbrio e profundidade



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

MATERIAL PARA OS ADULTOS



Reflexão

A tentação de Pedro é querer reter aquele instante tão belo. Também nós procuramos, às vezes, um cristianismo sem desafios. Mas a Transfiguração ensina-nos que o verdadeiro culto se vive descendo do monte para servir os irmãos, levando luz às nossas cidades e aos lugares de sofrimento.

Atividade

- **O encontro dos rostos:** durante a semana, procurar o rosto de Jesus em quem está marginalizado ou sozinho, oferecendo tempo, escuta e dignidade.
- **Lectio divina partilhada:** ler a passagem da Transfiguração e perguntar-se em conjunto “Que parte da nossa vida precisa de ser iluminada por Jesus?”



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Esses subsídios foram realizados com o apoio da
Fundação Hilton, no âmbito do *Sister's Project*