



ITINERÁRIO *Quaresmal*

2026 | Encontro, Escuta, Conversão



SALESIANOS
DOM BOSCO

ITINERÁRIO QUARESMA | ENCONTRO, ESCUTA, CONVERSÃO!

3.ª SEMANA DA QUARESMA

Sexta-feira, 6 março | De que tens sede?

-  **Lugar:** Igreja (ou Capela ou outro espaço adequado);
-  **Elementos celebrativos:** Cruz, Palavra de Deus e Santíssimo exposto;
-  **Frase da semana:** De que tens sede?
-  **Mensagem evangélica:** Jesus encontra-se connosco nas nossas sedes mais profundas: sentido, amor, felicidade.

LEITURA ORANTE DA PALAVRA

"A Samaritana - a Água-Viva" (Jo 4, 5-42)

1. Evocação do Espírito Santo

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus que instruístes os corações dos vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amén

2. Do Evangelho de S. João, 4, 5-42

Chegou, pois, a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, perto do terreno que Jacob tinha dado ao seu filho José. Ficava ali o poço de Jacob. Então Jesus, cansado da caminhada, sentou-se, sem mais, na borda do poço. Era por volta do meio-dia.

Entretanto, chegou certa mulher samaritana para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-me de beber.» Os seus discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos. Disse-lhe então a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber a mim que sou samaritana?» É que os judeus não se dão bem com os samaritanos. Respondeu-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom que Deus tem para dar e quem é que

te diz: 'dá-me de beber', tu é que lhe pedirias, e Ele havia de dar-te água viva!» Disse-lhe a mulher: «Senhor, não tens sequer um balde e o poço é fundo... Onde consegues, então, a água viva? Porventura és mais do que o nosso patriarca Jacob, que nos deu este poço donde beberam ele, os seus filhos e os seus rebanhos?»

Replicou-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede; mas, quem beber da água que Eu lhe der, nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der há de tornar-se nele em fonte de água que dá a vida eterna.» Disse-lhe a mulher: «Senhor, dá-me dessa água, para eu não ter sede, nem ter de vir cá tirá-la.» Respondeu-lhe Jesus: «Vai, chama o teu marido e volta cá.»

A mulher retorquiu-lhe: «Eu não tenho marido.» Declarou-lhe Jesus: «Disseste bem: 'não tenho marido', pois tiveste cinco e o que tens agora não é teu marido. Nisto falaste verdade.» Disse-lhe a mulher: «Senhor, vejo que és um profeta! Os nossos antepassados adoraram a Deus neste monte, e vós dizeis que o lugar onde se deve adorar está em Jerusalém.» Jesus declarou-lhe: «Mulher, acredita em mim: chegou a hora em que, nem neste monte, nem em Jerusalém, haveis de adorar o Pai. Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, pois a salvação vem dos judeus. Mas chega a hora – e é já – em que os verdadeiros adoradores hão de adorar o Pai em espírito e verdade, pois são assim os adoradores que o Pai pretende. Deus é espírito; por isso, os que o adoram devem adorá-lo em espírito e verdade. Disse-lhe a mulher: «Eu sei que o Messias, que é chamado Cristo, está para vir. Quando vier, há de fazer-nos saber todas as coisas.» Jesus respondeu-lhe: «Sou Eu, que estou a falar contigo.»

Nisto chegaram os seus discípulos e ficaram admirados de Ele estar a falar com uma mulher. Mas nenhum perguntou: 'Que procuras?', ou: 'De que estás a falar com ela?' Então a mulher deixou o seu cântaro, foi à cidade e disse àquela gente: «Eia! Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz! Não será Ele o Messias?»

Eles saíram da cidade e foram ter com Jesus. Entretanto, os discípulos insistiam com Ele, dizendo: «Rabi, come.» Mas Ele disse-lhes: «Eu tenho um alimento para comer, que vós não conheceis.» Então os discípulos começaram a dizer entre si: «Será que alguém lhe trouxe de comer?» Declarou-lhes Jesus: «O meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou e consumir a sua obra. Não dizeis vós: 'Mais quatro meses e vem a ceifa'? Pois Eu digo-vos: Levantai os olhos e vede os campos que estão doirados para a ceifa. Já o ceifeiro recebe o seu salário e recolhe o fruto em ordem à vida eterna, de

modo que se alegram ao mesmo tempo aquele que semeia e o que ceifa. Nisto, porém, é verdadeiro o ditado: 'um é o que semeia e outro o que ceifa'. Porque Eu enviei-vos a ceifar o que não trabalhastes; outros se cansaram a trabalhar, e vós ficastes com o proveito da sua fadiga.»

Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram nele devido às palavras da mulher, que testemunhava: «Ele disse-me tudo o que eu fiz.» Por isso, quando os samaritanos foram ter com Jesus, começaram a pedir-lhe que ficasse com eles. E ficou lá dois dias. Então muitos mais acreditaram nele por causa da sua pregação, e diziam à mulher: «Já não é pelas tuas palavras que acreditamos; nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é verdadeiramente o Salvador do mundo.»

3. Lectio O que diz o texto?

Jesus chega cansado a Sicar e senta-Se junto ao poço de Jacob. É meio-dia... Uma mulher samaritana aproxima-se para tirar água. Jesus toma a iniciativa e pede-lhe: **“Dá-me de beber.”**

O diálogo aprofunda-se progressivamente: da água do poço à **água-viva**; da sede física à sede do coração; da história ferida daquela mulher ao reconhecimento de Jesus como Messias.

No final, a mulher deixa o cântaro, corre à cidade e torna-se testemunha. Muitos acreditam não apenas pelo que ouviram, mas porque **encontraram Jesus**.

4. Meditatio O que me diz o texto?

Este encontro revela algo essencial: **Jesus não tem medo das nossas sedes**, nem das nossas contradições, nem das nossas histórias incompletas... eventualmente feridas...

Todos temos sede:

- sede de **sentido**, quando a vida parece vazia ou confusa;
- sede de **amor**, quando nos sentimos sós ou não reconhecidos;
- sede de **felicidade**, quando nada parece bastar.

Como a samaritana, muitas vezes tentamos saciar a sede com “outras águas” — relações, sucessos, distrações — que aliviam por momentos, mas não transformam nem enchem de plenitude o coração.

Jesus encontra-Se connosco precisamente aí. Não acusa, não humilha... **Revela a verdade, ainda que difícil de reconhecer, para libertar** e oferece uma Água que se torna fonte interior.

A pergunta atravessa o texto e chega até nós, diante do Santíssimo Sacramento: **De que tens sede, hoje?**

(FAZ SILÊNCIO NO TEU CORAÇÃO)

5. Oratio O que digo a Deus?

Senhor Jesus,
Tu conheces a minha sede,
mesmo aquela que não sei nomear.

Vejo-Te sentado junto ao poço da minha vida,
à espera, paciente,
disposto a encontrar-me e a revelar-me tal como sou.
Dá-me da Tua Água-viva.

Liberta-me das sedes que não saciam
e ensina-me a desejar o que permanece e plenifica.

Que a Tua presença cure o meu coração
e me conduza à verdadeira alegria
de Te ter como único Deus e Senhor.

6. Contemplatio O que ressoa no silêncio do meu coração?

Em silêncio, contempla Jesus junto ao poço...
Depois, contempla Jesus presente na Eucaristia.
Ele continua a dizer: **“Se conhecesses o dom de Deus...”**
Permanece com esta certeza:
a Água-viva não é algo que se possui,
é **Alguém** que se acolhe.

Deixa que a tua sede se torne oração,
sem pressa, sem palavras...

(FAZ SILÊNCIO NO TEU CORAÇÃO)

7. Actio O que me compromete?

Durante esta semana...:

- identifica uma sede profunda que trazes no coração;
- cria um espaço concreto para encontrar Jesus (oração, Palavra, adoração);
- deixa um “cântaro” que já não te ajuda a viver plenamente.

Quem se deixa encontrar por Jesus
não guarda a água só para si:
a sua vida torna-se fonte para os outros.



**SALESIANOS
DOM BOSCO**