



ITINERÁRIO *Quaresmal*

2026 | Encontro, Escuta, Conversão



SALESIANOS
DOM BOSCO

ITINERÁRIO QUARESMA | ENCONTRO, ESCUTA, CONVERSÃO!

5.ª SEMANA DA QUARESMA

Sexta-feira, 20 março | “Queres viver?”

-  **Lugar:** Igreja (ou Capela ou outro espaço adequado);
-  **Elementos celebrativos:** Cruz, Palavra de Deus e Santíssimo exposto;
-  **Frase da semana:** Queres viver?
-  **Mensagem evangélica:** Jesus chama à vida aquilo que parece morto.

LEITURA ORANTE DA PALAVRA

“A ressurreição de Lázaro” (Jo 11, 1-45)

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, 11, 1-45

Um homem, chamado Lázaro, de Betânia, terra de Maria e de Marta, sua irmã estava doente. Maria, cujo irmão, Lázaro, tinha caído doente, era aquela que ungiu os pés do Senhor com perfume e lhos enxugou com os seus cabelos. Então, as irmãs enviaram a Jesus este recado: «Senhor, aquele que amas está doente.» Ouvindo isto, Jesus disse: «Esta doença não é de morte, mas sim para a glória de Deus, manifestando-se por ela a glória do Filho de Deus.» Jesus era muito amigo de Marta, da sua irmã e de Lázaro. Mas, quando recebeu a notícia de que este estava doente, ainda se demorou dois dias no lugar onde se encontrava. Só depois é que disse aos discípulos: «Vamos outra vez para a Judeia.»

Disseram-lhe os discípulos: «Rabi, há pouco os judeus procuravam apedrejar-te, e Tu queres ir outra vez para lá?» Jesus respondeu: «Não tem doze horas o dia? Se alguém anda de dia, não tropeça, porque tem a luz deste mundo. Mas, se andar de noite, tropeça, porque não tem a luz com ele.» Depois de ter pronunciado estas palavras, acrescentou: «O nosso amigo Lázaro está a dormir, mas Eu vou lá acordá-lo.» Os discípulos disseram então: «Senhor, se ele dorme, vai curar-se!» Mas Jesus tinha falado da sua morte, ao passo que eles julgavam que falava do sono natural.

Então, Jesus disse-lhes claramente: «Lázaro morreu; e Eu, por amor de vós, estou contente por não ter estado lá, para assim poderdes crer. Mas vamos ter com ele.» Tomé, chamado Gémeo, disse aos companheiros: «Vamos nós também, para morrermos com Ele.» Ao chegar, Jesus encontrou-o sepultado havia quatro dias. Betânia ficava perto de Jerusalém, a quase uma légua, e muitos judeus tinham ido visitar Marta e Maria para lhes darem os pêsames pelo seu irmão. Logo que Marta ouviu dizer que Jesus estava a chegar, saiu a recebê-lo, enquanto Maria ficou sentada em casa. Marta disse, então, a Jesus: «Senhor, se Tu cá estivesses, o meu irmão não teria morrido. Mas, ainda agora, eu sei que tudo o que pedires a Deus, Ele to concederá.»

Disse-lhe Jesus: «Teu irmão ressuscitará.» Marta respondeu-lhe: «Eu sei que ele há de ressuscitar na ressurreição do último dia.» Disse-lhe Jesus: «Eu sou a Ressurreição e a Vida. Quem crê em mim, mesmo que tenha morrido, viverá. E todo aquele que vive e crê em mim não morrerá para sempre. Crês nisto?» Ela respondeu-lhe: «Sim, ó Senhor; eu creio que Tu és o Cristo, o Filho de Deus que havia de vir ao mundo.» Dito isto, voltou a casa e foi chamar sua irmã, Maria, dizendo-lhe em voz baixa: «Está cá o Mestre e chama por ti.» Assim que ela ouviu isto, levantou-se rapidamente e foi ter com Ele. Jesus ainda não tinha entrado na aldeia, mas permanecia no lugar onde Marta lhe viera ao encontro.

Então, os judeus que estavam com Maria, em casa, para lhe darem os pêsames, ao verem-na levantar-se e sair à pressa, seguiram-na, pensando que se dirigia ao túmulo para aí chorar. Quando Maria chegou ao sítio onde estava Jesus, mal o viu caiu-lhe aos pés e disse-lhe: «Senhor, se Tu cá estivesses, o meu irmão não teria morrido.» Ao vê-la a chorar e os judeus que a acompanhavam a chorar também, Jesus suspirou profundamente e comoveu-se. Depois, perguntou: «Onde o pusestes?» Responderam-lhe: «Senhor, vem e verás.» Então Jesus começou a chorar. Diziam os judeus: «Vede como era seu amigo!» Mas alguns deles murmuravam: «Então, este

que deu a vista ao cego não podia também ter feito com que Lázaro não morresse?» Jesus, suspirando de novo intimamente, foi até ao túmulo. Era uma gruta fechada com uma pedra. Disse Jesus: «Tirai a pedra.» Marta, a irmã do defunto, disse-lhe: «Senhor, já cheira mal, pois já é o quarto dia.»

Jesus replicou-lhe: «Eu não te disse que, se creres, verás a glória de Deus?» Quando tiraram a pedra, Jesus, erguendo os olhos ao céu, disse: «Pai, dou-te graças por me teres atendido. Eu já sabia que sempre me atendes, mas Eu disse isto por causa da gente que me rodeia, para que venham a crer que Tu me enviaste.» Dito isto, bradou com voz forte: «Lázaro, vem cá para fora!» O que estava morto saiu de mãos e pés atados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Jesus disse-lhes: «Desligai-o e deixai-o andar.» Então, muitos dos judeus que tinham vindo a casa de Maria, ao verem o que Jesus fez, creram nele.

3. Lectio O que diz o texto?

Lázaro, amigo de Jesus, está doente e morre. Jesus demora-Se. Quando chega, encontra Marta e Maria mergulhadas na dor e na incompreensão. Jesus chora. Depois, dirige-Se ao túmulo, ora em silêncio ao Pai e pronuncia uma palavra decisiva: **“Lázaro, vem para fora!”**

O morto sai, ainda preso pelas **ligaduras**. A vida regressa, mas precisa de ser libertada. Muitos acreditam; outros fecham-se. A vida nova provoca sempre decisão.

4. Meditatio O que me diz o texto?

Este Evangelho toca o ponto mais fundo do nosso caminho quaresmal: há coisas em nós que parecem definitivamente mortas.

Podemos reconhecer:

- sonhos abandonados,
- relações quebradas,
- fé enfraquecida,
- esperança cansada.

Jesus não nega a morte nem a dor. Ele entra nelas. **Chora connosco**. Mas não fica aí. A sua pergunta implícita atravessa o texto e chega até nós: **Queres viver?**

Viver implica sair do túmulo, aceitar a voz que chama, deixar que outros nos ajudem a tirar as ligaduras. A vida nova é dom, mas pede confiança e decisão. Diante do Santíssimo Sacramento, Jesus continua a dizer o nosso nome.

(FAZ SILÊNCIO NO TEU CORAÇÃO)

5. Oratio O que digo a Deus?

Senhor Jesus,
há zonas da minha vida onde já não espero nada,
onde me habituei à morte silenciosa.

Se chamas por mim,
dá-me a coragem de sair.
Se me pedes vida,
liberta-me do medo de recomeçar.

Chora comigo o que perdi
Envolve-me com o Teu olhar misericordioso
e chama à vida aquilo que julguei irrecuperável.
Eu quero viver.

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

Em silêncio, contempla Jesus diante do túmulo...
Depois, contempla Jesus presente na Eucaristia.
Aquele que chora é o mesmo que dá a vida.

Aquele que chama é o Senhor da história.
Permanece nesta palavra, repetindo-a interiormente:
“Vem para fora.”

Deixa que ela desça ao coração.

(FAZ SILÊNCIO NO TEU CORAÇÃO)

7. Actio O que me compromete?

Durante esta semana:

- identifica uma realidade que precisas de deixar Jesus chamar à vida;
- aceita ajuda para “tirar as ligaduras” (oração, reconciliação, acompanhamento);
- dá um passo concreto de esperança.

A Quaresma culmina aqui:
não apenas ver,
não apenas desejar,
mas viver.



**SALESIANOS
DOM BOSCO**