

XIII 24 HORAS PARA O SENHOR
13-14 de março de 2026

**“Eu vim para salvar o mundo”
(Jo 12:47)**

**ADORAÇÃO
EUCARÍSTICA**

Notas introdutórias

Como tem sido anualmente, este subsídio pastoral procura oferecer algumas sugestões para permitir que as paróquias e comunidades cristãs se preparem para viver a tradicional iniciativa 24 Horas para o Senhor. Estas propostas podem, obviamente, ser adaptadas para satisfazer necessidades e costumes locais.

Na noite de 13 de março e durante todo o sábado, 14 de março, seria significativo planejar uma abertura extraordinária da Igreja, oferecendo a possibilidade de ir à Confissão, de preferência no contexto de uma Adoração Eucarística bem organizada. O evento poderia começar na sexta-feira à noite com uma liturgia penitencial para preparar os fiéis para a Confissão e terminar com uma celebração da Santa Missa dominical no sábado à tarde.

Apresentamos um esboço da Adoração Eucarística que pode ser utilizado durante o tempo em que as igrejas permanecem abertas, para aqueles que vierem para a Confissão possam ser assistidos em oração e meditação por meio de orientações baseadas na Palavra de Deus.

Vigília

"Adoração é essencialmente um abraço com Jesus, no qual lhe digo:

"Sou teu, e peço-te, por favor fica sempre comigo.""

(Bento XVI, Encontro Catequético do Santo Padre com as Crianças que receberam pela primeira vez a Eucaristia durante o Ano, 15 de outubro de 2005)

Introdução

A Vigília que ocorre durante as 24 Horas para o Senhor desempenha um papel fundamental, pois caracteriza todo o evento. É desejável que a Vigília ocorra com a Exposição do Santíssimo Sacramento, enquanto um ou mais sacerdotes permanecem disponíveis para celebrar o Sacramento da Reconciliação.

Esta Vigília é inspirada pelas palavras que Jesus dirigiu à adúltera: “Nem eu te condeno”, enfatizando o perdão concedido livremente, embora o pecado da mulher fosse evidente. Todo o trecho, onde o apóstolo João descreve o encontro entre Jesus e a adúltera, deixa espaço para numerosas reflexões. Dois aspectos são desenvolvidos aqui: o primeiro aponta para o perdão que Jesus está disposto a conceder a cada pessoa, não importando qual pecado tenha sido cometido; o segundo é um convite a seguir o Mestre do perdão e a perdoar os pecados daqueles que pecaram contra nós.

As 24 Horas para o Senhor está estritamente ligada ao tempo litúrgico - isto é, ao Quarto Domingo da Quaresma. A alegria celebrada neste domingo, que antes era chamado Laetare (‘alegrai-vos’), decorre da conversão pessoal, da reconciliação com Deus e da graça recebida no Sacramento da Reconciliação. As leituras dominicais (Jos 5:9, 10-12; Sl 33; 2Cor 5:17-21; Lc 15:1-3, 11-32) ressaltam o poder do perdão e a graça da terra prometida, concentrando-se na história do filho pródigo. A iniciativa foi colocada precisamente nos dias que antecedem o Quarto Domingo da Quaresma para dar a todos os fiéis a chance de se reconciliar com Deus e, assim, preparar-se para a Páscoa, que está quase a chegar.

Enquanto a vigília das 24 horas para o Senhor acontece, é apropriado destacar o conteúdo acima mencionado. O desdobramento da própria iniciativa e a escolha de temas e passagens bíblicas são, contudo, sempre deixados à discricção dos pastor(es) e de outros organizadores, que, em diferentes partes do mundo, estão mais familiarizados com as necessidades dos fiéis confiados aos seus cuidados pastorais.

A experiência de anos anteriores indica que o evento geralmente se desenrola em três modalidades.

1. Em comunidades pequenas, como hospitais ou paróquias/reitorias, com um número relativamente reduzido de fiéis. Nesse caso, todo o evento costuma ocorrer na sexta-feira à noite.

Pode começar com a Liturgia Penitencial, seguida pela Exposição do Santíssimo Sacramento e, durante a Adoração Eucarística, seja em silêncio ou acompanhado por um grupo de oração (de acordo com as possibilidades e necessidades da comunidade), todos são convidados à reconciliação sacramental com Deus.

2. Em paróquias maiores (especialmente em áreas urbanas), em freguesias (e/ou vicariatos/decanias), ou onde quer que se decida organizar o evento em várias paróquias ou comunidades.

Seria apropriado começar na sexta-feira à noite com a Santa Missa ou com uma Liturgia da Palavra. Em seguida, há Exposição do Santíssimo Sacramento e a Adoração Eucarística começa,

acompanhada por diferentes grupos da paróquia ou por várias paróquias. Aqueles responsáveis estabelecem o programa inteiro de Adoração e a sua duração, assegurando turnos ou horários para Confissão pelos fiéis.

3. Em igrejas catedral, basílicas, santuários, ou paróquias e lugares de culto que sejam mais significativos para a Igreja local e que tenham sido cuidadosamente selecionados pelo Ordinário ou por quem for responsável.

O evento deve ser organizado de forma mais solene, destacando a universalidade da Igreja que o celebra ao mesmo tempo em todo o mundo. A igreja também deve permanecer aberta à noite, com Adoração Eucarística acompanhada por vários grupos de oração e comunidades, alternando-se. É desejável que o Ordinário e os Bispos estejam presentes, pelo menos no início e no fim do evento, e disponíveis para a celebração do Sacramento da Reconciliação. A presença constante de um ou mais sacerdotes preparados para ouvir confissões deve ser garantida.

Sempre que possível, um grupo de fiéis que tenha sido devidamente instruído e preparado poderia convidar as pessoas que passam perto da igreja a entrar e participar do evento (especialmente em igrejas localizadas no centro das cidades, em áreas centrais e aquelas frequentadas por turistas, ou onde haja grandes multidões). Um convite simples, uma palavra de boas-vindas ou uma explicação do evento costumam fornecer a oportunidade para uma conversa muito mais séria que se torna um momento real de evangelização. Leigos, particularmente aqueles que recebem formação sistematicamente em diferentes comunidades e grupos de oração, podem frequentemente oferecer um excelente serviço na preparação para a Confissão, dialogando com pessoas que não vão à igreja há algum tempo e que podem sentir-se desconfortáveis no contato direto e imediato com um sacerdote.

Para adaptar a proposta da Vigília às necessidades especiais de uma comunidade particular (paróquia, capela hospitalar, mosteiro, reitoria, santuário, etc.), podem ser selecionadas canções. Para um exame mais próximo dos temas que se repetem nos textos bíblicos propostos, sugere-se preparar uma meditação ou escolher alguns testemunhos em conformidade com as necessidades e possibilidades da própria comunidade.

INÍCIO DA VIGÍLIA

LITURGIA PENITENCIAL

Enquanto o padre e os ministros avançam para o presbitério, a assembleia entoa o hino ou outra música adequada.

SAUDAÇÃO

C: Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. R: Amém.

C: Que a misericórdia e a paz estejam com todos vós.

R: E com o teu espírito.

C: Irmãos e irmãs, hoje também, Jesus, em sua misericórdia, dirige-nos palavras de perdão e nos convida à conversão. Abramos os nossos corações para que a graça de Deus opere em nós. Exortemos nossas irmãs e nossos irmãos a ele, especialmente aqueles que se afastaram de Deus, para que, nestas vinte e quatro horas especialmente dedicadas, em toda a Igreja, à reconciliação, possam ouvir a voz do Salvador: “Nem eu te condeno; vai e de agora em diante não peques mais.”

Todos fazem uma pausa para reunir seus pensamentos em oração silenciosa.

C: Ó Deus, Pai que és bom e grande em perdão, acolhe no abraço do teu amor todos os filhos e filhas que voltam a ti em espírito de penitência; veste-os com as magníficas túnicas da salvação para que possam saborear a tua alegria na Ceia Pascal do Cordeiro. Ele é Deus e vive e reina contigo, na unidade do Espírito Santo, para sempre.

LITURGIA DA PALAVRA

Primeira Leitura Is 43:16-21

Leitura do livro do profeta Isaías

Assim diz o Senhor, que abre um caminho através do mar, uma trilha no meio de águas poderosas, que conduziu carruagens e cavalos, juntamente com um exército de tropas valorosas; eles jazem na morte e não se levantarão mais, vencidos como uma vela que se apaga: “Lembraivos de eventos passados já não, não pensem mais no que aconteceu antes. Eis que eu faço algo novo: nasce agora mesmo, não vêem? Mesmo no deserto farei um caminho e porei rios em terras improdutivas. Os animais selvagens me glorificarão, canavieiras e avestruzes, para fornecer água no deserto, rios nas terras devastadas, para saciar a sede do meu povo, o meu escolhido. O povo que moldei para mim próprio cantará os meus louvores.”

Leitor: Palavra do Senhor.

Todos: Graças a Deus.

Salmo Responsorial (Salmo 102)

R: O Senhor é bondoso e compassivo.

— Bendize, ó minha alma, ao Senhor,/ e todo o meu ser, seu santo nome!/
Bendize, ó minha alma, ao Senhor,/ não te esqueças de nenhum de seus favores!

— Pois ele te perdoa toda culpa,/ e cura toda a tua enfermidade;/
da sepultura ele salva a tua vida/ e te cerca de carinho e compaixão.

— O Senhor é indulgente, é favorável,/ é paciente, é bondoso e compassivo./ Quanto os céus por sobre a terra se elevam,/ tanto é grande o seu amor aos que o temem.

Aclamação ao Evangelho (cf. Jo 2:12-13)

Louvai e honrai-te, Senhor Jesus! Volta ao meu coração com todo o teu ser, diz o Senhor, pois sou misericordioso e compassivo. Louvado seja o Senhor Jesus!

Evangelho

C: O Senhor esteja convosco.

R: Ele está no meio de nós.

C: Proclamação do Evangelho segundo João (8:1-11)

R: Glória a vós, Senhor.

Naquela época, Jesus foi ao Monte das Oliveiras. Mas, de manhã cedo, voltou novamente à área do templo, e todo o povo começou a vir até ele; então ele se sentou e os ensinava. Então os escribas e fariseus trouxeram uma mulher surpreendida em adultério e a colocaram no meio. Disseram-lhe: “Mestre, esta mulher foi apanhada em flagrante adultério. Ora, na Lei, Moisés nos ordenou apedrejar tais mulheres. E tu, que dizes?” Diziam isso para testá-lo, a fim de terem motivo para acusá-lo. Jesus se inclinou e começou a escrever no chão com o dedo.

Mas, como continuavam a interrogá-lo, ele se endireitou e lhes disse: “Aquele dentre vós que não tiver pecado, seja o primeiro a atirar uma pedra nela.” E, inclinando-se novamente, escrevia no chão. E, ouvindo isso, foram saindo um a um, a começar pelos mais velhos. Jesus ficou sozinho com a mulher diante dele. Então Jesus se endireitou e lhe perguntou: “Mulher, onde estão eles? Ninguém te condenou?” Ela respondeu: “Ninguém, Senhor.” Então Jesus lhe disse: “Nem eu te condeno. Vai, e de agora em diante não peques mais.”

C: Palavra da Salvação.

R: Glória a vós, Senhor.

Segue-se a homilia.

CONFISSÃO GERAL DOS PECADOS

Após uma breve pausa para reflexão depois da homilia, o celebrante diz:

C: Confiando na misericórdia de nosso Senhor, que não nos condena, mas sempre nos exorta a viver uma vida de graça, confessemos os nossos pecados.

C: Senhor, enviado pelo Pai para salvar os de coração contrito, tende piedade de nós.

R: Senhor, tende piedade de nós.

C: Cristo, que vieste chamar os pecadores, tende piedade de nós.

R: Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DO SENHOR:

Todos se levantam.

C: E agora rezamos juntos ao Pai para que ele perdoe nossos pecados:

R: Pai nosso, que estais no céu, santificado seja o vosso nome; venha a nós o vosso reino; seja feita a vossa vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dai hoje; perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido; e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal.

SINAL DE PAZ

C: Caros irmãos e irmãs, impulsionados pelas palavras de Jesus, que deseja perdoar nossos pecados se perdoarmos aqueles que contra nós pecaram, como sinal de perdão mútuo, ofereçamos uns aos outros um gesto de reconciliação e paz.

Troca-se um sinal de paz.

A Exposição do Santíssimo Sacramento

segue da forma habitual, juntamente com Adoração Eucarística, acompanhada de acordo com as previsões feitas, que durará até a conclusão das 24 Horas para o Senhor.

Este é o tempo para confissões e absolvição individual.

Ao final da Vigília há uma bênção solene com o Santíssimo Sacramento. Em alguns lugares, especialmente onde a iniciativa 24 Horas para o Senhor foi realizada de forma solene e se encerra no sábado à noite, a Santa Missa para o Quarto Domingo da Quaresma pode ser celebrada nesse momento, ou Vésperas Contínuas.

CONDUÇÃO DA VIGÍLIA

Este texto é uma proposta que deverá mais tarde ser tornada mais concreta e inculturada, em conformidade com as tradições locais. Tendo em vista a duração da vigília, o número de participantes, possibilidades organizacionais e outros fatores, o acompanhamento da Adoração Eucarística pode ser feito por revezamento, com uma variação temática a cada hora. Durante a celebração da vigília, momentos de oração silenciosa diante do Santíssimo não devem faltar.

HORÁRIOS DOS TURNOS

Após a Exposição do Santíssimo e um momento de silêncio, o grupo musical canta uma seleção. Segue a leitura de um trecho bíblico.

A leitura do livro do profeta Isaías (1:10-19)

Ouçam a palavra do Senhor, príncipes de Sodoma!
Escutem a instrução do nosso Deus, povo de Gomorra!
Que me importa o número dos seus sacrifícios? diz o Senhor. Já me cansaram os holocaustos inteiros e a gordura dos gados gordos. No sangue de bezerros, cordeiros e cabras não encontro prazer. Quando entram para me visitar, quem lhes pede estas coisas? Aprimujem mais meus átrios! Não tragam mais ofertas inúteis. O vosso incenso é abominação para mim.
Lua nova e sábado, convocação de assembleias, oitavas de maldade: isso não posso suportar. Detesto as vossas novas luas e festivais; eles me pesam. Cansei do fardo. Quando estendes as mãos, fecho os meus olhos para ti.
Mesmo que oro mais, não vos atenderei.
Tuas mãos estão cheias de sangue.
Lavai-vos e ficai limpos! Apartai as vossas más ações diante dos meus olhos.
Cesas de fazer o mal. Aprendei a fazer o bem.
Fazer da justiça o vosso objetivo: reparar os injustiçados, ouvir o clamor do órfão, defender a viúva.
Vinde, pois efetuemos a justiça, diz o Senhor:
Ainda que os vossos pecados sejam como escarlate, podem tornar-se brancos como a neve; ainda que sejam vermelhos como carmesim, podem tornar-se brancos como a lã.
Se estiverem dispostos e obedecerem, comereis as coisas boas da terra.

Leitor: Palavra do Senhor.

Todos: Graças a Deus.

Todos permanecem em silêncio.

TESTEMUNHO / MEDITAÇÃO

Testemunho de conversão é então apresentado. Este testemunho pode ser fornecido por uma pessoa que deseje compartilhar como o Senhor tocou seu coração com a graça do perdão, ou pode ser lido (por exemplo, esta ajuda pastoral contém o testemunho de Olivia Hurst sobre o Sacramento da Reconciliação). No caso de não ser possível apresentar um testemunho, pode-se usar uma meditação escrita, como

Exposição sobre o Salmo 35, Santo Agostinho Vendo a luz de Deus

Portanto, Irmãos dos homens, sejamos crianças e confiemos sob a sombra de Suas asas e fique farto com a plenitude de Sua Casa. Como pude, eu falei; e até onde posso vejo; e até onde vejo, não posso falar. E da torrente de Teu Prazer Tu lhes darás a beber. Uma torrente de água que vem como uma inundação. Haverá uma inundação da Misericórdia de Deus para transbordar e inebriar aqueles que agora depositam sua confiança sob a sombra de Suas asas. O que é esse Prazer? Como se fosse uma torrente que embriaga os sedentos. E quem tem sede agora guarde a esperança: quem tem sede agora, que tenha esperança; quando embriagado, possuirá: antes de possuir, que tenha sede de esperança. “Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão fartos.” (Mt 5:6).

Com que fonte então você ficará transbordante, e de onde brota essa torrente de Prazer? “Pois contigo”, diz ele, “está a fonte da Vida”. O que é a fonte da Vida, senão Cristo? Ele veio a você na carne, para que possa molhar seus lábios sedentos: Ele veio até você, em sua carne, para molhar sua garganta ressecada pela sede e Aquele que pôde aliviá-lo em sua sede satisfará um dia sua esperança. “Pois contigo está a fonte da Vida; em Tua Luz veremos a luz” (Sal 35:9). Uma é a fonte de água e outra é a fonte de luz. A fonte de água é idêntica à da luz. Você pode lhe dar o nome que quiser, porque você não o designará por seu nome, já que você não pode encontrar um nome que lhe seja próprio e um só nome que lhe baste. Se você diz que ele é somente uma luz, lhe dirão: “É em vão que me estimulam a fome e a sede. Como, de fato, comer uma luz? Dizem-me, então, com razão: Bem-aventurados os puros de coração, porque verão Deus! Se Deus é uma luz, devo preparar meus olhos”. Prepare também sua boca, pois Aquele que é uma luz é também uma fonte. Sim, uma fonte que mata a sede daqueles que tem sede e uma luz que ilumina os cegos. Neste mundo, geralmente há uma distância entre a fonte e a luz, pois as fontes às vezes fluem nas trevas e muitas vezes também, no deserto, você sofrerá com o sol sem encontrar uma fonte. Estas duas coisas podem então estar separadas neste mundo. Mas, lá em cima, não há esgotamento, porque há uma fonte. Lá não há trevas, pois lá é a morada da luz.

Após o testemunho/meditação, é cantada uma seleção, e todos permanecem em oração silenciosa, que é seguida por oração intercessória na qual toda a assembleia participa.

ORAÇÃO PELA INTERCESSÃO DA SANTÍSSIMA VIRGEM MARIA

Voltamo-nos para ela, uma mulher de paz profunda que é a Rainha da Paz:

Rezai connosco, Mulher fiel, ventre sagrado do Verbo.
Ensinai-nos a ouvir o clamor dos pobres e da mãe Terra,
atentos aos apelos do Espírito no segredo do coração,
na vida dos irmãos, nos acontecimentos da história,
no gemido e no júbilo da criação.

Santa Maria, Mãe dos viventes, mulher forte, dolorosa, fiel,
Virgem esposa junto à Cruz onde se consuma o amor e brota a vida, sede Vós a guia
do nosso compromisso em servir.

Ensinai-nos a permanecer convosco junto às infinitas cruzes
onde o vosso Filho ainda está crucificado,
onde a vida está mais ameaçada;
a viver e testemunhar o amor cristão
acolhendo em cada homem um irmão;
a renunciar ao egoísmo opaco
para seguir Cristo, verdadeira luz do homem.

Virgem da paz, porta de esperança segura, Aceitai a oração dos vossos filhos!

(Meditação do Santo Padre Leão XIX, Vigília de Oração e Terço pela Paz. Praça de São Pedro, sábado, 11 de outubro de 2025)

Segue-se canto e um tempo de oração silenciosa até o fim desta “volta” nos períodos sucessivos de oração.

Mantendo a duração de toda a vigília, este esquema pode ser repetido variando as passagens bíblicas e canções, alternando testemunhos, meditações e orações.

Tendo em vista o tempo litúrgico da Quaresma, seria desejável incluir a Via Crucis também. O Santo Rosário e/ou o Rosário da Divina Misericórdia.

Outras passagens bíblicas para acompanhar voltas adicionais na vigília:

Salmo 51 (um salmo de arrependimento); Mt 6:1-21 (caridade – oração - jejum); Lc 6:27-38 (amor aos inimigos – não julgar); Lc 24:13-34 (dois discípulos na estrada de Emús).

Como alternativa tanto para orientação individual quanto para celebração comunitária, uma Mensagem do Papa Leão XIV para a Quaresma de 2026.

MENSAGEM DO PAPA LEO XIV PARA A QUARESMA DE 2026

Escutar e jejuar. Quaresma como tempo de conversão

Queridos irmãos e irmãs!

A Quaresma é o tempo em que a Igreja, com solicitude maternal, nos convida a recolocar o mistério de Deus no centro da nossa vida, para que a nossa fé ganhe novo impulso e o coração não se perca entre as inquietações e as distrações do quotidiano.

Todo o caminho de conversão começa quando nos deixamos alcançar pela Palavra e a acolhemos com docilidade de espírito. Existe, portanto, um vínculo entre o dom da Palavra de Deus, a hospitalidade que lhe oferecemos e a transformação que ela realiza. Por isso, o itinerário quaresmal torna-se uma ocasião propícia para dar ouvidos à voz do Senhor e renovar a decisão de seguir Cristo, percorrendo com Ele o caminho que sobe a Jerusalém, onde se realiza o mistério da sua paixão, morte e ressurreição.

Escutar

Este ano gostaria de chamar a atenção, em primeiro lugar, para a importância de dar lugar à Palavra através da escuta, pois a disponibilidade para escutar é o primeiro sinal com que se manifesta o desejo de entrar em relação com o outro.

O próprio Deus, revelando-se a Moisés na sarça ardente, mostra que a escuta é uma característica distintiva do seu ser: «Eu bem vi a opressão do meu povo que está no Egito, e ouvi o seu clamor» (Ex 3, 7). Escutar o clamor dos oprimidos é o início de uma história de libertação, na qual o Senhor envolve também Moisés, enviando-o a abrir um caminho de salvação para os seus filhos reduzidos à escravidão.

É um Deus que nos envolve e, hoje, também vem até nós com os pensamentos que fazem vibrar o seu coração. Por isso, escutar a Palavra na liturgia educa-nos para uma escuta mais verdadeira da realidade: entre as muitas vozes que passam pela nossa vida pessoal e social, as Sagradas Escrituras tornam-nos capazes de reconhecer aquela que surge do sofrimento e da injustiça, para que não fique sem resposta. Entrar nesta disposição interior de receptividade significa deixar-se instruir hoje por Deus para escutar como Ele, até reconhecer que «a condição dos pobres representa um grito que, na história da humanidade, interpela constantemente a nossa vida, as nossas sociedades, os sistemas políticos e económicos e, sobretudo, a Igreja». [1]

Jejuar

Se a Quaresma é um tempo de escuta, o jejum constitui uma prática concreta que nos predispõe a acolher a Palavra de Deus. Na verdade, a abstinência de alimentos é um exercício ascético muito antigo e insubstituível no caminho da conversão. Precisamente porque implica o corpo, torna mais evidente aquilo de que temos “fome” e o que consideramos essencial para o nosso sustento. Portanto, é útil para discernir e ordenar os “apetites”, para manter vigilante a fome e a sede de justiça, subtraindo-a à resignação e instruindo-a a fim de se tornar oração e responsabilidade para com o próximo.

Com grande sensibilidade espiritual, Santo Agostinho deixa transparecer a tensão entre o tempo presente e a realização futura que atravessa esta salvaguarda do coração, quando observa que: «Ao longo da vida terrena, cabe aos homens ter fome e sede de justiça, mas ser saciados pertence à outra vida. Os anjos saciam-se deste pão, deste alimento. Os homens, pelo contrário, sentem fome dele, estão inclinados ao seu desejo. Esta inclinação ao desejo dilata a alma, aumentando a sua capacidade». [2] Compreendido neste sentido, o jejum permite-nos não só disciplinar o desejo, purificá-lo e torná-lo mais livre, mas também ampliá-lo, de tal modo que se volte para Deus e se oriente para agir no bem.

No entanto, para que o jejum conserve a sua autenticidade evangélica e evite a tentação de envaidecer o coração, deve ser sempre vivido com fé e humildade. Ele exige um permanente enraizar-se na comunhão com o Senhor, porque «não jejua verdadeiramente quem não sabe alimentar-se da Palavra de Deus». [3] Como sinal visível do nosso compromisso interior de, com o apoio da graça, nos afastarmos do pecado e do mal, o jejum deve incluir também outras formas de privação destinadas a fazer-nos assumir um estilo de vida mais sóbrio, pois «só a austeridade torna forte e autêntica a vida cristã». [4]

Por isso, gostaria de vos convidar a uma forma de abstinência muito concreta e frequentemente pouco apreciada, ou seja, a abstinência de palavras que atingem e ferem o nosso próximo. Começemos por desarmar a linguagem, renunciando às palavras mordazes, ao juízo temerário, ao falar mal de quem está ausente e não se pode defender, às calúnias. Em vez disso, esforcemo-nos por aprender a medir as palavras e a cultivar a gentileza: na família, entre amigos, nos locais de trabalho, nas redes sociais, nos debates políticos, nos meios de comunicação social, nas comunidades cristãs. Assim, muitas palavras de ódio darão lugar a palavras de esperança e paz.

Juntos

Por fim, a Quaresma realça a dimensão comunitária da escuta da Palavra e da prática do jejum. A Escritura sublinha também este aspeto de várias maneiras. Por exemplo, ao narrar no livro de Neemias que o povo se reuniu para escutar a leitura pública do livro da Lei e, praticando o jejum, se dispôs à confissão de fé e à adoração, a fim de renovar a aliança com Deus (cf. Ne 9, 1-3).

Do mesmo modo, as nossas paróquias, famílias, grupos eclesiais e comunidades religiosas são chamadas a percorrer, durante a Quaresma, um caminho partilhado, no qual a escuta da Palavra de Deus, assim como do clamor dos pobres e da terra, se torne forma de vida comum e o jejum suporte um verdadeiro arrependimento. Neste contexto, a conversão diz respeito não só à consciência do indivíduo, mas também ao estilo das relações, à qualidade do diálogo, à capacidade de se deixar interpelar pela realidade e de reconhecer o que realmente orienta o desejo, tanto nas nossas comunidades eclesiais como na humanidade sedenta de justiça e reconciliação.

Caríssimos, peçamos a graça de uma Quaresma que torne os nossos ouvidos mais atentos a Deus e aos últimos. Peçamos a força dum jejum que também passe pela língua, para que diminuam as palavras ofensivas e aumente o espaço dado à voz do outro. E comprometamo-nos a fazer das nossas comunidades lugares onde o clamor de quem sofre seja acolhido e a escuta abra caminhos de libertação, tornando-nos mais disponíveis e diligentes no contributo para construir a civilização do amor.

De coração, abençoo todos vós e o vosso caminho quaresmal.

Vaticano, na Memória de Santa Ágata, virgem e mártir, 5 de fevereiro de 2026

LEÃO PP. XIV

[1] Exort. ap. *Dilexi te* (4 de outubro de 2025), 9.

[2] Santo Agostinho, *A utilidade do jejum*, 1, 1.

[3] Bento XVI, *Catequese* (9 de março de 2011).

[4] São Paulo VI, *Catequese* (8 de fevereiro de 1978).