

**PEREGRINO**  
**DA ESPERANÇA**  
ITINERÁRIO DE QUARESMA E PÁSCOA 2024  
**PARA JOVENS**



História de um  
Peregrino »

Leio e escuto a  
Palavra de Deus »

João 13, 1-15

Escuta e reza »

Desafia-te »

# SEMANA SANTA

## QUINTA-FEIRA SANTA | 28 DE MARÇO

*Cheguei à minha meta. Esperava ser acolhido com “pompa” depois desta longa caminhada e afinal fui convidado para uma cena constrangedora de ver um mestre a lavar os pés aos seus discípulos, um professor aos seus alunos, um rei aos seus súbditos.*

*Nunca pensei ver o “serviço” desta forma. Jesus ensina-me a Tua humildade.*

“[Jesus] deitou água numa bacia e começou a lavar os pés aos discípulos...”



### Música

Vida en abundancia  
Coro Pascua Joven  
San Isidro

Hoje é o dia do serviço! Acompanha Jesus no início deste Tríduo e participa na celebração do Lava-pés! Procura oferecer um tempo de serviço gratuito a alguém, começa por aqueles que estão perto de ti!

## SEXTA-FEIRA SANTA | 29 DE MARÇO

História de um  
Peregrino »

*Fui entrando no Santuário tão esperado da minha caminhada, e ainda um pouco espantado pela cena do lava-pés a que assisti no dia de ontem, percebi rapidamente que as coisas nem sempre correspondem às nossas expectativas. Sim, esperava encontrar um grande banquete ao meu dispor (depois dos 40 dias de jejum), mas afinal estou perante um verdadeiro sacrifício. Um inocente está a ser condenado para salvar bons e maus da morte eterna. Sim, até a mim!*

Leio e escuto a  
Palavra de Deus »

João 18, 1-19,42

“Ali O crucificaram, e com Ele mais dois: um de cada lado e Jesus no meio.”

Escuta e reza »



Música

Al Contemplarte En La Cruz  
Athenas

Desafia-te »

Neste dia em que celebramos a Paixão de Jesus, desafio-te a **participar na adoração da cruz na tua paróquia**. Une-te ao sofrimento de Jesus com um gesto muito concreto de “**jejum**” que pode (e deve) ser de alguma refeição, mas também de algo significativo que tens dificuldade de deixar.

## SÁBADO SANTO | 30 DE MARÇO

História de um  
Peregrino »

*Perante tudo o que vivi nos últimos dias, só me resta o silêncio cheio de esperança!*

*Jesus, fico à espera que me surpreendas. Prepara o meu coração para Te reconhecer.*

Leio e escuto a  
Palavra de Deus »

João 18, 1-19,42

"Era um grande dia aquele sábado" (João 18, 1 -19, 42)

Leio e medito »

Que está acontecer hoje? Um grande silêncio reina hoje sobre a terra; um grande silêncio e uma grande solidão. Um grande silêncio, porque o Rei dorme; a terra estremeceu e ficou silenciosa, porque Deus adormeceu segundo a carne e despertou os que dormiam há séculos. Deus morreu segundo a carne e acordou a região dos mortos.

Vai à procura de Adão, nosso primeiro pai, a ovelha perdida. Quer visitar os que jazem nas trevas e nas sombras da morte. Vai libertar Adão do cativeiro da morte, Ele que é ao mesmo tempo seu Deus e seu Filho. (...)

Eu sou o teu Deus que por ti Me fiz teu filho, por ti e por estes que nasceram de ti; agora digo e com todo o meu poder ordeno àqueles que estão na prisão: 'Saí'; e aos que jazem nas trevas: 'Vinde para a luz'; e aos que dormem: 'Desperta!'

«Eu te ordeno: Desperta, tu que dormes, porque Eu não te criei para que permaneças cativo no reino dos mortos. Levanta-te de entre os mortos; Eu sou a vida dos mortos. Levanta-te, obra das minhas mãos; levanta-te, minha imagem e semelhança. Levanta-te, saiamos daqui; tu em Mim e Eu em ti, somos um só.

«Por ti Eu, teu Deus, Me fiz teu filho; por ti Eu, o Senhor, tomei a tua condição de servo; por ti Eu, que habito no mais alto dos Céus, desci à terra e fui sepultado debaixo da terra; por ti, homem, Me fiz

Desafia-te »

homem sem forças, abandonado entre os mortos; por ti, que saíste do jardim do paraíso, fui entregue aos judeus no jardim e no jardim fui crucificado.

«Adormeci na cruz, e a lança penetrou no meu lado, por ti, que adormeceste no paraíso e formaste Eva do teu lado. O meu lado curou a dor do teu lado. O meu sono despertou-te do sono da morte. A minha lança susteve a lança que estava dirigida contra ti.

Levanta-te, vamos daqui. O inimigo expulsou-te da terra do paraíso; Eu, porém, já não te coloco no paraíso, mas no trono celeste. Foste afastado da árvore, símbolo da vida; mas Eu, que sou a vida, estou agora junto de ti.

Faz silêncio. O que esperas? O que queres colocar nas mãos de Deus? Que Jesus aguardas?

## DOMINGO DA RESSURREIÇÃO | 31 DE MARÇO

História de um  
Peregrino »

*Jesus onde estás?! Tudo parece frio, mas o túmulo está vazio!  
Parecem ter matado a Luz, mas intuo que Tu não ficaste na Cruz!  
Ressuscitaste! Estás vivo! Venceste a morte!*

*Senhor que eu Te veja, que eu Te possa encontrar neste meu  
caminho! Percebo no meu coração que vives, que me salvas e que  
me dás vida! Senhor, quero caminhar contigo.*

Leio e escuto a  
Palavra de Deus »

João 20, 1-9

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo S. João  
No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi de manhãzinha, ainda escuro, ao sepulcro e viu a pedra retirada do sepulcro. Correu então e foi ter com Simão Pedro e com o outro discípulo que Jesus amava e disse-lhes: «Levaram o Senhor do sepulcro e não sabemos onde O puseram». Pedro partiu com o outro discípulo e foram ambos ao sepulcro. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo antecipou-se, correndo mais depressa do que Pedro, e chegou primeiro ao sepulcro. Debruçando-se, viu as ligaduras no chão, mas não entrou. Entretanto, chegou também Simão Pedro, que o seguira. Entrou no sepulcro e viu as ligaduras no chão e o sudário que tinha estado sobre a cabeça de Jesus, não com as ligaduras, mas enrolado à parte. Entrou também o outro discípulo que chegara primeiro ao sepulcro: viu e acreditou. Na verdade, ainda não tinham entendido a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.

Vê e reza »

A alegria de Jesus Ressuscitado  
chega à vida das pessoas e  
transforma! Acolhe esta alegria.

Música

Pharrell Williams - HAPPY  
Comunidade Chemin Neuf



Desafia-te »

Jesus está vivo! Venceu a morte! Não fiques calado e parado em casa e fala da Sua Ressurreição com a tua alegria!