

rígidas e defensivas, que nos dificultam a escuta a que apela o Papa. **Porque não, neste tempo que nos é dado, valorizarmos mais os tempos pessoais de silêncio e solidão fecunda, com a leitura da Palavra de Deus, priorizando os Evangelhos e os escritos de Paulo?**

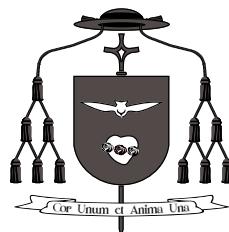
#### **Enfim, comunicar bem**

Para estes quarenta dias que nos são dados viver antes da grande festa da Páscoa, podemos assim partir com uma pergunta: qual a qualidade da minha comunicação? Como está a saúde da minha relação comigo mesmo, com os outros e com o Senhor?

Pelo jejum, pela partilha e pela oração, poderemos propormos a acolher de Jesus os dons da gratidão (para lá do que falta, há tanto que já somos!), da mansidão (o outro não é uma ameaça, é um dom que gera oportunidades!) e da confiança (é possível vencer o medo com o dom maior do amor!)

Todos com todos, rezemos para que este tempo de Quaresma seja uma grande oportunidade ganha, para valorizarmos a comunicação assertiva, equilibrando os “menos” e os “mais” que deverão concorrer para uma cada vez maior conversão!

+ Pedro Fernandes



## **MENSAGEM PARA A QUARESMA 2026**

**Caríssimas irmãs, caríssimos irmãos  
da Diocese de Portalegre-Castelo Branco:**

Eis-nos chegados a um novo tempo de Quaresma, que se apresenta como uma nova oportunidade para parar e pôr em ordem a nossa vida. É tempo de reencontro com Cristo morto e Ressuscitado, reorientando a nossa vida, pessoal e eclesial, para o essencial: o Mistério de um Deus de Amor que assumiu a nossa humanidade até ao limite de dar a vida e, entregando-se ao Pai, transformar a morte (em todas as suas formas) em oportunidade de vida em plenitude, na comunhão com o Pai. É, na verdade, o grande dom de amor que restaura e reconcilia as pessoas consigo mesmas, umas com as outras e com Deus: restabelece e potencia, até ao infinito de Deus, a comunicação autêntica, as relações que constroem, a integração das diversidades numa unidade que tudo harmoniza e reorienta em Deus.

Precisamos de voltar a essa unidade. Para isso, a tradição viva da Igreja, fundada na Palavra de Deus, propõe-nos meios concretos para equilibrar a saúde da nossa relação connosco próprios, da nossa relação com os outros e da nossa relação com Deus, sendo que cada uma destas dimensões se entrelaçam com as outras: exigem-se mutuamente e só nessa articulação integrada podem verdadeiramente funcionar.

Deixando-nos inspirar pela bela mensagem do Papa Leão XIV para a Quaresma, poderemos reencontrar-nos com a escuta da Palavra e com o jejum de tudo o que nos impede de comunicar bem, valorizando, nessas atitudes, os três grandes exercícios quaresmais: jejum, partilha e oração.

#### **Pelo jejum, mais gratidão**

O mundo contemporâneo e a conjuntura nacional e internacional recente apresentam desafios imensos, muitas vezes portadores de desalento e sofrimento. Precisamos de criar espaço em nós para nos tornarmos mais capazes de descobrir os dons que Deus nos concede e que habitam a nossa vida, assim como as oportunidades de crescimento

pessoal e comunitário. Jejuar é também reduzir tudo aquilo que constitui ruído na nossa vida, equilibrando de modo assertivo os meios de que dispomos para acolher os dons que nos constroem: o Papa sugere-nos um jejum de palavras que ferem e dificultam a comunicação. **Talvez possamos introduzir um “menos” no que se refere ao recurso desenfreado às redes sociais: elas são um recurso valioso (veja-se o seu desempenho, por exemplo, na divulgação da informação e na mobilização para a ajuda, aquando das recentes calamidades), mas também são tantas vezes usadas num excesso que pode ir até ao ponto de não nos libertarem para relações mais autênticas, mas nos aprisionarem em dependências consumistas, que reduzem o outro a objeto de conexões superficiais e fugazes. Precisamos também de impor um “menos” na pressa e na correria desenfreada e um “mais” na gestão do tempo de qualidade, que nos forma e aproxima dos outros.** Jejuar de tudo o que nos confunde e impede de sermos mais nós mesmos, percebendo que os nossos apetites não são o centro e o critério decisivo, mas devem subordinar-se ao dinamismo do amor, tantas vezes exigente e crucificante. Só assim poderemos crescer no reconhecimento de tanto bem que enche a nossa vida e nos abre a janela da esperança: o nosso caminho tem sentido! O jejum deveria fazer-nos crescer na gratidão, colocando um “menos” nos ruídos interiores que não nos deixam escutar com maior nitidez o sussurro de Deus que nos repete: “Amo-te! Vales! Quero que sejas!”

### Pela partilha, a Mansidão

Vivemos num mundo demasiado irado: a violência da linguagem e a dureza do coração, o crescimento da indiferença, o aparente sucesso dos grupos populistas que vociferam em discursos de ódio, discriminação e violência contra imigrantes, comunidades minoritárias ou simplesmente gente diferente. A facilidade com que a ira pode inventar culpados para o desconforto que sentimos, quando não permitimos que a gratidão fale mais alto que o ressentimento, gera no seio das nossas comunidades o desequilíbrio das relações e a perda de qualidade na comunicação. Precisamos de pedir ao Príncipe da Paz que nos conceda o dom da sua

mansidão, que nos abra aos outros, que nos torne hospitaleiros à Palavra de Deus, que devemos ler e rezar cada dia até ao ponto de a reconhecermos na vida e no rosto de cada irmão. Por aí passa o exercício precioso da “esmola”, da partilha, que nos vai ensinando a colocar um “menos” no “meu” e um “mais” cada vez maior no “nossa”. Este ano, depois de escutar diferentes vozes da nossa diocese, proponho que a nossa renúncia quaresmal se oriente para uma partilha, distribuída em partes iguais, para duas finalidades: o fundo social diocesano, que socorrerá as situações de pobreza e calamidade, como a que temos vivido nas últimas semanas, por ocasião dos temporais que têm flagelado o nosso país; e as vítimas da pobreza e da violência na Terra Santa (Gaza e outras regiões da Palestina), a que faremos chegar a nossa solidariedade mediante a partilha enviada através do Patriarcado Latino de Jerusalém.

A onda de solidariedade que se gerou no país, e também na nossa diocese, em socorro de tantas pessoas em sofrimento por causa das devastações provocadas pelas tempestades recentes, deve inspirar-nos a certeza de que, entre nós, a solidariedade prevalece sobre a indiferença e a mansidão prevalecerá sobre a ira e a violência. Convido a revisitar os lugares das nossas vidas onde ainda é possível crescer para uma maior mansidão, colocando um “menos” no olhar que julga e condena, na palavra usada para ferir e não para curar. Menos agressão, mais esmola de mansidão, gentileza e hospitalidade, na linha do que também nos pede o Papa na sua mensagem.

### Pela oração, a Confiança

O mundo contemporâneo, entre tantas conquistas tão boas que alcançou, não conseguiu ainda libertar-se do medo, que é um péssimo conselheiro: gera relações defensivas, sugere movimentos violentos, fechamentos egoístas, portadores de muita esterilidade e frustração. A oração, o outro pilar dos exercícios quaresmais, deverá abrir-nos à escuta de Jesus nas nossas vidas, libertar-nos da rigidez que nos impele a só nos ouvirmos a nós mesmos e nos impede de acolhermos o outro. Talvez possamos pedir ao Senhor, para esta Quaresma, um “mais” em confiança, exercitando um “menos” em posturas