

REFLEXÃO QUARESMA

Da sede à vida



A Quaresma é compreendida como um caminho de conversão. Os três textos do evangelho que vão guiar a nossa reflexão formam um itinerário espiritual:

- Samaritana: uma mulher com sede, junto a um poço
- Cego: um homem que nunca viu a luz
- Lázaro: um amigo de Jesus fechado num túmulo

Sede. Cegueira. Morte. Três imagens da condição humana. Nesta Quaresma importa responder a três perguntas fundamentais:

- De que tenho sede?
- O que me impede de ver?
- Que vida nova quer Deus despertar em mim?



Jo 4, 5 - 42



1. A samaritana – a sede que abre o caminho da fé

O primeiro episódio acontece num lugar muito simples: um poço.

Jesus está cansado da viagem.

É meio-dia.

Chega uma mulher para tirar água.

Mas rapidamente percebemos que o Evangelho não está a falar apenas de água.



1. A samaritana – a sede que abre o caminho da fé

Jesus diz-lhe:

“Quem beber desta água tornará a ter sede.”

Todos sabemos o que isto significa.

Há muitas coisas na vida que prometem saciar-nos e não conseguem.

Saciamos uma sede... e logo aparece outra.

- **Sede de amor.**
- **Sede de reconhecimento.**
- **Sede de felicidade.**
- **Sede de sentido.**

A grande intuição deste episódio é esta: a fé começa quando reconhecemos a nossa sede.

Quem acha que já está plenamente satisfeito raramente procura Deus.



O caminho interior da samaritana

O mais bonito neste texto é perceber que a mulher vai descobrindo quem é Jesus passo a passo.

- No início ele é apenas: “um judeu”.
- Depois chama-lhe: “Senhor”.
- Mais tarde diz: “Vejo que és profeta”.
- E finalmente surge a palavra decisiva: Messias.

Este crescimento é profundamente humano.

A fé raramente nasce pronta.

Ela cresce num encontro que se aprofunda.



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

Quando a mulher percebe quem encontrou, o Evangelho diz:

“A mulher deixou o seu cântaro.”

É um gesto simples, mas cheio de significado.

O cântaro representa aquilo que ela vinha buscar: água para o dia.

Mas simbolicamente representa também o peso que carregava.

Todos temos o nosso cântaro.

- Talvez sejam hábitos.
- Talvez sejam feridas.
- Talvez sejam ilusões.

A conversão quaresmal é muitas vezes isto: deixar cair o cântaro.

Não porque Deus nos castigue, mas porque certas coisas já não



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

O cântaro como identidade construída

Muitas vezes não carregamos apenas necessidades; carregamos identidades que nos habituámos a defender.

- Profissão
- Imagem social
- Histórias que contamos sobre nós próprios

Deixar o cântaro pode significar deixar cair a narrativa rígida sobre quem somos.

Pergunta interior:

- Que parte de mim é realmente minha, e que parte é apenas hábito ou expectativa dos outros?



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

O cântaro como necessidade imediata

A mulher foi buscar água para o dia, mas encontrou algo que a fez esquecer a urgência.

Este contraste lembra uma tensão humana constante: necessidade vs. sentido.

- viver apenas para resolver necessidades
 - ou abrir-se a algo que transcende a sobrevivência
- Em “O Príncipezinho”, Antoine de Saint-Exupéry escreve: “O essencial é invisível aos olhos.”
- Pergunta interior:
- Estou a viver apenas para manter a vida – ou para compreender o seu sentido?



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

O cântaro como peso da história pessoal

Na narrativa bíblica, a mulher traz também um passado complicado.

O cântaro pode simbolizar a carga de:

- culpas
- feridas
- relações falhadas

Deixá-lo é talvez aceitar que o passado não é destino.

- Que parte da minha história ainda determina as minhas escolhas sem eu perceber?



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

O cântaro como ilusão de controlo

O cântaro é instrumento de domínio da necessidade: vou buscar água, controlo a sede.

Mas há momentos em que a vida mostra que nem tudo é controlável.

A sabedoria começa quando se reconhece o limite.

- Epiteto ensinava a distinguir entre o que depende de nós e o que não depende.
- Em “Meditações”, Marco Aurélio insiste na serenidade diante do que escapa à vontade.

Pergunta interior:

- Quanto da minha ansiedade vem da tentativa de controlar aquilo que não posso?



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

O cântaro como rotina que impede o espanto

Talvez o símbolo mais profundo seja este:

o cântaro representa a vida repetida sem consciência.

A mulher vai ao poço como sempre.

Mas naquele dia algo interrompe o automatismo.

A sabedoria nasce frequentemente desse momento de espanto.

- Aristóteles dizia que a filosofia começa no espanto.
- Martin Heidegger falava da necessidade de despertar da vida inautêntica.

Pergunta interior:

- Quando foi a última vez que algo me fez parar e perguntar: “o que estou realmente a fazer com a minha vida?”



O gesto decisivo: o cântaro abandonado

Talvez a sabedoria comece quando percebemos que:

- todos levamos um cântaro
- poucos sabemos quando é tempo de o pousar

A conversão interior – na tradição espiritual ou filosófica – raramente é espetacular.

Às vezes é apenas um gesto silencioso: deixar cair o que já não precisamos carregar.



De pecadora a missionária

O Evangelho termina de forma surpreendente.

A mulher corre à cidade e diz:

“Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz.”

Ela torna-se testemunha.

Reparemos: não explica uma doutrina, não faz um discurso teológico.

Simplesmente diz:

“Vinde ver.”

Foi assim que o cristianismo começou.



Parábola para os dias de hoje...

Um homem caminhava no deserto e o seu telemóvel não tinha rede.

Tentou ligar muitas vezes. Nada.

Subiu a uma duna. Nada.

Começou a irritar-se. Finalmente encontrou um velho pastor.

– Aqui não há rede – disse o pastor – mas há água.

O homem respondeu:

– Eu não preciso de água. Preciso de sinal.

O pastor sorriu:

– Talvez o problema seja esse.

Há pessoas que passam a vida à procura de sinal...

quando o que lhes falta é água.

Talvez a samaritana nos lembre que o Evangelho não promete apenas

informação sobre Deus, mas água que sacia a sede do coração.



Pistas para momento de silêncio orante

Fechemos por um momento os olhos.

Talvez todos tenhamos vindo hoje com um cântaro nas mãos.

Um cântaro cheio de preocupações. De expectativas. De cansaços antigos.

Às vezes passamos anos a ir ao mesmo poço, repetindo gestos que já não saciam a nossa sede.

Mas Cristo continua sentado junto ao caminho da nossa vida.

Ele não começa por condenar. Começa por pedir:

“Dá-me de beber.”

É estranho. Deus pede-nos algo. Talvez porque a fé nasce sempre de um encontro onde duas sedes se encontram:

- a sede de Deus pelo ser humano
- e a sede do ser humano por Deus.

Neste silêncio, cada um pode perguntar no coração:

Que sede me trouxe aqui hoje?

Que cântaro talvez precise de deixar no chão?



Pistas para momento de silêncio orante

- **Releia o texto bíblico: Jo 4, 5 - 42**
- **Escreva a frase ou frases que mais impacto tiveram em si**
- **Escreva uma pequena oração (2 ou 3 linhas) a partir dessas frases, aplicando-as à sua vida**



Pausa



1. O cego de nascença – aprender a ver

Jo 9,1-41



1. O cego de nascença – aprender a ver

O segundo episódio muda completamente de cenário.

Encontramos agora um homem que nunca viu.

A história está no Evangelho de João (9, 1 - 41).

Mas rapidamente percebemos que o verdadeiro tema não é apenas a cura física.

É a cegueira espiritual.

Curiosamente, ao longo da narrativa acontece algo paradoxal:

o cego começa a ver e os fariseus tornam-se cada vez mais cegos.



O perigo de pensar que já vemos

A pior cegueira não é não ver.

É pensar que se vê tudo.

Os fariseus estão seguros das suas certezas religiosas.

Sabem tudo sobre Deus.

Conhecem a lei.

Mas não reconhecem Deus quando Ele está diante deles.



O perigo de pensar que já vemos

A ilusão de clareza

Uma das maiores armadilhas da mente é acreditar que o mundo já está totalmente compreendido.

- Sócrates dizia que a verdadeira sabedoria começa quando reconhecemos a própria ignorância.
- A famosa máxima socrática – “só sei que nada sei” – não é um gesto de humildade retórica, mas uma metodologia de lucidez.

Pergunta para reflexão:

- Aquilo que eu penso ver claramente... é realmente visto, ou apenas assumido?



O perigo de pensar que já vemos

O hábito que anestesia

A rotina cria familiaridade – e a familiaridade cria a ilusão de conhecimento.

O filósofo Martin Heidegger descreveu como o ser humano vive muitas vezes no modo da vida automática, absorvido pelo quotidiano, onde as coisas parecem evidentes demais para serem questionadas.

A sabedoria exige estranhar o familiar.

Exercício mental:

- Olhar para algo banal (uma rua, um rosto, uma árvore) como se fosse visto pela primeira vez.



O perigo de pensar que já vemos

“O perigo de pensar que já vemos” aponta para um paradoxo fundamental da sabedoria:

- quem pensa que sabe deixa de procurar;
- quem reconhece que ainda não vê, começa realmente a ver.



O caminho interior do cego

No episódio do cego, também encontramos um caminho progressivo de fé.

No início, o homem diz apenas:

“Um homem chamado Jesus”.

Depois afirma:

“É um profeta”.

E no final ajoelha-se diante dele e diz:

“Eu creio, Senhor”.

A fé nasce muitas vezes assim: como um processo de iluminação gradual.



A lama e o gesto de confiança

Jesus faz algo estranho: mistura terra com saliva e coloca lama nos olhos do cego.

Depois manda-o lavar-se na piscina de Siloé.

Para nós, modernos, este gesto parece quase absurdo.

Mas tem um significado espiritual muito forte.

O homem tem de confiar.

Tem de levantar-se.

Tem de ir lavar-se.

A fé nunca é apenas uma ideia.

Implica sempre um passo concreto.



Ver de verdade

A Quaresma é também isto: um tempo para recuperar a visão.

Ver:

- as pessoas que ignoramos
- os pobres que evitamos
- os sinais de Deus na vida



Ver de verdade

Em “Ensaio sobre a Cegueira”, de José Saramago, uma epidemia de cegueira atinge toda uma sociedade.

Mas o livro sugere algo inquietante: aquelas pessoas já eram cegas antes. “Penso que não cegámos, penso que estamos cegos. Cegos que vêem, cegos que vendo, não vêem.”

- Cegos ao sofrimento.
- Cegos à dignidade do outro.



Ver de verdade

No cinema encontramos uma metáfora semelhante em *The Matrix*, das irmãs Lana Wachowski e Lilly Wachowski (1999).

A escolha, representa o dilema entre a verdade dolorosa e a ilusão confortável. A pílula vermelha liberta para a realidade crua, enquanto a pílula azul mantém a ignorância feliz e a zona de conforto. A decisão define a busca pelo conhecimento contra a aceitação do status quo. Também a fé é, em certo sentido, uma escolha de olhar.



Parábola para os dias de hoje

Uma mulher mudou-se para um novo apartamento.

Da sua janela via a varanda da vizinha.

Todos os dias dizia ao marido:

– Aquela mulher lava mal a roupa. Está sempre suja.

Durante semanas repetiu a mesma crítica.

Um dia, ao olhar pela janela, exclamou surpresa:

– Finalmente aprendeu a lavar a roupa! Está tudo limpo!

O marido respondeu calmamente:

– Não. Hoje eu limpei os nossos vidros.

Às vezes pensamos que vemos claramente os erros dos outros.

Mas talvez o Evangelho nos diga que o primeiro milagre é limpar a nossa própria janela.



Pistas para momento de silêncio orante

Todos pensamos que vemos bem. Vemos as ruas, as casas, os rostos. Mas há muitas coisas que passam diante de nós sem serem vistas.

Quantas vezes não vemos:

- o sofrimento silencioso de alguém próximo,
- a solidão de quem vive ao nosso lado,
- a presença discreta de Deus nos acontecimentos da vida.

Talvez a Quaresma seja isto: um tempo em que Cristo toca os nossos olhos. Não para nos mostrar um mundo diferente, mas para nos ensinar a ver o mesmo mundo com mais verdade.

Neste silêncio, cada um pode perguntar:

- Que realidade tenho evitado ver?
- Que pessoa Deus me convida a olhar com mais compaixão?



Pistas para momento de silêncio orante

- **Releia o texto bíblico: Jo 9, 1 - 41**
- **Escreva a frase ou frases que mais impacto tiveram em si**
- **Escreva uma pequena oração (2 ou 3 linhas) a partir dessas frases, aplicando-as à sua vida**



Pausa



1. Lázaro: Chamados à vida

Jo 11, 1 - 44



1. Lázaro: Chamados à vida

Chegamos ao terceiro episódio, talvez o mais dramático.
A história de Lázaro aparece-nos em Jo 11, 1 - 44.
Aqui encontramos o grande escândalo da existência humana: a morte.
Jesus chega a Betânia e encontra Marta e Maria em luto.
E pronuncia uma das frases mais fortes de todo o Evangelho:
“Eu sou a ressurreição e a vida.”



Uma promessa que ilumina toda a vida

A fé cristã afirma algo extraordinário.

A morte não é a última palavra.

A ressurreição não é apenas um milagre isolado.

É o destino final do ser humano.

Quando acreditamos nisso, toda a vida ganha outra luz.

Os sofrimentos deixam de ser absurdos.

O amor deixa de ser efêmero.

A esperança torna-se possível.



O grito de Jesus diante do túmulo

Jesus chama:

“Lázaro, sai para fora.”

Este grito atravessa os séculos.

Todos temos zonas de morte interior.

Medos.

Feridas.

Desilusões.

Cristo continua a chamar-nos para fora dos nossos túmulos.



O grito de Jesus diante do tumulto

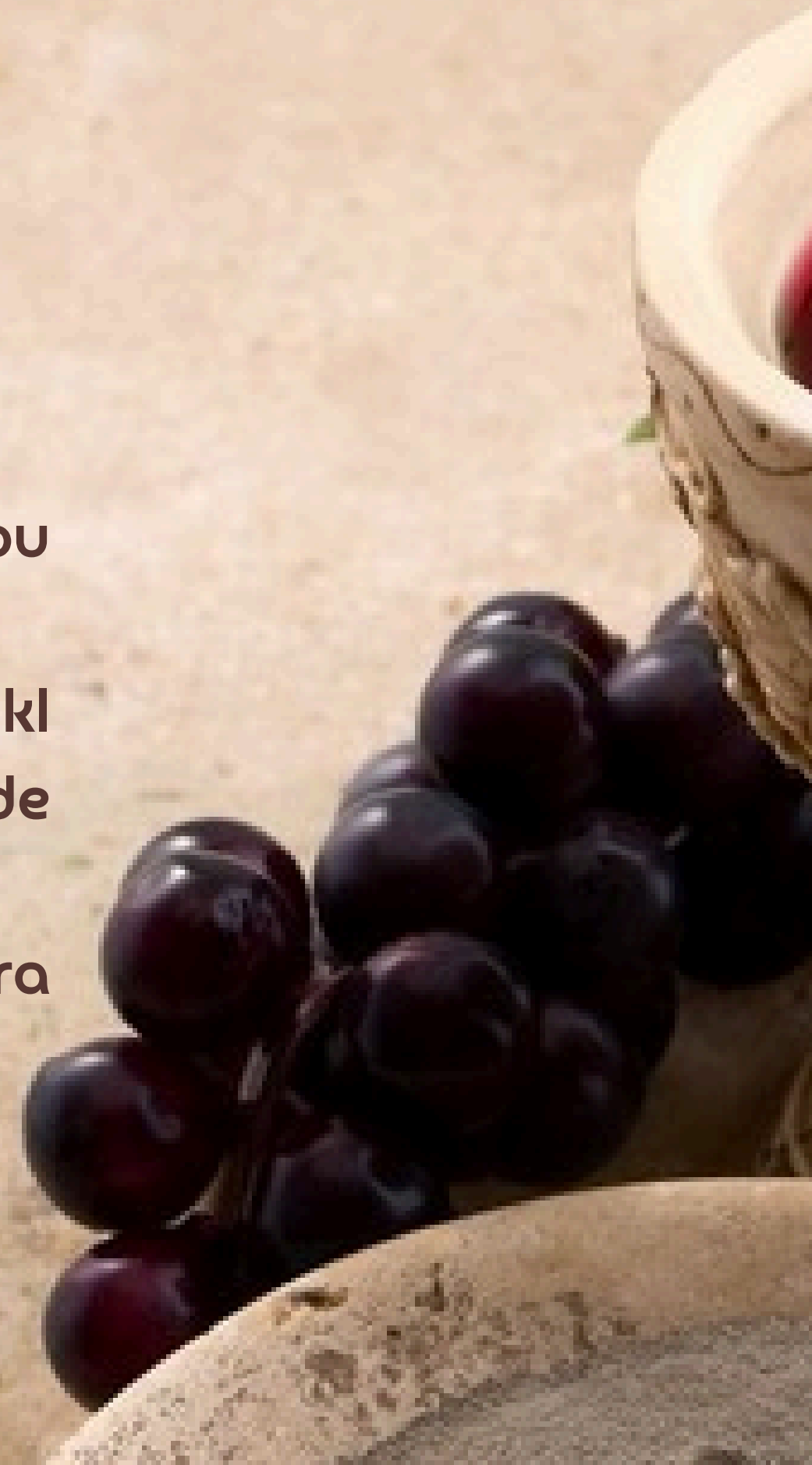
A morte interior como perda de sentido

Uma “zona de morte interior” pode ser um lugar onde o sentido deixou de circular.

- Em termos existenciais, lembra o “vazio” de que fala Viktor Frankl em “Um homem em busca de sentido”: quando o ser humano perde o sentido, algo dentro dele começa a morrer.
- A pergunta filosófica não é apenas “o que devo fazer?”, mas “para quê viver?”.

Pergunta para reflexão:

- Em que áreas da minha vida continuo a agir, mas já sem sentido verdadeiro?



O grito de Jesus diante do tumulto

A morte interior como negação da própria sombra

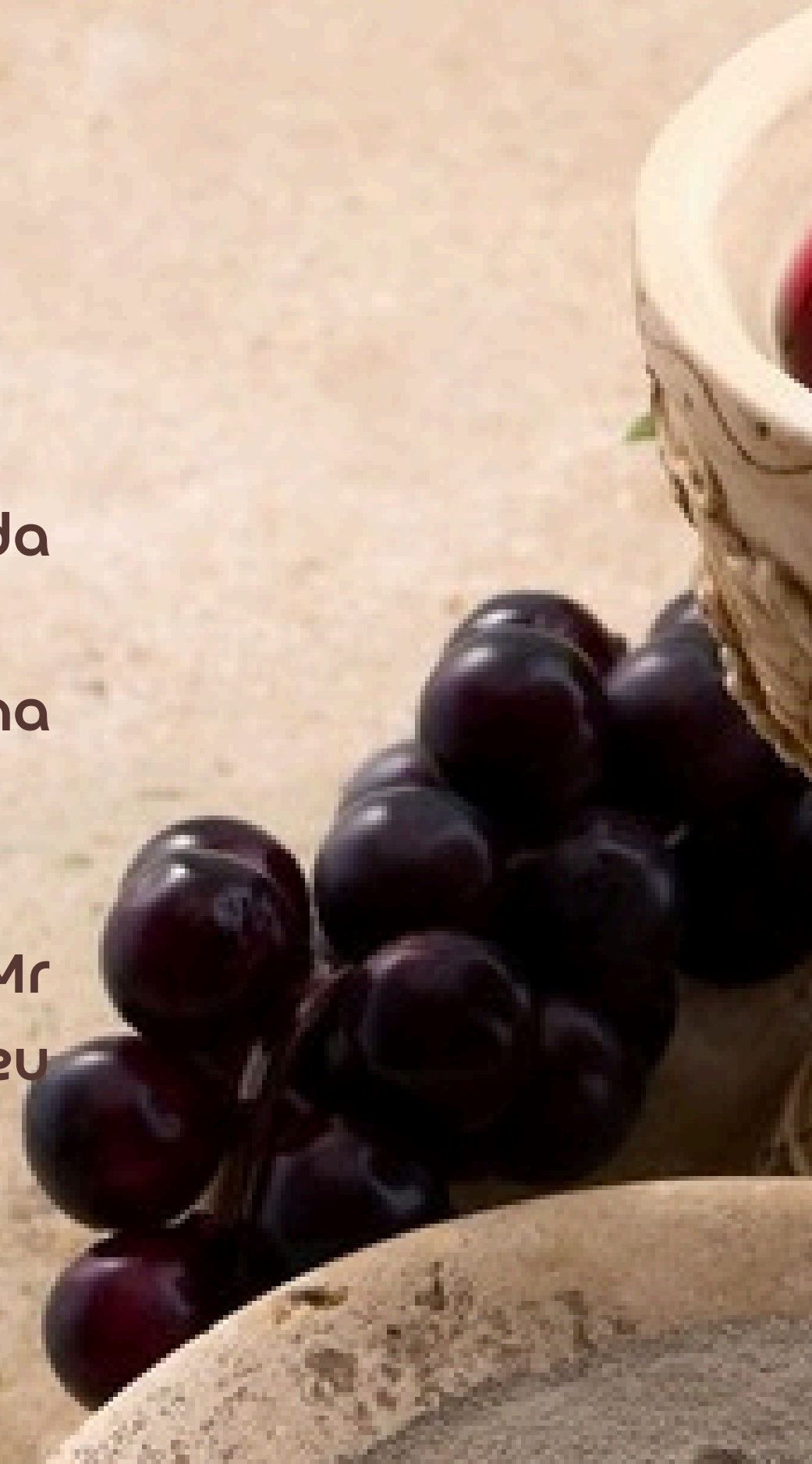
Para Carl Gustav Jung, partes reprimidas da psique formam a chamada sombra.

- O que negamos em nós não desaparece – apenas se torna subterrâneo.
- A sabedoria exige integrar essas zonas.

Um eco literário aparece em “O estranho caso de Dr Jekyll and Mr Hyde” de Robert Louis Stevenson: a divisão entre o eu social e o eu oculto.

Pergunta para reflexão:

- Que partes de mim recuso reconhecer?



O grito de Jesus diante do tumulto

A morte interior como anestesia da vida

A modernidade produz uma forma silenciosa de morte interior: a indiferença.

- Albert Camus descreve algo semelhante em “O mito de Sísifo”: quando a vida se torna mecânica, a consciência desperta para o absurdo.
- A morte interior pode ser simplesmente viver sem despertar.
Pergunta para reflexão:
- Quando foi a última vez que algo me espantou verdadeiramente?



O grito de Jesus diante do tumulto

A morte interior como perda da capacidade de amar

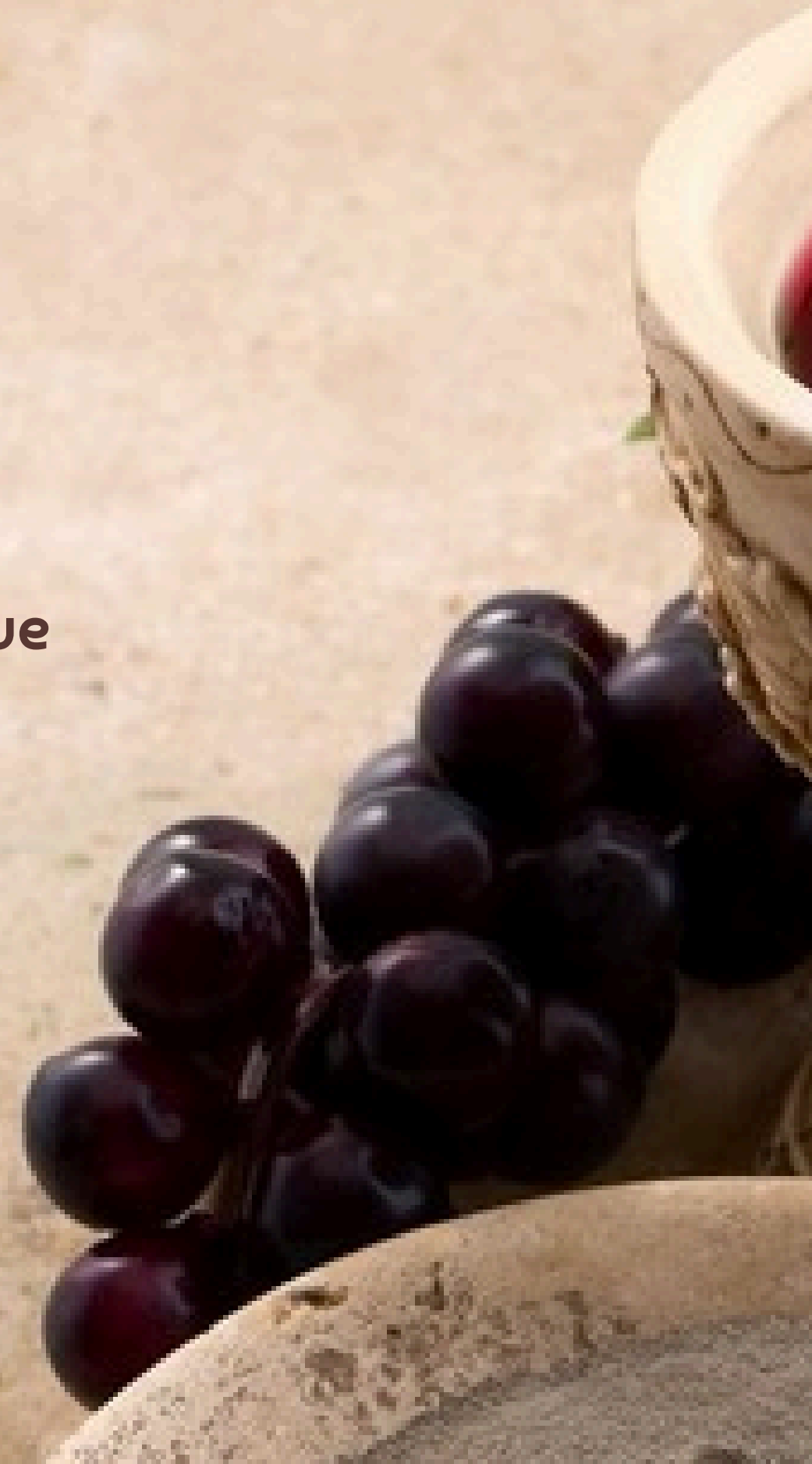
Em “A arte de amar”, Erich Fromm sugere que amar é uma arte que exige presença e maturidade.

Quando essa capacidade se atrofia:

- as relações tornam-se funcionais
- o outro deixa de ser um mistério
- e a interioridade empobrece.

Pergunta para reflexão:

- Amo como quem vive – ou apenas como quem cumpre um papel?



O grito de Jesus diante do tumulto

A morte interior como etapa de transformação

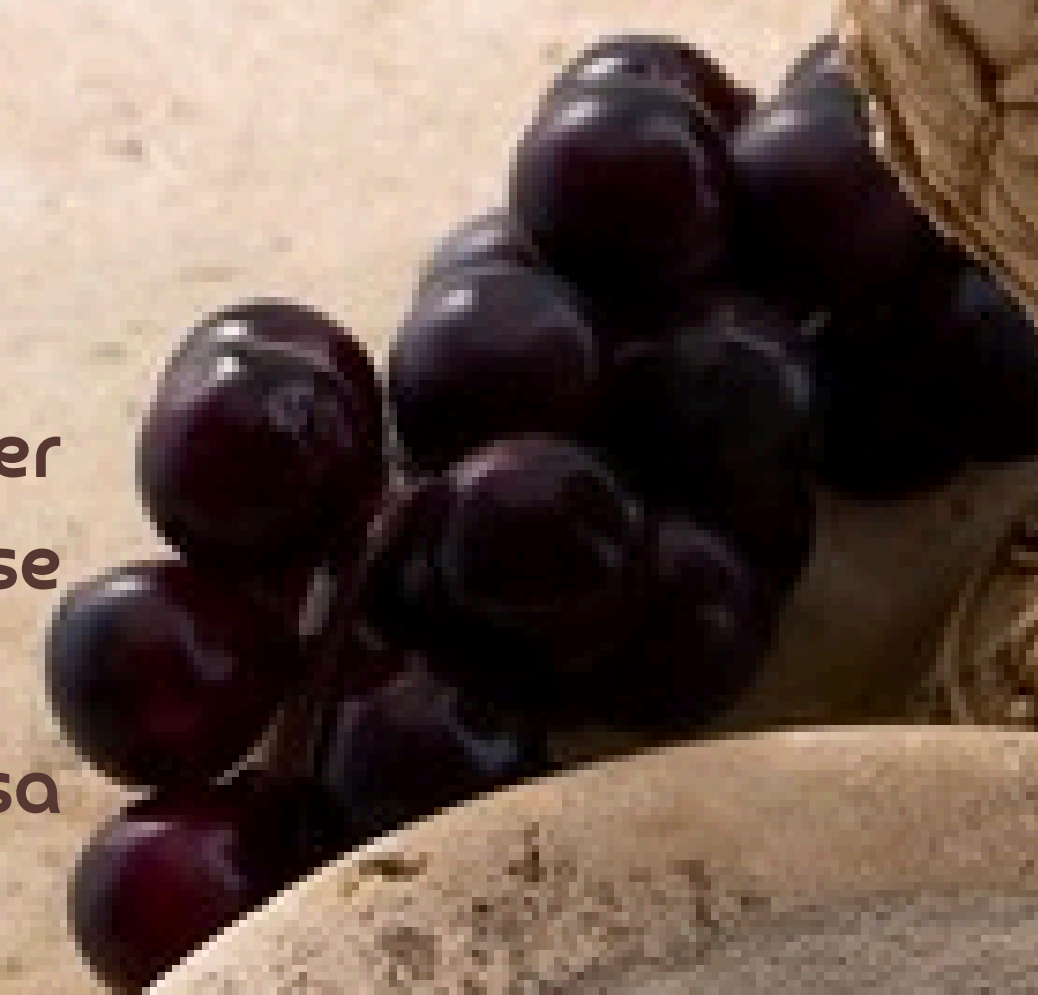
Nem toda a morte interior é negativa.

Muitos mitos falam de morte simbólica antes do renascimento:

- Friedrich Nietzsche escreve em “Assim falava Zaratustra” que o ser humano precisa “morrer” para aquilo que foi, para poder tornar-se outra coisa.
- A própria imagem da fénix nas tradições antigas simboliza essa passagem.

Pergunta para reflexão:

- Que parte de mim precisa morrer para que outra possa nascer?



O grito de Jesus diante do tumulto

Reconhecer as “zonas de morte interior” não é um gesto pessimista. É um gesto de consciência. Aquilo que é visto pode transformar-se; aquilo que é negado permanece morto.



A comunidade que liberta

Depois de Jesus chamar Lázaro para fora do túmulo acontece algo muito significativo.

Jesus diz às pessoas: “Desatai-o e deixai-o andar.”

Lázaro sai vivo, mas ainda está preso pelas ligaduras do túmulo.

Alguém tem de o ajudar.

É uma imagem muito bonita da Igreja.

A comunidade cristã existe para ajudar as pessoas a libertarem-se daquilo que ainda as prende.



Parábola para os dias de hoje

Um homem comprou uma casa antiga com um jardim completamente abandonado.

Ervas altas. Árvores secas. Terra dura.

Os vizinhos disseram: “Esse jardim morreu há anos”...

Mas o homem começou lentamente a trabalhar.

Arrancou ervas. Podou ramos. Regou a terra.

Durante semanas parecia que nada acontecia.

Até que um dia surgiram pequenos rebentos verdes.

Um vizinho aproximou-se e disse: “Afinal o jardim estava vivo”.

O homem respondeu: “Não. O jardim estava à espera...”

Talvez muitos corações estejam assim.

Não mortos;

Apenas à espera de quem acredite que ainda pode nascer vida ali.



Pistas para momento de silêncio orante

Todos conhecemos a experiência do túmulo.
Não necessariamente um túmulo de pedra.
Mas lugares interiores onde algo parece ter morrido.
Um sonho abandonado. Uma relação ferida. Uma esperança perdida.
O Evangelho de Lázaro diz-nos algo profundamente humano:
Jesus também chorou.
Deus não olha para o sofrimento humano à distância.
Ele aproxima-se do túmulo... e chama pelo nome.
“Lázaro, sai para fora.”
Talvez hoje essa palavra seja dirigida a cada um de nós.
Neste silêncio, cada pessoa pode escutar interiormente:
De que túmulo me chama Deus a sair?



Obrigado

