

Respeitei o corpo humano? Fiz mal a alguém batendo ou ferindo? Respeito o meu sexo? Não tenho relações sexuais fora do casamento? Evito alimentar pensamentos e desejos impuros? Afasto-me de revistas e filmes pornográficos? Quando cometo alguma falta aceito a minha responsabilidade, ou desculpo-me atirando para os outros as culpas daquilo que fiz?

III. Face a mim mesmo

“Sede perfeitos, como é perfeito o vosso Pai do Céu”. (Mateus 5,48)

Sou egoísta, orgulhoso, caprichoso e avaro, ou esforço-me por me dedicar aos outros, sendo simples, simpático e generoso? Sou cuidadoso com o meu vocabulário, evitando escandalizar e ofender os que estão comigo, ou digo palavrões e insulto os outros?

Respeito o meu corpo? Olho-o castamente, ou vejo-o como um mero instrumento de prazer sensual?

Como emprego o meu tempo? Esforço-me por o não desperdiçar? Como estudo ou trabalho? Com preguiça, ou com consciência de que aquilo que faço é importante também na minha relação com Deus?

Como com moderação, ou sou guloso e ganancioso? Dedico-me às coisas importantes da vida, ou sou vaidoso e fútil?

IV. Face ao Mundo

“E Deus vendo toda a sua obra [a criação] considerou-a muito boa”. (Génesis 1,31)

Sou sensível à beleza da criação e esforço-me por encontrar a Deus através dela? Aprecio as coisas à minha volta ou consumo-as apenas...? A minha passagem por um lugar bonito caracteriza-se por não o estragar (lixo, barulho, atitudes que perturbem)?

Respeito a natureza como a casa que Deus me dá, ou, responsabilmente, poluo o lugar onde vivo? Procuro manter-me informado e preferir os produtos “amigos do ambiente” ou tanto me faz, desde que não tenha chatices?

Vivo a minha vida numa ganância de enriquecimento (no estudo ou no trabalho) ou preocupo-me por me situar numa lógica de realização pessoal, de partilha dos bens e de serviço aos outros? Crio em mim uma atenção pelos menos favorecidos, pela justa distribuição da riqueza? Que faço para conhecer a doutrina social da Igreja?

Acto de Contrição

Meu Deus,
Porque sois tão bom,
Tenho muita pena de Vos ter ofendido.
Ajudai-me a não tornar a pecar.

Oração do Jubileu

Pai que estás nos céus, a fé que nos deste no Teu filho Jesus Cristo, nosso irmão, e a chama de *caridade* derramada nos nossos corações pelo Espírito Santo despertem em nós a bem-aventurada *esperança* para a vinda do Teu Reino.

A Tua graça nos transforme em cultivadores diligentes das sementes do Evangelho que fermentem a humanidade e o cosmos, na espera confiante dos novos céus e da nova terra, quando, vencidas as potências do Mal, se manifestar para sempre a Tua glória.

A graça do Jubileu reavive em nós, *Peregrinos de Esperança*, o desejo dos bens celestes e derrame sobre o mundo inteiro a alegria e a paz do nosso Redentor.

A Ti, Deus bendito na eternidade, louvor e glória pelos séculos dos séculos.

Amen

Franciscus



Arciprestado do Dão



Igreja Jubilar:
Catedral de
Viseu

Peregrinação Jubilar do
Arciprestado do Dão:
23 de Março de 2025



Igreja Paroquial de
Aguiar da Beira



Igreja
Paroquial
de Sátão

O que é o Jubileu?

O Jubileu é um sinal de reconciliação, abre um “tempo favorável” para a própria conversão (cf. 2Cor 6,2), renovando a relação com Deus no centro de todas as coisas.

O Papa Francisco, através da Bula de Proclamação do Grande Jubileu do Ano 2025: “*Spes non confundit*” – “A esperança não engana” (Rom 5,5), dá-nos as orientações pastorais para a sua celebração.

O Ano Santo de 2025 está em continuidade com anos anteriores. O Jubileu da Esperança iniciou no dia 24 de Dezembro, em Roma, na Vigília de Natal, onde o Papa Francisco fez a abertura da Porta Santa da Basílica de São Pedro, no Vaticano, seguida da celebração da Eucaristia.

O Papa quer mostrar ao mundo inteiro o simbolismo da abertura da Porta Santa: “Eu sou a porta: Se alguém entrar por mim será salvo” (Jo 9,40). Jesus Cristo é a Porta que se abre e nos convida a ser “peregrinos de esperança”.

Nas Dioceses, o Jubileu iniciou no dia 29 de Dezembro.

O Ano Jubilar da Esperança deve ser preparado e vivido com oração e penitência por todos os cristãos.

Foram designadas igrejas para esse fim (em Aguiar da Beira e em Sátão) que deverão ser “oásis de espiritualidade e de oração, onde deve ser celebrado o Sacramento da Reconciliação, ponto de partida insubstituível para o verdadeiro caminho de conversão”.

Todos somos chamados a ser “peregrinos de esperança”, caminhando em direcção a Deus e aos lugares escolhidos para a peregrinação. A celebração da Eucaristia é o momento central da peregrinação, também com o objectivo de alcançar a Indulgência Jubilar. “De facto, a indulgência permite-nos descobrir como é ilimitada a misericórdia de Deus. Pretende exprimir a plenitude do perdão de Deus, que não conhece limites” (Bula 23).

O que é uma indulgência?

A indulgência é uma manifestação concreta, real e contínua, da misericórdia e bondade de Deus, que transcende os limites da justiça humana. Este tesouro de Graça tornou-se presente na história e por meio de Jesus e dos Santos: olhando para estes exemplos, e vivendo em comunhão com eles, a esperança de perdão fortalece-se e torna-se uma certeza. A indulgência permite libertar o coração do fardo do pecado, pela reparação da culpa que lhe é devida.

Condições para alcançar a indulgência dos pecados:

Peregrinação

Porta Santa

Confissão Sacramental

Eucaristia

Rezar o *Credo*

Rezar pelas intenções do Santo Padre.

Exame de Consciência

I. Face a Deus

“Amarás o Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma e com todas as tuas forças”. (Deuteronómio 6,5)

Que importância tem Deus na minha vida? Procuro-O? Esforço-me por crescer na fé e ultrapassar as minhas dúvidas? Rezo a Deus? Regularmente? Diariamente? Procuro evitar as distrações durante a oração, ou faço o possível por não “estar lá”?

Esforço-me por conhecer sempre cada vez melhor a Jesus Cristo? Tenho aproveitado o sacramento da confissão para crescer no amor de Deus, tornando-me melhor? Sempre que caio em pecado mortal ou noutro pecado (cortando assim a minha relação com Deus), procuro logo que possível confessar-me e voltar para Deus?

Confesso-me ao menos uma vez por ano?

Aos Domingos e Festas vou à missa? Ou sempre que posso não vou?

Participo na missa inteira ou já aponto para chegar atrasado ou sair a meio?

Procuro estar com atenção e participar na celebração, ou estou distraído?

Comungo habitualmente (ao menos pela Páscoa)?

Como é o meu ser cristão? Escondendo-me e tenho vergonha, ou procuro preparar-me para ajudar os outros na fé e na vida cristã?

II. Face ao próximo

“É este o meu mandamento, que vos ameis uns aos outros, como Eu vos amei”. (João 13,34)

Face aos outros, a minha atitude é em geral de amor ou de desprezo?

Estou zangado ou de relações cortadas com alguém?

Procuro ser simpático e servir os outros, ou estou sempre a mandar neles? Evito conflitos, ou estou sempre a tecer intrigas e a criticar os outros pelas costas?

Sou egoísta, ou procuro amar o próximo?

Sou mentiroso, ou invejoso?

Dou alguma atenção especial àquele que precisa (doentes, velhinhos, pobres)?

Como são as minhas relações com os meus colegas, superiores, família (especialmente pais e filhos)?

Estraguei de propósito alguma coisa dos outros? Roubei alguma coisa?