# 19 de ABRIL – Sábado Santo

Caminhada de
Quaresma 2025

## PONTO DE ESFORÇO

Procuramos participar na Vigília Pascal.
Acendemos uma vela e refletimos em que momento podemos ser luz para o nosso cônjuge, para os que nos rodeiam em casa, na nossa **Equipa**, no trabalho, na paróquia e na comunidade.

Equipas de Nossa Senhora
Supra-Região Portugal
Província Norte | Região Porto

## MEDITAÇÃO

O repouso de Jesus é imagem do nosso repouso e dormição na morte,
que nos prepara para o abraço amoroso e definitivo do Pai.
O corpo de Cristo, lançado à terra,
é semente de vida nova, penhor e garantia da nova criação.
«Se com Ele morremos, com Ele viveremos» (1Tm 2,11).
Nesta fé se alicerça a nossa esperança
no meio das tempestades da vida.
Fazendo de nós os mais felizes de todos os homens.

Vamos com Maria ao sepulcro velar o seu Filho morto.
Na sua soledade continua a cruz a doer e a redenção a atuar.
Fiquemos com a Igreja, mãe da esperança,
unidos num só coração à volta do Senhor ausente,
a escutar promessas e certezas de vida e salvação.
Batizados em Cristo, «fomos sepultados na sua morte»,
para ressuscitarmos com Ele.
Mortos para o pecado vivemos para Deus em Cristo Jesus.
Pela fé e esperança, já entrámos com Ele no seu repouso.

## ORAÇÃO

Senhora do Pranto, guardai-nos!
Senhora da Soledade, consolai-nos!
Senhora da Saudade, fortalecei-nos!

**Avé-Maria ...**