



# **Corações ardentes, pés ao caminho**

*Lc 24, 13-35*

**Guião Missionário 2023/24**

ITINERÁRIO DE VIDA E DE MISSÃO  
PARA AS COMUNIDADES CRISTÃS

# Corações ardentes, pés ao caminho

(cf. *Lc* 24, 13-15)

Guião Missionário 2023 – 2024

Pedidos a:

Obras Missionárias Pontifícias  
Rua Ilha do Príncipe, 19  
1170-182 Lisboa  
Tel: 218 148 428  
[missio.omp@netcabo.pt](mailto:missio.omp@netcabo.pt)  
<https://www.opf.pt>

# Índice

Introdução ao Guião: .....	3
----------------------------	---

## REFLEXÕES

“Corações ardentes, pés ao caminho” (cf. <i>Lc 24,13-15</i> )... 6	6
Da teoria ao compromisso. Amar como somos amados... 14	14
Sugestões para o nosso trabalho missionário..... 18	18
Sintoniza-te – com a Palavra, a Igreja e a Missão..... 26	26

## CELEBRAÇÕES

Vigília Missionária..... 41	41
Eucaristia Missionária..... 47	47
Coroa do Advento..... 50	50
Celebração da Epifania para crianças..... 53	53
Celebração Penitencial..... 56	56
Via-Sacra da Esperança..... 68	68

## ORAÇÕES

Rosário Missionário..... 84	84
Ladainha Missionária..... 96	96
Outubro em Oração..... 100	100
Rezar a Fragibilidade..... 108	108
Oração da Manhã..... 111	111
Oração da Noite..... 116	116
Oração para as refeições..... 120	120
Orações várias..... 122	122

## EPÍLOGO

O que são as OMP?..... 130	130
Directores Diocesanos das OMP..... 134	134

### Colaboraram neste Guião:

Papa Francisco; D. Antonino Dias; Adelaide Gonçalves; Alípio Barbosa, Anna Kudelska; António Leite; Célia Cabecinhas; CMAB - Susana Bandeira, Manuel Meneses, Ana Rita Silva; Conceição Pais; Dinh Anh Nhue Nguyen; Diálogos – Leigos SVD para a Missão; Grupo de Amigos do Verbo Divino; Igor Oliveira; Joana Ribeiro; João Fernandes; Jorge Vilaça; José Rebelo; Sara Poças; Vítor Gonçalves

## Introdução ao Guião

### Da Eucaristia à missão



A mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial das Missões de 2023 é uma reflexão sobre a história dos discípulos de Emaús, um relato exclusivo do evangelista Lucas. O objectivo dessa **obra-prima de teologia narrativa** – assim como dos outros relatos de aparições de Jesus ressuscitado aos discípulos – é ajudar-nos a participar na experiência pascal dos primeiros discípulos.

A experiência pascal, ou seja, **o encontro com Jesus ressuscitado, é o coração da fé**. O nosso ser cristãos-missionários não consiste na descoberta de ideias ou doutrinas – mesmo que sublimes – mas da pessoa viva de Jesus, vencedor do pecado e da morte. Essa experiência ilumina e aquece o coração, reaviva a esperança e dá-nos a coragem para meter os pés ao caminho e testemunhar o nosso discipulado missionário.

Os dois discípulos de Emaús, sendo ou não pessoas concretas, são personagens que **representam os discípulos de todos os tempos**, que embora sabendo que Jesus está vivo sentem dificuldade de O reconhecer nos caminhos da vida. Também nós fazemos, por vezes, a experiência do desencanto, do desalento, do desânimo e precisamos de fazer nascer em nós a esperança e o entusiasmo da fé.

Os discípulos de Emaús estavam a regressar a casa tristes e desanimados. Tinham acreditado no “mestre”, mas Ele tinha sido morto e os seus sonhos de triunfar com Ele tinham-se desvanecido aos pés da cruz. Tinham ouvido dizer que as mulheres e outros colegas tinham encontrado o sepulcro vazio, mas não tinham visto Jesus. Por isso, tinham deixado a comunidade e estavam de regresso à vida monótona e crua do dia-a-dia.

A questão subjacente ao texto é **onde e como podemos fazer uma verdadeira experiência de Jesus ressuscitado e receber o suplemento de entusiasmo de que precisamos para continuar a nossa caminhada?** São Lucas responde que é através da Palavra de Deus: é ela que nos ajuda a perceber a história, ligar as pontas soltas, dar sentido à vida, sentir a consolação e a força interior, adquirir novas perspectivas e coragem de continuar a labuta da vida.

O evangelista diz ainda que **os olhos do nosso coração se abrem para descobrir Jesus vivo quando partilhamos o Pão eucarístico.** Quando nos sentamos à mesa com a comunidade e partilhamos o pão que Jesus nos oferece, damos-nos conta de que o Ressuscitado continua vivo, caminha ao nosso lado, nos alimenta e nos ensina que a felicidade está no dom de si, na partilha, no amor.

**A experiência de fé é pessoal e intransmissível, mas tem uma forte dimensão comunitária,** como se vê no caso do Apóstolo Tomé, que não estava como os outros no cenáculo na tarde do dia da ressurreição. Só teve a oportunidade de encontrar Jesus ressuscitado no Domingo seguinte (*Jo 20, 19-31*), quando a comunidade estava de novo reunida para celebrar o Senhor.

Depois de reconhecerem Jesus no “partir do pão”, sinal da Eucaristia, os discípulos de Emaús põem-se a caminho de Jerusalém para irem anunciar aos irmãos a experiência que tinham feito, de que Jesus estava, efectivamente, vivo. O sentido da vida e da missão tinha voltado, porque como diz o Papa Francisco, “não se pode encontrar verdadeiramente Jesus ressuscitado, sem se inflamar no desejo de O contar a todos.”

Também nós, depois de fazermos a experiência do

encontro com Cristo vivo e ressuscitado na celebração eucarística, somos convidados a **imitar a Sua entrega por amor e a voltar à estrada**, ao encontro dos irmãos, para partilharmos o nosso pão com quem precisa, fazer-mos pão para a fome do mundo e testemunharmos que Jesus está vivo e presente na história e na caminhada da humanidade.

A celebração do Dia Mundial das Missões deve recordar-nos, como diz o Papa Francisco na sua mensagem para esse dia, “a **validade perene da *missio ad gentes***, a missão confiada pelo Senhor ressuscitado à Igreja: evangelizar toda a pessoa e todos os povos até aos confins da terra,” porque “hoje, mais do que nunca, a humanidade, ferida por tantas injustiças, divisões e guerras, precisa da Boa Nova da paz e da salvação em Cristo.”

Nós somos os herdeiros e continuadores desta missão de Jesus, como reafirma o Papa Francisco: “Todos podem contribuir para este movimento missionário: com a oração e a acção, com ofertas de dinheiro e de sofrimento, com o próprio testemunho.” Depois acrescenta: “As Obras Missionárias Pontifícias são o instrumento privilegiado para favorecer esta cooperação missionária a nível espiritual e material. Por isso, **a recolha de ofertas no Dia Mundial das Missões é destinada à Pontifícia Obra da Propagação da Fé.**”

Felizmente, a grande maioria das nossas comunidades são sensíveis a este apelo e quando têm ocasião partilham generosamente o seu ‘pão’ com a Igreja missionária. Em nome das Obras Missionárias Pontifícias ficamos-vos gratos. Mas, em algumas dioceses, este pedatório consignado – o único que é feito para o “fundo de solidariedade com que o Santo Padre ajuda as jovens Igrejas” – é demasiado magro. Por isso, temos de continuar a nossa “**conversão missionária**”, que **incluiu pessoas e estruturas**, algumas das quais a requerer maior abertura, cooperação e transparência, para estarem em sintonia com o magistério do Papa Francisco.

Padre José Rebelo  
Missionário Comboniano  
Director Nacional das OMP

# Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial das Missões 2023

[22 de Outubro de 2023]

## Corações ardentes, pés ao caminho

(cf. Lc 24, 13-15)

*Queridos irmãos e irmãs!*

Para o Dia Mundial das Missões deste ano escolhi um tema que se inspira na história dos discípulos de Emaús, narrada por Lucas no seu Evangelho (cf. 24, 13-35): «Corações ardentes, pés ao caminho». Aqueles dois discípulos estavam confusos e desiludidos, mas o encontro com Cristo na Palavra e no Pão partido acendeu neles o entusiasmo para pôr os pés ao caminho rumo a Jerusalém e anunciar que o Senhor tinha verdadeiramente ressuscitado. Na narração evangélica, apreendemos a transformação dos discípulos a partir de algumas imagens sugestivas: *corações ardentes* pelas Escrituras explicadas por Jesus, *olhos abertos* para O reconhecer e, como ponto culminante, *pés ao caminho*. Meditando sobre estes três aspectos, que traçam o itinerário dos discípulos missionários, podemos renovar o nosso zelo pela evangelização no mundo de hoje.

### **1. Corações ardentes, «quando nos explicava as Escrituras». A Palavra de Deus ilumina e transforma o coração na missão.**

No caminho de Jerusalém para Emaús, os corações dos dois discípulos estavam tristes – como transparecia dos seus rostos – por causa da morte de Jesus, em Quem haviam acreditado (cf. 24, 17). Perante o fracasso do Mestre crucificado, a esperança de que fosse Ele o Messias, desmoronou-se neles (cf. 24, 21).

E eis que, «enquanto conversavam e discutiam, aproximou-Se deles o próprio Jesus e pôs-Se com eles a caminho» (24, 15). Como no início da vocação dos discípulos, também agora, no momento da frustração, o Senhor toma a iniciativa de Se aproximar dos Seus discípulos e



caminhar a par deles. Na Sua grande misericórdia, Ele nunca Se cansa de estar connosco, apesar dos nossos defeitos, dúvidas, fraquezas e não obstante a tristeza e o pessimismo nos reduzam a «homens sem inteligência e lentos de espírito» (24, 25), pessoas de pouca fé.

Hoje como então, o Senhor ressuscitado está próximo dos Seus discípulos missionários e caminha a par deles, sobretudo quando se sentem frustrados, desanimados, temerosos perante o mistério da iniquidade que os rodeia e quer sufocá-los. Por isso, «não deixemos que nos roubem a esperança!» (Francisco, Exort. Ap. *Evangelii gaudium*, 86). O Senhor é maior do que os nossos problemas, sobretudo quando os encontramos ao anunciar o Evangelho ao mundo, porque esta missão, afinal, é d'Ele e nós somos simplesmente os Seus humildes colaboradores, «servos inúteis» (cf. Lc 17, 10).

Em Cristo, expresso a minha proximidade a todos os missionários e missionárias do mundo, especialmente àqueles que atravessam um momento difícil: caríssimos, o Senhor ressuscitado está sempre convosco e vê a vossa generosidade e os vossos sacrifícios em prol da missão evangelizadora em lugares distantes. Nem





todos os dias da vida são cheios de sol, mas lembrem-nos sempre das palavras do Senhor Jesus aos Seus amigos, antes da Paixão: «No mundo, tereis tribulações; mas tende confiança: Eu já venci o mundo!» (Jo 16, 33).

Depois de ouvir os dois discípulos no caminho de Emaús, Jesus ressuscitado, «começando por Moisés e seguindo por todos os profetas, explicou-lhes, em todas as Escrituras, tudo o que Lhe dizia respeito» (Lc 24, 27). E os corações dos discípulos inflamaram-se, como no fim haviam de confidenciar um ao outro: «Não nos ardia o coração, quando Ele nos falava pelo caminho e nos explicava as Escrituras?» (24, 32). Na realidade, Jesus é a Palavra viva, a única que pode fazer arder, iluminar e transformar o coração.

Assim compreendemos melhor a afirmação de São Jerônimo: «A ignorância das Escrituras é ignorância de Cristo» (*Commentarii in Isaiam, Prologus*). «Sem o Senhor que nos introduz na Sagrada Escritura, é impossível compreendê-la em profundidade; mas é verdade também o contrário, ou seja, que, sem a Sagrada Escritura, permanecem indecifráveis os acontecimentos da missão de Jesus e da Sua Igreja no mundo» (Francisco, Carta Ap. sob forma de *Motu Proprio, Aperuit illis*, 1). Por isso, o conhecimento da Escritura é importante para a vida do cristão e, mais ainda, para o anúncio de



Cristo e do Seu Evangelho. Caso contrário, que iríamos transmitir aos outros senão as próprias ideias e projectos? E poderia alguma vez um coração frio fazer arder o dos outros?

Portanto, deixemo-nos sempre acompanhar pelo Senhor ressuscitado que nos explica o sentido das Escrituras. Deixemos que Ele faça arder o nosso coração, nos ilumine e transforme, para podermos anunciar ao mundo o Seu mistério de salvação com a força e a sabedoria que vêm do Seu Espírito.

## **2. Olhos que «se abriram e O reconheceram» ao partir o pão. Jesus na Eucaristia é ápice e fonte da missão.**

Os corações ardentes pela Palavra de Deus impeliram os discípulos de Emaús a pedir ao misterioso Vian-dante que ficasse com eles ao cair da noite. E, encontrando-se ao redor da mesa, os seus olhos abriram-se e reconheceram-n'Ó, quando Ele partiu o pão. O elemento decisivo que abre os olhos dos discípulos é a sequência de acções efectuadas por Jesus: tomou o pão, pronunciou a bênção, partiu-o e deu-lho. São gestos comuns de qualquer chefe de família judia, mas, realizados por Jesus Cristo com a graça do Espírito Santo, renovam para os dois comensais o sinal da multiplicação dos pães e sobretudo da Eucaristia, o sacramento do Sacrifício da cruz. Mas, precisamente no momento em que reconhecem Jesus n'Aquele-que-partiu-o-pão, «Ele desapareceu da sua presença» (Lc 24, 31). Este facto faz compreender uma realidade essencial da nossa fé: Cristo que parte o pão, torna-Se agora o Pão partido, partilhado com os discípulos e depois consumido por eles. Tornou-Se invisível, porque agora entrou dentro do coração dos discípulos para fazê-los arder ainda mais, impelindo-os a retomar sem demora o seu caminho para comunicar a todos a experiência única do encontro com o Ressuscitado! Assim, Cristo ressuscitado é Aquele-que-partiu-o-pão e, simultaneamente, o Pão-partido-para-nós. E, por conseguinte, cada discípulo missionário é chamado a tornar-se, como Jesus e n'Ele, graças à acção do Espírito Santo, aquele-que-partiu-o-pão e aquele-que-é-pão-partido para o mundo.

A propósito, é preciso ter presente que, se o simples repartir o pão material com os famintos em nome de Cristo já é um acto cristão missionário, quanto mais o será o repartir o Pão eucarístico, que é o próprio Cristo? Trata-se da acção missionária por excelência, porque a Eucaristia é fonte e ápice da vida e missão da Igreja.

Assim no-lo recordou o Papa Bento XVI: «Não podemos reservar para nós o amor que celebramos neste sacramento [da Eucaristia]: por sua natureza, pede para ser comunicado a todos. Aquilo de que o mundo tem necessidade é do amor de Deus, é de encontrar Cristo e acreditar n'Ele. Por isso, a Eucaristia é fonte e ápice não só da vida da Igreja, mas também da sua missão: uma Igreja autenticamente eucarística é uma Igreja missionária» (Exort. Ap. pós-sinodal *Sacramentum caritatis*, 84).

Para dar fruto, devemos permanecer unidos a Ele (cf. Jo 15, 4-9). E esta união realiza-se através da oração quotidiana, particularmente na adoração, no permanecer em silêncio diante do Senhor, que está connosco na Eucaristia. Cultivando amorosamente esta comunhão com Cristo, o discípulo missionário pode tornar-se um místico em acção. Que o nosso coração anele sempre pela companhia de Jesus, suspirando conforme o ardente pedido dos dois de Emaús, sobretudo ao entardecer: «Fica connosco, Senhor!» (cf. Lc 24, 29).

### **3. Pés ao caminho, com a alegria de proclamar Cristo Ressuscitado. A eterna juventude numa Igreja sempre em saída.**

Depois de abrir os olhos ao reconhecerem Jesus na fracção do pão, os discípulos partiram sem demora e voltaram para Jerusalém (cf. Lc 24, 33). Este sair apressado para partilhar com os outros a alegria do encontro com o Senhor, mostra que «a alegria do Evangelho enche o coração e a vida inteira daqueles que se encontram com Jesus. Quantos se deixam salvar por Ele são libertados do pecado, da tristeza, do vazio interior, do isolamento. Com Jesus Cristo, renasce sem cessar a alegria» (Exort. Ap. *Evangelii gaudium*, 1). Não se pode encontrar verdadeiramente Jesus ressuscitado, sem se inflamar no desejo de O contar a todos. Por isso, o



primeiro e principal recurso da missão são aqueles que reconheceram Cristo ressuscitado, nas Escrituras e na Eucaristia, e que trazem o Seu fogo no coração e a Sua luz no olhar. Eles podem testemunhar a vida que não morre jamais, mesmo nas situações mais difíceis e nos momentos mais escuros.

A imagem de pôr os «pés ao caminho» recorda-nos mais uma vez a validade perene da *missio ad gentes*, a missão confiada pelo Senhor ressuscitado à Igreja: evangelizar toda a pessoa e todos os povos até aos confins da terra. Hoje, mais do que nunca, a humanidade, ferida por tantas injustiças, divisões e guerras, precisa da Boa Nova da paz e da salvação em Cristo. Por isso, aproveito esta ocasião para reiterar que «todos têm o direito de receber o Evangelho. Os cristãos têm o dever de o anunciar sem excluir ninguém, e não como quem impõe uma nova obrigação, mas como quem partilha uma alegria, indica um horizonte estupendo, oferece um banquete apetecível» (*Ibid.*, 14). A conversão missionária permanece o principal objectivo que nos devemos propor como indivíduos e como comunidade, porque «a acção missionária é o paradigma de toda a obra da Igreja» (*Ibid.*, 15).

Como afirma o apóstolo Paulo, o amor de Cristo conquista-nos e impele-nos (cf. 2 Cor 5, 14). Trata-se aqui do duplo amor: o de Cristo por nós que apela, inspira e suscita o nosso amor por Ele. E é este amor que torna sempre jovem a Igreja em saída, com todos os seus membros em missão para anunciar o Evangelho de Cristo, convencidos de que «Ele morreu por todos, a fim de que, os que vivem, não vivam mais para si mesmos, mas para Aquele que por eles morreu e ressuscitou» (2 Cor 5, 15). Todos podem contribuir para este movimento missionário: com a oração e a acção, com ofertas de dinheiro e de sofrimento, com o próprio testemunho. As Obras Missionárias Pontifícias são o instrumento privilegiado para favorecer esta cooperação missionária a nível espiritual e material. Por isso, a recolha de ofertas no Dia Mundial das Missões é destinada à Obra Pontifícia da Propagação da Fé.

A urgência da acção missionária da Igreja comporta naturalmente uma cooperação missionária, cada vez mais estreita, de todos os seus membros a todos os níveis. Este é um objectivo essencial do percurso sinodal que a Igreja está a realizar com as palavras-chave *comunhão, participação, missão*. Seguramente tal percurso não é um fechar-se da Igreja sobre si mesma; não é um processo de sondagem popular para decidir, como num parlamento, o que é preciso, ou não, acreditar e praticar segundo as preferências humanas. Pelo contrário, é pôr-se a caminho como os discípulos de Emaús, escutando o Senhor ressuscitado que não cessa de vir juntar-Se a nós para nos explicar o sentido das Escrituras e partir o pão para nós, a fim de podermos levar avante, com a força do Espírito Santo, a Sua missão no mundo.

Assim como aqueles dois discípulos narraram aos outros o que lhes tinha acontecido pelo caminho (cf. Lc 24, 35), assim também o nosso anúncio há-de ser uma jubilosa narração de Cristo Senhor, da Sua vida, da Sua paixão, morte e ressurreição, das maravilhas que o Seu amor realizou na nossa vida.

Portanto saiamos também nós, iluminados pelo encontro com o Ressuscitado e animados pelo Seu Es-

pírito. Saíamos com corações ardentes, olhos abertos, pés ao caminho, para fazer arder outros corações com a Palavra de Deus, abrir outros olhos para Jesus Eucaristia, e convidar todos a caminharem juntos pelo caminho da paz e da salvação que Deus, em Cristo, deu à humanidade.

Santa Maria do Caminho, Mãe dos discípulos missionários de Cristo e Rainha das missões, rogai por nós!

Roma – São João de Latrão,  
na Solenidade da Epifania do Senhor,  
6 de Janeiro de 2023.

FRANCISCO





## Da teoria ao compromisso AMAR COMO SOMOS AMADOS

Com o Santo Padre, expressamos a nossa “proximidade a todos os missionários e missionárias do mundo, especialmente àqueles que atravessam um momento difícil”. Rezemos por eles, todos os dias, sobretudo diante do Senhor na Eucaristia, “fonte e ápice da vida e missão da Igreja”. Que eles, na sua generosidade e sacrifícios, sintam que toda a Igreja faz caminho com eles, ajudando-os a levar a sua cruz, tantas vezes demasiadamente pesada por um calvário tão alto quanto íngreme.

A missão de “evangelizar toda a pessoa e todos os povos até aos confins da terra”, foi confiada pelo Senhor à sua Igreja, à qual enviou o seu Espírito como garante da continuidade deste projecto de salvação. Nós somos essa Igreja. Por isso, como refere Francisco, “a conversão missionária permanece o principal objectivo que nos devemos propor como indivíduos e como comunidade, porque a acção missionária é o paradigma de toda a obra da Igreja”. E hoje, “mais do que nunca, a humanidade, ferida por tantas injustiças, divisões e guerras, precisa da Boa Nova da paz e da salvação em Cristo”. E se todos os povos ‘têm o direito de receber o Evangelho’, nós, os cristãos, temos “o dever de o anunciar sem excluir ninguém, não como quem impõe uma nova obrigação, mas como quem partilha uma alegria, indica um horizonte estupendo, oferece um banquete apetecível”. Todos e cada um sentimos a obrigação de colaborar no movimento missionário que se estende até aos confins do mundo, a todas as geografias e culturas, ao jeito de Jesus, com Jesus, amando e propondo. Se de outro modo não for, sabemos como a oração, a acção, o sofrimento, o estímulo, o testemunho e a generosa partilha de bens pode ajudar a esse fim, como também nos lembra o Santo Padre. Santa Teresinha do Menino Jesus, é a Padroeira das Missões e nunca saiu de casa.

A comunhão, a participação e a acção têm muitas formas, rostos e feitios. Depende do ‘arder do coração’, do amar como somos amados, do abrir bem os olhos para reconhecer em Jesus o amor de Deus por nós, de assimilar este “amor que torna sempre jovem a Igreja em saída, com todos os seus membros em missão para anunciar o Evangelho de Cristo”. É verdade que “nem todos os dias da vida são cheios de sol”, mas temos a plena confiança no que Jesus disse aos seus amigos: “No mundo, tereis tribulações; mas tende confiança: Eu venci o mundo!” (Jo 16, 33).

De facto, os acontecimentos da vida e da missão nem sempre se apresentam como nós os sonhámos ou desejaríamos que fossem. São o que são, tal como Deus é por nós servido. À missão que nos é proposta, não raro oferecemos resistências ou forjamos projectos paralelos aos do Senhor, confiando apenas nas nossas próprias forças e capacidades, agindo como se a seara fosse nossa. Por isso, aos momentos de entusiasmo e coragem, não raro surgem o pessimismo e o desalento. Es-



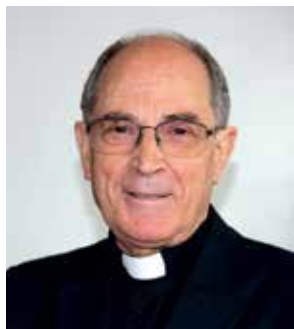
perávamos que, mercê do nosso saber e trabalho, muita coisa acontecesse e não acontece ou aconteceu e não queríamos que acontecesse.

Confusos e desiludidos, aqueles discípulos da primeira hora, porque as coisas não corriam como eles as sonhavam e queriam ver acontecer, deixaram esfriar o coração e cederam à tentação de regressar a Emaús, isto é, ao seu cantinho de conforto, de segurança e sossego. Ao longo dos tempos, por razões semelhantes, com certeza que outros também percorreram esse caminho. Aos primeiros, tudo quanto por Jerusalém tinha acontecido por aqueles dias não lhes augurava nada de bom, o pessimismo invadira-os, a esperança de que Jesus fosse realmente o Messias esvaziara-se neles, coisa que os fez sentir frustrados e inseguros. Pelos tempos adentro, a perda da consciência da presença do Senhor pelos caminhos da vida pessoal e da missão, pode, de facto, também ter afunilado muitos outros pelos caminhos de Emaús. O caminho das dúvidas, inquietações, desilusões, vazio, resistência, demissão, isolamento, afastamento da comunidade. O caminho das soluções fáceis, do deixar cair os braços, do pensar que não vale a pena, da falta de esperança, de dar o tempo gasto como tempo perdido, de se orientar pelas meras impressões e aparências, esquecendo que o Senhor “é maior do que os nossos problemas” e que “esta missão, afinal, é d’Ele e nós somos simplesmente os Seus humildes colaboradores”. É certo que devemos agir como se tudo dependesse de nós, mas com a certeza de que tudo depende dele. Quando deixamos enfraquecer em nós a vida nova que Cristo nos conquistou, quando duvidamos da promessa que Ele nos fez de ser nosso companheiro de viagem, quer na vida quer na missão, tudo se torna possível.

Ele, porém, é sempre fiel e não desiste de nos surpreender como surpreendeu os discípulos a caminho de Emaús. Ele toma sempre a iniciativa e faz-se encontrado. Aproximou-se deles, caminhou com eles, perguntou-lhes, com arte e fina estratégia, o que é que vinham a discutir pelo caminho. E assim, Jesus criou ambiente, gerou empatia, falou de coração a coração.

Então, com clareza e confiança, eles expõem a Jesus o problema que os preocupava, embora num tom de certo desencanto. Jesus ouviu-os, até ao fim, com toda a paciência e atenção. Só depois, com a palavra das Escrituras, é que procura iluminar a situação que eles estavam a viver, oferecendo-lhes uma nova forma de olhar a situação. Os olhos dos discípulos, porém, só reconhecem Jesus quando Jesus faz memória da Última Ceia, quando tomou o pão, o abençoou, o partiu e lho deu. Eles caem em si, Jesus desaparece, mas entra dentro dos seus corações “para os fazer arder ainda mais, impelindo-os a retomar, sem demora, o seu caminho para comunicar a todos a experiência única do encontro com o Ressuscitado”.

E tudo mudou no coração e na mente daqueles discípulos. O desânimo deu lugar ao entusiasmo e à esperança, à pressa e à coragem. Regressam à comunidade da qual se tinham afastado, confirmam e partilham com alegria que o Senhor tinha realmente ressuscitado. Como afirma Francisco, “o primeiro e principal recurso da missão são aqueles que reconheceram Cristo ressuscitado, nas Escrituras e na Eucaristia, e que trazem o Seu fogo no coração e a Sua luz no olhar. Eles podem testemunhar a vida que não morre jamais, mesmo nas situações mais difíceis e nos momentos mais escuros”. Foi e será sempre assim: “a mera enunciação da mensagem não chega ao mais fundo do coração da pessoa, não toca a sua liberdade, não muda a vida (...) Aquilo que fascina é sobretudo o encontro com pessoas crentes que, pela sua fé, atraem para a graça de Cristo, dando testemunho d’Ele” (Bento XVI, Fátima, 13/5/2012).



D. Antonino Dias  
Bispo de Portalegre-Castelo Branco  
Membro da Comissão Episcopal das Missões

## Sugestões para o nosso trabalho missionário

**A** Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial das Missões de 2023, é um texto muito belo, simples e ao mesmo tempo profundo, que nos ajuda a refletir sobre a missão e sobretudo a “renovar o nosso zelo pela evangelização no mundo de hoje”, como o Papa sublinha no início.

Seguindo as suas considerações, propomos algumas **sugestões para relançar as actividades missionárias, de animação e de formação**, neste ano 2023. Assim, podemos continuar a sonhar com o Papa que desde o primeiro ano do seu pontificado partilhou com todos o seu sonho de “**uma renovação eclesial inadiável**”:

“**Sonho com uma opção missionária capaz de transformar tudo**, para que os costumes, os estilos, os horários, a linguagem e toda a estrutura eclesial se tornem um canal proporcionado mais à evangelização do mundo actual que à auto-preservação. A reforma das estruturas, que a conversão pastoral exige, só se pode entender neste sentido: fazer com que todas elas se tornem mais missionárias, que a pastoral ordinária em todas as suas instâncias seja mais comunicativa e aberta, que coloque os agentes pastorais em atitude constante de ‘saída’ e, assim, favoreça a resposta positiva de todos aqueles a quem Jesus oferece a sua amizade. Como dizia João Paulo II aos Bispos da Oceânia, **‘toda a renovação na Igreja há-de ter como alvo a missão**, para não cair vítima duma espécie de introversão eclesial’” (EG 27).

Isto é novamente sublinhado pelo Papa Francisco no final da sua *Mensagem para o Dia Mundial das Missões de 2022*: “Queridos irmãos e irmãs, **continuo a sonhar com uma Igreja toda missionária e uma nova estação da acção missionária das comunidades cristãs**. E repito o desejo de Moisés para o povo de Deus em caminho: ‘Quem dera que todo o povo do Senhor profetizasse’ (Nm 11, 29). Sim, oxalá todos nós sejamos na

Igreja o que já somos em virtude do Baptismo: profetas, testemunhas, missionários do Senhor! Com a força do Espírito Santo e até aos extremos confins da terra.”

É com este sonho, inalterado na sua alma, que o Papa conclui a Mensagem deste ano com um convite premente a todos nós, discípulos missionários do Senhor: “Portanto saiamos também nós, iluminados pelo encontro com o Ressuscitado e animados pelo Seu Espírito. **Saiamos com corações ardentes, olhos abertos, pés ao caminho, para fazer arder outros corações** com a Palavra de Deus, abrir outros olhos para Jesus Eucaristia, e convidar todos a caminharem juntos pelo caminho da paz e da salvação que Deus, em Cristo, deu à humanidade.”

A partir destas palavras podemos indicar três caminhos concretos a seguir para vivermos com mais entusiasmo “uma nova estação da acção missionária das comunidades cristãs”. Os três caminhos são: 1) uma espiritualidade missionária bíblica, 2) actividades missionárias centradas em Cristo e na Eucaristia, e 3) uma cooperação missionária cada vez maior na Igreja.

## **1. Uma espiritualidade missionária fundada na Bíblia e renovada**

Antes de mais, pode-se perceber na *Mensagem* o grito do Papa que manifesta uma **necessidade urgente de redescobrir a companhia reconfortante e iluminante de Cristo Ressuscitado na Palavra de Deus**, especialmente para os Seus discípulos missionários em terras distantes. O próprio Papa nunca se cansa de exortar todos os cristãos **a ler com constância a Bíblia e, particularmente, os Evangelhos**. Partilhando o convite e preocupação do Santo Padre, e seguindo os seus pensamentos, podemos acrescentar que o regresso frequente à Palavra de Deus em Cristo é fundamental também e sobretudo para cada discípulo missionário e para cada comunidade em saída, para proclamar o Evangelho em todo o mundo. Estes **movimentos de sair e regressar são tão necessários como os do sangue no ciclo do coração – de sístole e diástole –, para a saúde do corpo**. Há, portanto, necessidade de um





renovado movimento bíblico-missionário na Igreja, para que cada membro batizado da comunidade possa ser cada vez mais alimentado pela Palavra de salvação de Deus em Cristo, a fim de a partilhar com outros. **Precisamos cada vez mais de uma espiritualidade bíblica de e na missão.**

Deixemo-nos, por isso, acompanhar pela presença do Senhor ressuscitado nos ensinamentos das Escrituras. Deixemos que Ele nos “abra” também hoje as Escrituras, nos faça arder o coração, nos ilumine e transforme, para que possamos anunciar Cristo ao mundo com o poder e a sabedoria fascinante das Suas palavras. Sintamos sempre no coração esta amável exortação de São Jerónimo à sua discípula Eustóquia: **“Sê muito assídua na leitura e no estudo [das Escrituras], tanto quanto pudieses. Que o sono te apanhe com o Livro na mão, e que a página sagrada receba a tua cabeça caída pela fadiga”** (*Ep.* 22, 17, 2; cf. *ibidem* 29, 2).

Para além de uma renovação bíblica pessoal concreta, a nível comunitário, parece importante **(re)formar pequenos grupos bíblicos missionários**. Seguindo a intuição genial da Beata Pauline Jaricot, porque não podemos criar grupos de dez para rezar, partilhar, ouvir e aprofundar regularmente a Palavra de Deus? Além disso, deve ser realçada a importância da perseverança no

viver a Palavra de Deus através da meditação assídua das passagens bíblicas, especialmente dos Evangelhos e das leituras da Missa dominical, e isto também e sobretudo com a ajuda de comentários bíblico-teológicos “sérios” (e não contentarmo-nos com slogans ou comentários breves e genéricos sobre o Evangelho!). **Precisamos de aprofundar cada vez mais a Palavra de Deus, deixando-nos surpreender constantemente pela sua frescura e sabedoria** que é “antiga, mas sempre nova”! Neste contexto, a União Missionária Pontifícia prepara, todas as semanas, um comentário bíblico-missionário mais aprofundado sobre o Evangelho e as leituras dominicais. Podem servir como uma sugestão/provocação útil para crescer na comunhão com a Palavra de Deus (para lê-los, consulte o site: <https://www.opf.pt/liturgia/>; ou envie-nos a sua direcção de e-mail para: [missio.omp@gmail.com](mailto:missio.omp@gmail.com)).

## **2. Renovar as actividades missionárias que conduzem a Jesus na Eucaristia**

A segunda sugestão diz respeito à renovação, ou melhor ainda, à **intensificação da espiritualidade eucarística na missão de evangelização** e na animação/formação missionária. A este respeito, muita coisa já foi dita e ouvida, mas nunca é demais reafirmá-la. Temos sempre de recomeçar. Além disso, o que o Papa quer realçar na sua *Mensagem* é a necessidade de um olhar, aliás, de **uma atitude mística ou de uma vida mística com o Cristo Ressuscitado presente na Eucaristia**. Isto é fundamental para cada actividade missionária ordinária (na vida quotidiana) e extraordinária (nos momentos de celebração particulares). O ponto mais importante a ter presente não é tanto o conhecimento erudito, mas a **vivência devota do mistério de Cristo Eucarístico, na vida pessoal e comunitária**, partindo das acções concretas de oração, louvor, ou mesmo de um “santo anseio” pela doce companhia do Senhor ressuscitado, como o Papa amavelmente deseja: “Que o nosso coração anele sempre pela companhia de Jesus, suspirando conforme o ardente pedido dos dois de Emaús, sobretudo ao entardecer: ‘Fica connosco, Senhor!’”

Mais concretamente, **é necessário todo um caminho de formação eucarística missionária**, talvez partindo de uma “conscientização” cada vez maior do momento da Sagrada Comunhão durante a Missa, para estar numa união místico-sacramental com Jesus ressuscitado, e da adoração regular do Cristo Eucarístico, como o Papa pediu. Devemos, por isso, **deixar-nos sempre conduzir pela graça divina à maravilha de reconhecer Cristo no partir do pão**, cada vez que o fazemos em Sua memória. Precisamos de recuperar o sentido da maravilha diante da presença de Cristo ressuscitado entre nós como Aquele-que-parto-o-pão e, ao mesmo tempo, como O-pão-partido-para-nós. Isto é fundamental para a vida de cada discípulo missionário, chamado a tornar-se como Jesus, o enviado pelo Pai, aquele-que-parto-o-pão e aquele-que-é-pão-partido para o mundo. Por fim, devemos levar ao amor de Jesus na Eucaristia todos aqueles que Deus nos faz encontrar na nossa missão, sabendo que, caso contrário, a nossa missão fica incompleta.

### **3. Cooperação missionária cada vez mais estreita com as OMP e o Dicastério para a Evangelização**

A terceira e última sugestão diz respeito à cooperação missionária na Igreja, que o Papa espera que seja “cada vez mais estreita, de todos os seus membros a *todos os níveis*”. Prestemos atenção aos adjectivos totalizantes. Aqui podemos ouvir o eco do famoso lema do Beato Paolo Manna, fundador da actual União Missionária Pontifícia: “Toda a Igreja para todo o mundo”, que também pode ser lido como “Todas as Igrejas para todo o mundo”. À luz da exortação do Papa, o grito do Beato Paolo Manna por uma colaboração perfeita de todos os baptizados na Igreja universal poderia ter uma nova forma: **“Todas as forças da Igreja para todo o mundo.”**

Eis uma provocação a partir das palavras do Papa. Num século dilacerado por divisões, facções, lutas internas e externas, não serão os discípulos missionários de Cristo capazes de fazer a diferença? Serão eles incapazes de encontrar a unidade e o amor mútuo em nome de



O Dicastério para a Evangelização depende diretamente do Papa Francisco, sendo o Cardeal Luís António Tagle o seu Pró-Prefeito.

Cristo e em nome da missão que lhes foi confiada por Cristo? Por isso, independentemente da situação actual em que vivemos, **torna-se desejável uma unidade cada vez mais perfeita de todas as forças de evangelização, aliás, a unidade de todas as Igrejas**, de todos aqueles que professam Cristo Senhor, para a obra de evangelização em todo o mundo. Que a exortação paternal de São Paulo aos cristãos de Filipos seja ouvida e aceite por todos, ordens e congregações religiosas, grupos e movimentos, organizações e indivíduos, empenhados na linha da frente da acção e da animação missionária: “Completoi o meu gozo, para que sintais o mesmo, tendo o mesmo amor, o mesmo ânimo, sentindo uma mesma coisa. Nada façais por contenda ou por vanglória, mas por humildade; cada um considere os outros superiores a si mesmo. Não atente cada um para o que é propriamente seu, mas cada qual também para o que é dos outros” (*Fil 2, 2-4*).

Por fim, devido a esta urgência da missão e da cooperação missionária, o Papa recorda o papel particular

e implicitamente a importância do trabalho das Obras Missionárias Pontifícias (OMP), chamadas a ser **“instrumentos de promoção da responsabilidade missionária de cada baptizado e para apoio das novas Igrejas particulares”** (Constituição Apostólica *Praedicate Evangelium*, Art. 67§1). Eis as frases importantes do Papa na *Mensagem*:

“Todos podem contribuir para este movimento missionário [da Igreja]: com a oração e a acção, com ofertas de dinheiro e de sofrimento, com o próprio testemunho. As Obras Missionárias Pontifícias são o instrumento privilegiado para favorecer esta cooperação missionária a nível espiritual e material. Por isso, a recolha de ofertas no Dia Mundial das Missões é **destinada à Obra Pontifícia da Propagação da Fé.**”

Neste contexto, o **papel preeminente do Dicastério para a Evangelização, ao qual estão “confiadas” as Obras Missionárias Pontifícias** deve, obviamente, ser também recordado. Este Dicastério, estabelecido no ano passado, resultou da fusão da secular Congregação para a Evangelização dos Povos e do Conselho Pontifício para a Promoção da Nova Evangelização, sob a liderança directa do Papa. Ele é elencado na acima referida



D. Armando Esteves Domingues, Bispo de Angra, é o Presidente da Comissão Episcopal das Missões.

Constituição *Praedicate Evangelium* como a primeira das Instituições da Cúria Romana. Podemos, por isso, ouvir na *Mensagem* a voz do Papa exortando todos, especialmente aqueles directa e institucionalmente envolvidos no trabalho missionário, a **intensificarem o seu trabalho com audácia, criatividade, e sempre num espírito de unidade e colaboração**, por “uma Igreja toda missionária” e por “uma nova estação da acção missionária das comunidades cristãs” (*Mensagem para o Dia Mundial das Missões 2022*).

## Conclusão

Ouçamos ainda ressoar o louvor de Deus pelos Seus mensageiros através do profeta Isaías: “Como são belos sobre os montes, os pés daqueles que anunciam boas novas, que proclamam a paz, que trazem boas notícias, que proclamam salvação, que dizem a Sião: ‘O teu Deus reina!’” (*Is 52, 7*). Este poema divino juntamente com a *Mensagem* do Papa talvez nos inspire a retomar o caminho da proclamação do Evangelho, a boa nova de Deus em Cristo, com mais entusiasmo. **Levemos a todo o mundo, e a cada um dos seus habitantes, o Cristo total, completo, na sua plenitude.** “Assim como aqueles dois discípulos narraram aos outros o que lhes tinha acontecido pelo caminho (cf. *Lc 24, 35*), assim também o nosso anúncio há-de ser uma jubilosa narração de Cristo Senhor, da Sua vida, da Sua paixão, morte e ressurreição, das maravilhas que o Seu amor realizou na nossa vida.”

Repitamos com toda a sinceridade, confiança e determinação, a resposta de Simão Pedro a Jesus que o convidava a fazer-se ao mar depois de uma noite cansativa e infrutífera: “Mestre, havendo trabalhado toda a noite, nada apanhámos; mas, **sobre a Tua palavra, lançarei a rede**” (*Lc 5, 5*).

Santa Maria do Caminho, Mãe dos discípulos missionários de Cristo e Rainha das Missões, rogai por nós!

Padre Dinh Anh Nhue Nguyen, OFMConv  
Secretário-Geral da União Missionária Pontifícia (UMP)



# Sintoniza-te

– Com a Palavra, a Igreja e a Missão

(das intenções mensais do Papa Francisco aos testemunhos de missão)

## OUTUBRO PELO SÍNODO

**Rezemos pela Igreja, para que adopte a escuta e o diálogo como estilo de vida a todos os níveis, deixando-se guiar pelo Espírito Santo em direcção às periferias do mundo.**

Existem naturalmente experiências muito ricas e válidas de processos participativos no seio da Igreja. No entanto, na minha experiência como leiga considero que os espaços de verdadeira participação dentro da Igreja são ainda escassos, pouco horizontais, excessivamente formais, deficitários na qualidade (metodologias participativas e conteúdo abordados) e sobretudo muitas vezes afastados dos verdadeiros processos de decisão da Igreja. O conceito de participação na Igreja continua muito veiculado à “participação na acção, no fazer” do quotidiano da vida cristã (na liturgia, na catequese, nos movimentos, acção social) ou ainda, por exemplo, na participação nos sacramentos e menos à participação na reflexão e na decisão. Ou seja, existe ainda um grande caminho para fazer numa participação que continua muito aquém da subsidiariedade que a doutrina social da Igreja nos apresenta como um princípio. Incluir na participação as vozes daqueles que discordam, daqueles que são incómodos, daqueles que não compreendemos exige coragem, mas é essencial.

Chegou o momento de cada uma e de cada um de nós participar nesta aventura que o Papa Francisco nos propõe. Temos um espaço e um caminho propício que somos convidados a percorrer enquanto cristãos e mulheres e homens de boa vontade. O Papa Francisco lança-nos a questão: “Estamos prontos para a aventura do

caminho ou, temerosos face ao desconhecido, preferimos refugiar-nos nas desculpas ‘não adianta’ ou ‘sempre se fez assim?’”

Susana Réfega, ponto sj

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Que sejam um, como Nós somos um. Eu neles e Tu em Mim, para que eles cheguem à perfeição da unidade e assim o mundo reconheça que Tu Me enviaste e que os amaste a eles como a Mim” (João 17, 22-23).



## **NOVEMBRO PELO PAPA**

**Rezemos pelo Papa, para que, no exercício da sua missão, continue a acompanhar na fé o rebanho a ele confiado, com a ajuda do Espírito Santo.**

Foi na preparação do nosso matrimónio que sentimos o chamamento para um encontro com o Papa Francisco. E, quatro dias depois, tivemos a honra de participar na Audiência Geral de Quarta-feira, do dia 16 de Setembro de 2015, como “novelli sposi” e receber a bênção para a nossa nova família.

Nesse dia, éramos uns cem casais, oriundos de todos os cantos da Terra, presentes na Praça de São Pedro, para escutar o Papa Francisco: “A família está no início, na base desta cultura mundial que nos salva. (...) Caminhemos juntos com esta bênção e com esta finalidade de Deus, de nos tornarmos todos irmãos na vida, num mundo que caminha em frente e que nasce precisamente da família, da união entre o homem e a mulher.”

Depois, o Papa Francisco veio ter connosco para nos cumprimentar e fê-lo um a um. Demos-lhe a nossa lembrança de casamento: um marcador de livro com os projectos missionários em Timor-Leste. Perguntou-nos: “É para mim?”; “Sim”, dissemos os dois; “São as lem-

branças do nosso casamento, para que possa conhecer os projectos missionários e rezar por eles.” Sorriu e apertou-nos as mãos, com um olhar afectuoso. Que sejamos as mãos que aproximam, o olhar de afecto, as palavras que aquecem, o abraço da família, a força da mudança e da justiça, o rosto de Jesus Cristo, inspirados pelo nosso querido Papa Francisco e movidos pelo Espírito Santo.

Casal Pedro Cardoso e Patrícia Rosa

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Eu sou o bom pastor; conheço as Minhas ovelhas, e elas conhecem-Me, assim como o Pai Me conhece e Eu conheço o Pai; e dou a Minha vida pelas ovelhas” (*João 10, 14-15*).



## **DEZEMBRO PELAS PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA**

**Rezemos para que as pessoas portadoras de deficiência estejam no centro de atenção das sociedades, e as instituições promovam programas de inclusão que valorizem a sua participação activa.**

O Serviço Pastoral a Pessoas com Deficiência no Patriarcado Lisboa foi criado no final de 2017. Foi um sinal muito forte da vontade da Igreja de incluir as pessoas com deficiência. Só estamos completos quando estiverem todos. Hoje, penso que se sente, quer na sociedade, e graças a Deus na Igreja também, que precisamos mesmo, mesmo de todos.

Em 2018, surgiu o projecto “Rampas para Jesus”. Foi uma reflexão que teve origem no acesso do nosso filho Bernardo à Igreja, aos Sacramentos, à catequese. Foi quando ele chegou à idade de começar a catequese, já a pensar na primeira comunhão, que fomos procurar e falei com várias pessoas sobre como é que a Igreja olha para o percurso de uma pessoa com deficiência profun-

da, e sentimos a necessidade de juntar um conjunto de pessoas para pensar o que é uma Igreja inclusiva, para que é que serve e como é que se faz. O meu filho Bernardo confessa-se, não fala e tem catequese. É possível e é recomendável.

É melhor estarmos todos. Nós estamos melhor se estivermos mesmo todos. Nós precisamos das pessoas com deficiência, ficamos melhor se estivermos todos juntos, e não é só cuidar das necessidades básicas, é “viver com”.

Dra. Carmo Diniz,  
coordenadora do Serviço Pastoral  
a Pessoas com Deficiência do Patriarcado de Lisboa.

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Eis que os trarei do país do Norte e os congregarei dos confins da terra. O cego e o coxo, a mulher grávida e a que deu à luz, virão entre eles. Hão-de voltar em grande multidão”  
(*Jeremias 31, 8*).



## **JANEIRO** **PELO DOM DA DIVERSIDADE NA IGREJA**

**Rezemos para que o Espírito ajude a reconhecer o dom dos diferentes carismas nas comunidades cristãs e a descobrir a riqueza das diferentes tradições rituais no seio da Igreja Católica.**

Deus não é só criador, mas muito criativo! Quando olho à minha volta, descubro a grande originalidade e criatividade de Deus em tudo o que existe. Cada floco de neve é único; não existem dois iguais!

Como o é na criação, assim é na Igreja! É estupendo ver como Deus suscita nela dons, carismas e vocações distintas, cada um respondendo não só a um apelo, mas a uma missão específica. Deus, também aí, é incrivelmente criativo!

Ao longo dos anos, nos diversos lugares e missões,

tive a graça de conhecer tantas realidades distintas, de me alegrar com a sua riqueza e de as receber como um dom e um desafio na minha vida e no meu ministério sacerdotal.

Isto, de sermos filhos de Deus e irmãos, faz-me “sentir em casa” tanto quando escuto ou participo na Eucaristia com a comunidade ucraniana, como quando celebro com uma comunidade “do Caminho”. Seria difícil nomear cada um desses lugares onde me sinto “em casa”! Desde os Cursilhos, onde os meus pais se encontraram com Cristo, passando pelos Franciscanos com quem descobri o imenso amor de Deus por mim, pela Opus Dei e pelos Jesuítas, pelo Renovamento Carismático onde o Espírito Santo se tornou próximo, pelas Monjas de Belém onde experimento a solidão com Deus e pela Comunidade Emanuel onde encontrei, há muitos anos, o meu lugar.

Que alegria esta diversidade na Igreja! Que dom e, por vezes, que trabalhadeira! Louvado seja Deus!

Padre Paulo Araújo,  
Pároco das Paróquias de Arroios  
e Anjos, do Patriarcado de Lisboa

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Há diversidade de dons, mas o Espírito é o mesmo. E há diversidade de ministérios, mas o Senhor é o mesmo. E há diversidade de operações, mas é o mesmo Deus que opera tudo em todos. Mas a manifestação do Espírito é dada a cada um, para o que for útil” (1 Coríntios 12, 4-7).



## **FEVEREIRO PELOS DOENTES TERMINAIS**

**Rezemos para que os doentes na fase terminal das suas vidas, e as suas famílias, recebam sempre os cuidados e o acompanhamento necessários, tanto do ponto de vista médico como humano.**

O número da cama serve apenas e só para isso mesmo, para a gestão das camas. Porque quem ali está são pessoas com nomes e rostos concretos, com histórias únicas de vidas mais ou menos longas, com muitos ou poucos sonhos cumpridos, mas algo em comum: o aproximar da morte.

Apenas um mês depois de lhe ser diagnosticado um adenocarcinoma do pâncreas, o Sr. A., com pouco mais de sessenta anos de idade, “caiu” na cama do hospital. Ele e a esposa, que o visitava diariamente, achavam que seriam só uns dias e logo ele voltaria para a casa que tanto lhe custou a construir para poder gozar a reforma e ver os netos crescer.

Mas o estado de saúde agravava-se de dia para dia, fazendo com que ele se fosse apagando como uma pequena e frágil vela. Eu visitava-o várias vezes ao dia. De tarde, dava-lhe a comunhão e rezávamos junto o Pai-Nosso... ele, a esposa e eu; às vezes uma das filhas também. Quando deixou de se conseguir alimentar sozinho pedia às enfermeiras que me chamassem para ser eu a dar-lhe a sopa. Partiu com a mesma dignidade com que viveu, rodeado da família e dos melhores cuidados médicos e espirituais. Não o senhor da cama 7, mas o Sr. A.

Frei Hermano Filipe,  
Capelão do Hospital de Barcelos

**Senhor, quero viver a Tua Palavra!**  
“Eis que eu gravei a tua imagem na palma das minhas mãos. As tuas muralhas estão sempre diante dos meus olhos” (*Isaías 49, 16*).



49 | música

## **MARÇO** **PELOS NOVOS MÁRTIRES**

**Rezemos para que aqueles que em várias partes do mundo arriscam as suas vidas pelo Evangelho contagiem a Igreja com a sua coragem e o seu impulso missionário.**



A Igreja do primeiro milênio nasceu do sangue dos mártires. No final do segundo milênio, tornou-se de novo uma Igreja de mártires. A expressão “novos mártires” indica essa distinção temporal. O testemunho até ao sangue de amor a Cristo e aos mais vulneráveis tornou-se um património comum a católicos, anglicanos, protestantes e ortodoxos (cf. Papa São João Paulo II). Moçambique, Angola, receberam o sangue de missionárias e missionários dos nossos Institutos. Entre os mais de 200 missionários católicos, alguns protestantes e milhares de civis, mortos pelos Simba, em 1964, na RD do Congo, contam-se, em Isiro, a Beata Irmã Anuarite, quatro Combonianos e numerosos Dominicanos.

Em Março, a diocese de Butembo-Beni lembra os fiéis leigos de todas as idades, agentes pastorais, sacerdotes diocesanos, religiosos e religiosas martirizados no ano precedente. A data liga-se ao assassinio do Padre Vicente Machozi, Assumpcionista, em 20 de Março de 2016, pelo exército congolês e o governo local. O P. Vicente recolhia e publicava na internet os nomes das vítimas no território da diocese. Fazia-o “para que a sua memória não se perdesse”, como pedia São João Paulo II. Aprendamos delas e deles a entregar a nossa vida pelos outros como Jesus e pelas mesmas razões que Jesus.

Padre Claudino F. Gomes,  
Missionário Comboniano, no Congo

**Senhor, quero viver a Tua Palavra!**  
“Quem quiser salvar a sua vida, vai perdê-la; mas, quem perder a sua vida por minha causa, há de encontrá-la” (*Mateus* 16, 26).



## **ABRIL** **PELO PAPEL DAS MULHERES**

**Rezemos para que sejam reconhecidas em cada cultura a dignidade das mulheres e a sua riqueza, e cessem as discriminações de que são vítimas em várias partes do mundo.**

O que mais gosto em ser mulher é a originalidade do que é uma mulher, na sua visão do mundo, na sua forma de compreender o mundo e de transformar as coisas. Essa originalidade é uma riqueza, e é por isso que não podemos perder as mulheres nos espaços de decisão da Igreja, porque elas trazem uma perspectiva diferente e original.

A participação das mulheres na Igreja é um clamor. E vemos nas nossas paróquias, nas nossas comunidades, como a acção pastoral é realmente levada a cabo por um número incrível de mulheres que colocam as suas vidas ao serviço da missão da Igreja. Mas ainda há falta de mulheres nos espaços de decisão. Houve mudanças nos últimos anos, mas ainda há um caminho a percorrer! O Papa Francisco sempre colocou a questão da mulher como uma questão fundamental, incentivando a repensar qual é realmente o papel e a vocação da mulher na Igreja.

Cada passo, por tudo o que isso significa em deixar para trás, o olhar para o caminho percorrido, os esforços, os gritos, cada pequeno passo que damos é esperançoso. Para mim é uma bênção estar neste momento a cumprir este serviço na Conferência Episcopal, como mulher, e como estrangeira, porque também sou estrangeira no Chile. Estou com aqueles que, talvez, estão fora, um pouco além dos limites, além das margens. Acredito realmente que para as mulheres na Igreja, a minha inclusão é um pequeno passo.

Valeria López,  
Secretária-adjunta  
da Conferência Episcopal do Chile

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Jesus ia de cidade em cidade, de aldeia em aldeia, proclamando e anunciando a Boa Nova do Reino de Deus. Acompanhavam-n’O os doze e algumas mulheres” (*Lucas 8, 1-2*).



**MAIO**  
**PELA FORMAÇÃO DE RELIGIOSAS,  
RELIGIOSOS E SEMINARISTAS**

**Rezemos para que as religiosas, os religiosos e os seminaristas cresçam na sua caminhada vocacional através de uma formação humana, pastoral, espiritual e comunitária, que os leve a serem testemunhas credíveis do Evangelho.**

Ser missionários implica-nos, não nos deixa ficar parados, estanques. A acção concreta e directa é urgente, mas é o nosso testemunho no canto, no silêncio, na proximidade amorosa que nos faz palavra viva hoje. Muitos respondem favoravelmente e são catequistas, voluntários, cantores, leitores, acólitos e tantas coisas mais... damos pequenos tempos ou grandes tempos e alguns a vida toda (e isso sim é bem sério, a vida toda!).

Já acompanhei muitos jovens na procura do sentido da sua vida, da sua vocação. Sempre transmito que o importante é que anunciemos com a vida o amor de Deus. O importante não é o fazer, mas o ser! E deixar que o Senhor Jesus seja tudo em nós! Ele não nos deixa parados, mas põe-nos todos a caminho!

Eu não acredito num Deus que nos deixa quietos, acomodados e instalados em gozo pessoal, mas num Deus que nos leva a dar tudo, até a vida se necessário, tudo... e é por isso que por vezes sentimos que Deus nos pede demais!... Mas ainda que pareça demais não podemos ficar sem sermos missão!

Senhor Jesus, Tu que nos chamas individual e pessoalmente, inquieta cada dia o nosso coração para sermos o que Tu queres e como Tu queres, para seres em nós e quem se encontre connosco Te encontre sempre!

Irmã Ana Paula Conceição  
Mestra de Noviças  
Franciscana Missionária de Nossa Senhora

**Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Ao caminhar junto ao mar da Galileia, (Jesus) viu dois

irmãos, Simão, chamado Pedro, e André, seu irmão, que lançavam as redes ao mar, pois eram pescadores. E disse-lhes: 'Vinde atrás de Mim, e farei de vós pescadores de homens.' E eles, deixando imediatamente as redes, seguiram-n'O" (*Mateus 4, 18-22*)



## **JUNHO** **PELOS QUE FOGEM DO PRÓPRIO PAÍS**

**Rezemos para que os migrantes que fogem da guerra ou da fome, forçados a viagens cheias de perigo e violência, encontrem acolhimento e novas oportunidades de vida nos países que os recebem.**

É duro estar aqui nos Países Baixos sabendo que a minha família corre perigo na Síria. É muito duro estar a milhares de quilómetros de distância e não poder fazer nada para protegê-los. Actualmente, encontro-me em Amesterdão. Para a viagem, tudo eram complicações e muito no fundo acreditava que a viagem podia acabar num fracasso e que teria de regressar à Síria. Quando chegou o momento de subir para aquele barco insuflável tive dificuldades em tomar a decisão. Algumas pessoas choravam, outras rezavam. Cada um tem a sua própria maneira de lidar com o medo. Durante sete dias não dormi nada. Sonhava em encontrar uma almofada para dormir, tomar banho e telefonar à minha família. Foi então que em Belgrado comprei um cartão telefónico e liguei para a minha família. Pouco depois de ter chegado à Holanda, em Outubro, a minha mulher deu à luz outro filho. Já o vi numa foto. É lindo.

Era pediatra numa clínica privada que atendia famílias com menos recursos numa das zonas mais pobres de Raqqa. Persisti em continuar na cidade, mesmo depois do autoproclamado Estado Islâmico (Daesh) ter instalado ali o seu quartel-general. Não me sentia muito cómodo, mas actuei de acordo com a ética médica: tratar todos os pacientes (...) Entretanto, os jihadistas

começaram a insistir para me mudar para o único hospital controlado pelo Daesh na cidade. Como recusei, comecei a receber repetidas ameaças. Não podia arriscar-me a continuar ali. Os jihadistas ameaçaram-me e tive de fugir, deixando para trás a família. Tinha de me proteger para salvar os meus filhos.

Marwan Sur, nome fictício,  
refugiado sírio

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Senhor, quando foi que Te vimos com fome e Te demos de comer, ou com sede e Te demos de beber? Quando Te vimos peregrino e Te recolhemos, ou nu e Te vestimos? E quando Te vimos doente ou na prisão e fomos visitar-Te? E o reu vai dizer-lhes em resposta: ‘Em verdade vos digo: sempre que fizestes isto a um destes Meus irmãos mais pequeninos, a Mim mesmo o fizestes’” (*Mateus 25, 37-40*).



## **JULHO** **PELA PASTORAL DOS ENFERMOS**

**Rezemos para que o Sacramento da Unção dos Doentes dê àqueles que o recebem e aos que lhes são mais próximos a força do Senhor, e se torne cada vez mais para todos um sinal visível de compaixão e esperança.**

A Igreja, ciente da importância de continuar a presença de Jesus junto dos doentes, consagrou-a no sacramento da unção, deste os primeiros tempos. Este dom sacramental torna presente o próprio Jesus e a sua força redentora.

Ajudar a morrer em paz, sentindo-se perdoado, acompanhado é uma missão dolorosa, mas muito bela. É um bem para o doente e para a família. Certa vez, durante a pandemia, infindo tempo sem visitas, cheguei junto de um doente, que acompanhava, e percebi que

estava nos últimos momentos de vida. Segurei-lhe a mão, até ao fim, rezando com ele. Pude partilhá-lo depois com a esposa, que me disse: “Obrigada! Nem sabe o bem que me faz. Foi como se tivesse estado lá eu.”

Porém, o sacramento é também celebrado noutras circunstâncias. Numa visita de rotina encontrei uma doente que me disse, assim que me viu: “É Deus que o traz aqui. Traz os santos óleos? Reze comigo. Não sabem o que tenho e estou cada vez pior. Sei que Jesus pode curar-me.” Assim fizemos e teve alta dois dias depois. “Vai. A tua fé te salvou,” disse-lhe Jesus.

Padre Paulo Diamantino Estêvão Rodrigues,  
Capelão do Hospital de São Teotónio, em Viseu

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Algum de vós está doente? Chame os presbíteros da Igreja e que estes orem sobre ele, unguendo-o com óleo em nome do Senhor. A oração da fé salvará o doente e o Senhor o aliviará; e, se tiver cometido pecados, serão-lhe-ão perdoados” (*Tiago 5, 14-15*).



## **AGOSTO** **PELOS LÍDERES POLÍTICOS**

**Rezemos para que os líderes políticos estejam ao serviço do seu povo, trabalhem pelo desenvolvimento humano integral e pelo bem comum, cuidando daqueles que perderam o emprego e dando prioridade aos mais pobres.**

Não rezar pelos governantes é um pecado que deve ser confessado. É tão importante a oração do governante, tão importante porque é a oração pelo bem comum do povo que lhe foi confiado. Lembro-me de que certa vez, um governante me disse o seguinte: “Todos os dias eu dedico duas horas a Deus.” É deveras importante pedir a graça de poder governar bem. E assim, quando Deus



pergunta a Salomão: “O que queres: ouro, prata, riquezas, poder, o quê?”, a resposta de Salomão foi: “Dá-me a sabedoria para que eu possa governar.”

Talvez haja quem se safe dizendo: “Votei nele” ou “Não votei nele, faça a sua parte.” Pelo contrário, não podemos deixar os governantes sozinhos: devemos acompanhá-los com a nossa oração. Os cristãos devem rezar pelos governantes. E, neste caso, alguém poderia objectar: “Como posso rezar por ele se faz muitas coisas más?” Precisamente nesse momento tem ainda mais necessidade: reza, faz penitência pelo governante!

Devemos crescer nesta consciência de rezar pelos governantes. Peço-vos um favor: cada um de vós dedique cinco minutos. Se for governante, que se pergunte: será que eu rezo pelo povo que me deu o poder? Se não for governante, rezo pelos governantes? É oportuno questionar-se: rezo por todos os governantes? Quando fizerdes o exame de consciência antes de vos confessardes e virdes que não rezastes pelos governantes, confessai-o. Porque não rezar pelos governantes é pecado.

Papa Francisco, meditação matutina na Missa do dia 18 de Setembro de 2017.

### **Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Recomendo, pois, antes de tudo, que se façam preces, orações, súplicas e acções de graças por todos os homens, pelos reis e por todos os que estão constituídos em autoridade, a fim de que levemos uma vida serena e tranquila, com toda a piedade e dignidade” (1 Timóteo 2, 1-2).



## **SETEMBRO PELO GRITO DA TERRA**

**Rezemos para que cada um de nós ouça com o coração o grito da Terra e das vítimas das catástrofes naturais e das alterações climáticas, compromete-**

## tendo-nos pessoalmente a cuidar do mundo que habitamos.

Qualquer pessoa de boa vontade, preocupada com o bem comum, questiona-se se fará realmente a diferença adoptar mudanças no seu estilo de vida, seja porque há um novo estudo que nos diz que afinal determinada opção não é sustentável, seja porque se sente infinitamente pequena diante dos grandes poluidores e da inércia política.

A resposta é clara: vale absolutamente a pena fazer mudanças no estilo de vida, mais do que não seja porque uma vida mais coerente ajuda-nos a reforçar os nossos compromissos cívicos, e não o inverso. O activismo deve começar por dentro, por uma conversão interior. É este, aliás, o desafio para cada cristão: o convite à mudança de estilos de vida é muito mais do que uma medida eficaz. É um convite a uma conversão ecológica profunda, que se enquadra nos ensinamentos da Igreja, não como um ‘apêndice’ na vida do crente, mas como algo absolutamente estrutural na vivência da fé.

Quão diferente é agir pelo clima partindo do agradecimento do que a partir do medo da catástrofe! Só dessa forma conseguiremos verdadeiramente uma transição justa, sem deixar ninguém para trás, e que efectivamente trate a Natureza como aquilo que ela é: um dom para o ser humano e não um recurso para alguns.

Esta ideia do valor intrínseco da Criação como dádiva amorosa de Deus e o princípio do destino universal dos bens deviam ser suficientes para nos fazer querer mudar os comportamentos e envolvimento na sociedade. As escolhas que faço no meu consumo respeitam a harmonia da Criação?

Pedro Franco, ponto sj

**Senhor, quero viver a Tua Palavra!**

“Deus, vendo toda a sua obra, considerou-a muito boa” (*Génesis* 1, 31).



O Grito da Terra | Vídeo



**Celebrações**



# Vigília Missionária

**Ambiente:** podem ser colocados alguns símbolos missionários. Criar um caminho com pegadas colocadas no chão, velas... A Vigília segue a *Mensagem do Papa para o Dia Mundial das Missões 2023*.

**Presidente:** Em nome do Pai....

## **1. Corações ardentes pelas Escrituras. A Palavra de Deus ilumina e transforma o coração na missão**

**Símbolos:** Bíblia e vela (Luz)

**Gestos:** Tudo escuro. Silêncio. Entra uma pessoa com a Bíblia aberta, acompanhada de uma ou duas velas

**Voz off:** “**A Tua palavra é lanterna para os meus passos e luz para os meus caminhos.**” (Sal 119, 105)

**Cântico:** Eu vim para escutar

**Palavra de Deus:** Lc 24, 13-27

**Palavra da Igreja.** Diz-nos o Papa Francisco:

“No momento da frustração, o Senhor toma a iniciativa de Se aproximar dos Seus discípulos e caminhar a par deles. (...) Hoje, como então, o Senhor ressuscitado está próximo dos Seus discípulos missionários e caminha a par deles, sobretudo quando se sentem frustrados, desanimados. Por isso, ‘não deixemos que nos roubem a esperança!’

Na realidade, Jesus é a Palavra viva, a única que pode fazer arder, iluminar e transformar o coração. Deixemo-nos sempre acompanhar pelo Senhor ressuscitado que nos explica o sentido das Escrituras. Deixemos que Ele faça arder o nosso coração, nos ilumine e transforme, para podermos anunciar ao mundo o Seu mistério de salvação com a força e a sabedoria que vêm do Seu Espírito.”

**Palavra do Mundo:** Olhamos as situações de morte, sofrimento, frustração e angústia que conhecemos e nos chegam pelos media.

Podem acrescentar-se imagens ou fotos que convidem à oração.

**Terminar com a recitação do Sal/ 119, 105-112**

**2. Olhos abertos para O reconhecer. Jesus na Eucaristia é ápice e fonte da missão**

Símbolo: Pão

É apresentado pão (deve ser suficiente para repartir um pedaço por cada participante no final da celebração). Pode ser também feita a exposição do Santíssimo Sacramento para adoração.

**Exposição do SS. Sacramento**

**Cântico**

**Palavra de Deus:** *Lc 24, 25-32*

**Silêncio**

**Cântico**

**Palavra da Igreja.** Diz-nos o Papa Francisco:

“Os corações ardentes pela Palavra de Deus impeliram os discípulos de Emaús a pedir ao misterioso Viandante que ficasse com eles ao cair da noite. Precisamente no momento em que reconhecem Jesus **n’Aquele-que-parto-o-pão**, ‘Ele desapareceu da sua presença’ (*Lc 24, 31*). Este facto faz compreender uma realidade essencial da nossa fé: **Cristo que parte o pão, torna-Se agora o Pão partido**, partilhado com os discípulos e depois consumido por eles. Tornou-Se invisível, porque agora entrou dentro do coração dos discípulos. Assim, Cristo ressuscitado é **Aquele-que-**



**parte-o-pão** e, simultaneamente, o **Pão-partido-para-nós**. E, por conseguinte, cada discípulo missionário é chamado a tornar-se, como Jesus e n'Ele, graças à acção do Espírito Santo, **aquele-que-parto-o-pão e aquele-que-é-pão-partido para o mundo.**”

## Silêncio

**Palavra do Mundo:** Ser pão partido para o mundo

Jogral – Refrão: **Senhor, faz-me pão partido para a vida do mundo!**

– “Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz.” (*Santa Teresa de Calcutá*)

– “A tristeza é o olhar voltado para si; a felicidade é o olhar voltado para Jesus.” (*Beato Carlo Acutis*)

– “Procuro estar perto das pessoas sobretudo ouvindo o que me dizem. Apesar da pobreza material, ouvir os outros, continua a ser um grande dom, é reconhecer a sua dignidade.” (*Irmã Maria Coppi, Missionária Comboniana assassinada em Moçambique em 2022*)





– “O meu trabalho aqui é de anúncio e denúncia. Não poderia ser diferente, considerando a situação do povo. Precisamos de apoiar bastante os movimentos populares e as associações sindicais. A fé precisa de caminhar juntamente com a vida...” (*Padre Ezequiel Ramin, Missionário Comboniano assassinado no Brasil*)

– “A minha incapacidade é grande, mas Deus é todopoderoso; deposito n’Ele somente, toda a minha confiança.” (*S. Francisco Xavier*)

– “Deus é amor e eu sou o Seu servo para o povo sofredor.” (*Beato José Ambrosoli*)

– “Ou o cristão faz reluzir a Cristo em cada acto da sua vida terrena, ou não é discípulo de Cristo.” (*Beata Chiara Badano*)

– “Cada cristão tem de ser apóstolo: não é um conselho, mas um mandamento, o mandamento da caridade.” (*S. Carlos de Foucauld*)

– “Conhecemos a verdade e o direito de ser mais, e exigimos igualdade, terra e casa, mesa e paz.” (*Pedro Casaldáliga*)

– “Cristo é a luz do mundo. Quem olha para Ele vê iluminarem-se os caminhos da vida.” (*S. Paulo VI*)

**Palavra da Igreja.** Diz-nos o Papa Francisco:

“Para dar fruto, devemos permanecer unidos a Ele (cf. Jo 15, 4-9). E esta união realiza-se através da oração quotidiana, particularmente na adoração, no permanecer em silêncio diante do Senhor, que está connosco na Eucaristia. Que o nosso coração anele sempre pela companhia de Jesus, suspirando conforme o ardente pedido dos dois de Emaús, sobretudo ao entardecer: ‘Fica connosco, Senhor!’” (cf. Lc 24, 29).

## **Cântico de Adoração**

## **Bênção e reposição do SS. Sacramento**

### 3. Pés ao caminho, com a alegria de proclamar Cristo Ressuscitado

**Palavra de Deus:** *Lc 24, 32-35*

**Palavra da Igreja.** Diz-nos o Papa Francisco:

“Depois de abrir os olhos ao reconhecerem Jesus na fracção do pão, os discípulos partiram sem demora e voltaram para Jerusalém (cf. *Lc 24, 33*). Este sair apressado para partilhar com os outros a alegria do encontro com o Senhor, mostra que «a alegria do Evangelho enche o coração e a vida inteira daqueles que se encontram com Jesus.

A imagem de pôr os ‘pés ao caminho’ recorda-nos mais uma vez a validade perene da *missio ad gentes*. Hoje, mais do que nunca, a humanidade, ferida por tantas injustiças, divisões e guerras, precisa da Boa Nova da paz e da salvação em Cristo. Por isso, aproveito esta ocasião para reiterar que «todos têm o direito de receber o Evangelho». Os cristãos têm o dever de o anunciar sem excluir ninguém, como quem partilha uma alegria.

O amor de Cristo conquista-nos e impele-nos. E é este amor que torna sempre jovem a Igreja em saída.



Todos podem contribuir para este movimento missionário: com a oração e a acção, com ofertas de dinheiro e de sofrimento, com o próprio testemunho.”

## **Oração Missionária**

### **Pai Nosso**

#### **Envio:**

“A urgência da acção missionária da Igreja comporta naturalmente uma cooperação missionária, cada vez mais estreita, de todos os seus membros a todos os níveis.

Pomo-nos a caminho como os discípulos de Emaús, escutando o Senhor ressuscitado que não cessa de vir juntar-Se a nós para nos explicar o sentido das Escrituras e partir o pão para nós.

Saiamos também nós, iluminados pelo encontro com o Ressuscitado e animados pelo Seu Espírito. Saiamos com corações ardentes, olhos abertos, pés ao caminho, para fazer arder outros corações com a Palavra de Deus, abrir outros olhos para Jesus Eucaristia, e convidar todos a caminharem juntos pelo caminho da paz e da salvação que Deus, em Cristo, deu à humanidade.”

**Presidente:** Que a bênção do Deus da Vida que é + Pai, Filho e Espírito Santo desça sobre vós e permaneça para sempre!

A alegria de Deus seja a vossa força, levai a todos o Senhor Ressuscitado!

**Cântico:** Sois a semente

**Enquanto se canta o cântico final, distribui-se por todos um pedaço de pão e uma pegada com uma frase da mensagem do Papa.**

# Eucaristia

## Introdução

Hoje, as mulheres e homens, crianças e jovens do nosso mundo, têm necessidade da vida de Deus. Perante os diversos dramas que afligem o mundo e que todos nós conhecemos, é necessário, encontrar Cristo e acreditar n'Ele.

A Eucaristia é nascente e cume não só da vida da Igreja, mas também da sua missão. “Uma Igreja autenticamente eucarística é uma Igreja missionária” (Exortação Apostólica pós-sinodal *Sacramentum caritatis*, 84).

Como discípulos missionários, somos todos desafiados, pelo Papa Francisco, a deixar a desilusão ou a confusão que porventura sintamos, a abirmos os olhos para ver Jesus e a pormo-nos a caminho para levar a mensagem de Cristo Ressuscitado a todos até aos confins do mundo (cf. Mensagem para o Dia Mundial das Missões, *Corações ardentes, pés ao caminho* [cf. Lc 24, 13-15])

## Entronização da Palavra

O encontro com Jesus na Eucaristia, deve transformar os nossos corações e impelir-nos a anunciar Jesus ressuscitado. Predispomo-nos a acolher e a escutar a Palavra de Deus, proclamada e celebrada, em comunhão com todos os missionários/as, que servem o Evangelho no mundo inteiro.

## Oração Universal

Irmãos e irmãs, elevemos as nossas preces a Deus Pai todo-poderoso, que quer que todos os homens se salvem e cheguem ao conhecimento da verdade, dizendo com confiança:

**R/. Atrai todos a Vós, Senhor**

1. Senhor Jesus Cristo, pedimos-Te por toda a Igreja e por cada um dos seus membros, o Papa Francisco, os



bispos, os padres, os religiosos e todos os fiéis, para que sejas a sua luz, a sua força e a sua consolação, na missão que cada um desempenha. Oremos.

**2.** Senhor Jesus Cristo, pedimos-Te por todos os missionários e missionárias do mundo, para que reconheçam que Tu és infinitamente maior do que as dificuldades que enfrentam e que nunca esqueçam que a missão é Tua e eles são apenas Teus instrumentos. Oremos.

**3.** Senhor Jesus Cristo, pedimos-Te que Te faças próximo dos missionários que se sentem frustrados, desanimados, temerosos perante o mistério da iniquidade que os rodeia e quer sufocar a sua voz e o seu testemunho, ajuda-os a sentir que caminhas a seu lado e os fortaleces com a Tua Palavra e o Teu pão da vida. Oremos.

**4.** Senhor Jesus Cristo, pedimos-Te por todos nós Teus discípulos missionários para que nos ensines a cooperar uns com os outros a fim de que a acção missionária da Igreja, seja uma realidade sempre mais activa e dinâmica de modo a estabelecer o Teu reino de paz e de amor no mundo. Oremos.

**5.** Senhor Jesus Cristo, pedimos-Te pelos doentes, idosos e todos os que se sentem mais vulneráveis, para que nunca deixem de confiar em Ti e de experimentar a Tua presença no cuidado de quem os rodeia e os sinais do teu amor. Oremos.

Senhor Jesus, acompanhai-nos nos nossos caminhos. Aquecei os nossos corações e dai-nos a graça de reconhecer os sinais da Vossa presença. Abri os olhos de todos aqueles que Vos procuram e convidai-os a comer à Vossa mesa. Vós que sois Deus, com o Pai, na unidade do Espírito Santo.

### **Envio**

Como são belos os pés do mensageiro que anuncia a paz! Vai missionário/a, anuncia, a Cristo ressuscitado, como o fizeram os discípulos de Emaús.

A Tua Palavra, Senhor, é farol para os meus passos. Vai missionário/a, anunciar, sem excluir ninguém, e partilha a alegria do Evangelho.

A imagem de pôr “os pés ao caminho”, que o Papa sugere, indica um novo horizonte e oferece um banquete apetecível: temos tudo a ganhar obedecendo ao mandato de Jesus, e tudo a perder não o fazendo.

Tu que estiveste aqui, nesta Eucaristia, animado pelo Espírito Santo busca uma conversão missionária que te leve a participar activamente na obra da Igreja e na construção do Reino de Deus.

“Ide, ensinai todas as nações, baptizando-as em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo: ensinando-as a guardar todas as coisas que Eu vos tenho mandado: e eis que Eu estou convosco todos os dias, até à consumação dos séculos” (Mt 28, 19-20).

Irmã Adelaide Gonçalves, São José de Cluny



# Coroa do Advento

## I Domingo do Advento

Vela verde – esperança

Nesta vela, colocamos a esperança de que os nossos olhos estejam abertos e vigilantes, para podermos reconhecer e acolher o Deus-Menino.

**Oremos:** Senhor, acende em nós a luz da esperança e caminha connosco, tal como o fizeste com os discípulos de Emaús. Infunde em nós a capacidade de Te reconhecermos no rosto de cada pessoa. Não deixes que a preocupação com os nossos problemas nos impeça de nos apercebermos dos dramas dos irmãos que encontramos pelo caminho! Por Cristo Nosso Senhor.

## II Domingo do Advento

Vela vermelha – amor

“Preparai o caminho do Senhor, endireitai as Suas verdades.” O caminho que Isaías nos apresenta é o da conversão interior. Viver o Advento pressupõe reconciliação e mudança.

**Oremos:** Senhor, ajuda-nos a acolher o Deus-Menino; a sermos exemplos de acolhimento dos nossos irmãos que estão à margem. Senhor, que tenhamos coragem para trilhar o caminho da verdade, mesmo quando sabemos que será o mais difícil e incómodo. Abre o nosso coração para o serviço e para a missão. Por Cristo Nosso Senhor.

## III Domingo do Advento

Vela rosa – alegria

A terceira vela convida-nos à alegria. O nosso coração transborda de alegria pela proximidade da chegada de Jesus.



**Oremos:** Senhor Jesus, ajuda-nos a olhar para a vida com mais optimismo e alegria. Não nos deixes enredar nos nossos problemas e ficar paralisados nos nossos medos. Ajuda-nos a estar alerta e a perceber os sinais da Tua presença e acção em nós e no mundo. Aquece os nossos corações com o conforto da Tua Palavra. Por Cristo Nosso Senhor.

#### **IV Domingo do Advento**

**Vela azul** – Sim de Maria

Jesus encarna na história da humanidade, através do “Sim” de Maria. Qual deve ser o nosso compromisso com os projectos de Deus? Sigamos o exemplo de Maria, que O acolhe sem reservas, numa atitude de entrega total a Deus.

**Oremos:** Senhor, ajuda-nos a entender os sinais que nos dás. Ajuda-nos a sermos como os discípulos de Emaús que, ao reconhecerem Jesus, se apressaram a regressar a Jerusalém para contar aos outros o seu encontro contigo. Fazei de nós instrumentos de amor e

disponibilidade e, como Maria, possamos dizer “sim” aos desafios que nos propões. Por Cristo Nosso Senhor.

## **Dia de Natal**

Vela Branca – pureza

“Cada alma que acredita concebe e gera o Verbo de Deus.” O Natal acontece quando deixamos que Jesus entre nas nossas vidas e nos explique as Escrituras, tal como aconteceu com os discípulos no caminho de Emaús, que disseram: “não nos ardia o coração, quando Ele nos falava pelo caminho e nos explicava as Escrituras?” A experiência do Seu amor é tudo o que precisamos.

**Oremos:** Senhor Jesus, concede-nos a graça de vermos o Teu rosto, no rosto de cada pessoa, e no rosto de cada pessoa vemos o Teu. Ajuda-nos a acolher a vida e os outros como dádiva do Teu amor. Dá-nos a alegria generosa para conceber e gerar o Verbo, Teu Filho. Que o nosso gesto puro e a nossa palavra pura ardam no coração e gerem a Tua Vida na vida dos que nos rodeiam. Por Cristo Nosso Senhor.

Diálogos – Leigos SVD para a Missão

# Celebração da Epifania para crianças

(7 de Janeiro de 2024)

A Festa da Infância Missionária celebra-se na Solenidade da Epifania. A celebração da Eucaristia pode ser centrada nas crianças. Neste dia, em que recordamos a chegada dos magos a Belém com os seus dons, as crianças também trazem os seus Mealheiros Missionários, nos quais depositaram as suas ofertas, e que podem ser recolhidos durante o Ofertório. Sugere-se o uso de uma das orações eucarísticas das Missas para Crianças (ver Novo Missal, pp. 1421 e seguintes)

## **Monição de entrada**

Não há maior alegria do que saber-se e sentir-se amado! E que sorte a nossa, que somos amados por Deus, que tem o maior Coração que existe! Um Deus para todos, que ama cada um de nós, e quer que nos queiramos bem uns aos outros, que rezemos, que partilhemos o que temos e somos, vivamos unidos, e que o façamos por Ele e para Ele.

Hoje é um dia muito importante. Podemos dizer que é o nosso dia. Nós crianças somos convidadas a ajudar outras crianças, especialmente aquelas que não têm o que precisam para viver ou não conhecem Deus. Temos um coração grande e na nossa generosidade vamos ajudá-las com as nossas orações e as ofertas que recolhemos nos últimos meses.

As leituras de hoje ajudam-nos a ver claramente que devemos dar testemunho de Jesus, falar d'Ele, agir como Ele, amar como Ele, proclamar a todos o amor que Ele tem por nós. Deus é de todos; e, como Jesus e Maria, todos nós também queremos ter um coração missionário, pronto a fazer o que Deus nos pede: "Aqui estou, Senhor, para fazer a Tua vontade!"



## Oração dos fiéis

**Celebrante:** Com a confiança que advém do facto de sabermos que somos filhos do mesmo Deus, apresentamos-Lhe as nossas petições, dizendo:

**Todos: Ouvi-nos, Senhor!**

1. Tu, Deus, és UM; e uma é a Tua Igreja, que todos formamos. Rezamos por ela, para que Lhe dês a força, a coragem e a alegria para levar o Evangelho de Jesus a todos os cantos do mundo. Oremos.

2. Tu, Deus, és PARA TODOS; para todos nós, Teus filhos, e especialmente para todas as crianças do planeta. Pedimos-Te por todas as crianças do mundo, para que Te conheçam e Te amem cada vez mais. Oremos.

3. TODOS SOMOS CHAMADOS a ser missionários aqui e ali, em todo o lado. Pedimos-por todos os missionários, para que os protejas e que, guiados pelo Espírito Santo, proclamem o Teu amor com grande entusiasmo. Oremos.

4. Fomos TODOS CRIADOS POR DEUS E PARA DEUS. Pedimos-Te por todos nós, para que vivamos

como uma só família, na qual todos cuidamos uns dos outros com generosidade, amor e ternura. Oremos.

**Celebrante:** Ouve, ó Pai, a nossa oração nascida no coração das crianças e, por intercessão de Maria, Rainha das Missões, atende-a. Por Jesus Cristo, nosso Senhor.

[Em Portugal, não está (ainda) estipulado fazer a coleta em favor da Obra Pontifícia da Infância Missionária. Mas isso não impede as paróquias que o desejarem de se juntarem às crianças da catequese para demonstrar a sua solidariedade com as crianças mais pobres e negligenciadas do mundo].

### **Ofertório solene**

(Durante o ofertório, as crianças trazem ao altar os seus Mealheiros Missionários)

Ao apresentarmos diante do altar o pão e o vinho, que se tornarão no Corpo e no Sangue de Jesus, o alimento de que precisamos para O seguir sempre com fé firme, forte, corajosa e missionária, apresentamos também a nossa contribuição para a Infância Missionária. Ao partilhá-la, sentimo-nos mais irmãos e irmãs. Como Jesus Se deu a Si mesmo por todos, a nossa oferta quer ser para todos por Ele.

### **Monição final**

Celebrámos na Missa o amor de Deus por nós. Agora, Ele envia-nos com o poder do Espírito Santo e confia-nos uma missão: ajudar outras crianças a conhecer Deus; cumprir o pedido de Jesus de vivermos todos unidos, como uma grande família e amando-nos uns aos outros de todo o coração.

# Celebração Penitencial

## «Ao encontro da misericórdia» (para o tempo da Quaresma)

### Cântico de entrada Saudação

**Leitor:** “Certo homem tinha dois filhos. O mais novo disse ao pai: ‘Pai, dá-me a parte da herança que me toca’. O pai repartiu os bens pelos filhos. Alguns dias depois, o filho mais novo, juntando todos os seus haveres, partiu para um país distante e por lá esbanjou quanto possuía, numa vida dissoluta. Tendo gasto tudo, houve uma grande fome naquela região e ele começou a passar privações” (Lc 15, 11-14).

Depois da breve leitura e de um tempo de silêncio, o sacerdote prossegue, dizendo:

A graça, a misericórdia e a paz de Deus Pai, que nos concede o perdão dos pecados, por Jesus Cristo, no Espírito Santo, estejam convosco.

Em seguida, um leitor explica o sentido da celebração com estas palavras:

“Quando ainda estava longe, o pai viu-o e, enchendo-se de compaixão, correu a lançar-se-lhe ao pescoço e cobriu-o de beijos” (Lc 15, 20b).

Deus Pai não está interessado no meu passado. Está interessado em abrir-me ao futuro... Não se trata de esquecer o passado, mas de o assumir e avançar.

Todos rezam em seguida o acto de contrição:

Meu Deus, porque sois infinitamente bom, e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido, e, com o auxílio da Vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender;



peço e espero o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amén.

**Leitor:** Nesta experiência de oração humilde, vamos fazer em comunidade o percurso interior de regressar à casa do Pai, reconhecendo as nossas fragilidades e os nossos pecados.

O Salmo 50, que agora vamos rezar, conduz-nos na vontade de caminhar para Deus, Pai de Misericórdia, que nos acolhe de braços abertos.

O Salmo 50 (51) será rezado alternadamente de quadra em quadra pelos presentes (coro 1 e coro 2).

**Leitor:** Vou partir e vou ter com meu pai.

**Todos:** Vou partir e vou ter com meu pai.

### **Coro 1**

Compadecei-Vos de mim, ó Deus, pela Vossa bondade, pela Vossa grande misericórdia, apagai os meus pecados. Lavai-me de toda a iniquidade e purificai-me de todas as faltas

### **Coro 2**

Porque eu reconheço os meus pecados e tenho sempre diante de mim as minhas culpas. Assim é justa a Vossa sentença e recto o Vosso julgamento.

### **Coro 1**

Porque eu nasci na culpa e minha mãe concebeu-me em pecado. Aspergi-me com o hissopo e ficarei puro lavai-me e ficarei mais branco do que a neve.

### **Coro 2**

Desviái o Vosso rosto das minhas faltas e purificai-me de todos os meus pecados. Criai em mim, ó Deus, um coração puro, e fazei nascer dentro de mim um espírito firme.

## **Coro 1**

Dai-me de novo a alegria da Vossa salvação e sustentai-me com espírito generoso.

Sacrifício agradável a Deus é o espírito arrependido: não desprezareis, Senhor, um espírito humilhado e contrito.

## **Coro 2**

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo, Como era no princípio, agora e sempre. Amén.

**Todos:** Vou partir e vou ter com meu pai.

## **Sacerdote:**

Deus do perdão, que nos dais dias de salvação, para que todos Vos reconheçam como Pai de amor criador, ajudai-nos com bondade neste tempo de graça, de modo que, acolhendo de coração sincero a Vossa palavra de paz, colaboremos na renovação de todas as coisas em Cristo, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo. Amén.

## **Aclamação ao Evangelho**

**Segue-se a proclamação do Evangelho pelo sacerdote:**

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo, segundo São Lucas

Naquele tempo, Jesus disse a seguinte parábola:

“Certo homem tinha dois filhos. O mais novo disse ao pai: ‘Pai, dá-me a parte da herança que me toca.’ O pai repartiu os bens pelos filhos.

Alguns dias depois, o filho mais novo, juntando todos os seus haveres, partiu para um país distante e por lá esbanjou quanto possuía, numa vida dissoluta. Tendo gasto tudo, houve uma grande fome naquela região e ele começou a passar privações. Entrou então ao serviço de um dos habitantes daquela terra que o mandou para os seus campos guardar porcos.

Bem desejava ele matar a fome com as alfarrobas que os porcos comiam, mas ninguém lhas dava. Então, caindo em si, disse: ‘Quantos trabalhadores de meu pai

têm pão em abundância, e eu aqui a morrer de fome!

Vou-me embora, vou ter com meu pai e dizer-lhe: Pai, pequei contra o Céu e contra ti. Já não mereço ser chamado teu filho, mas trata-me como um dos teus trabalhadores.’ Pôs-se a caminho e foi ter com o pai.

Ainda ele estava longe, quando o pai o viu: encheu-se de compaixão e correu a lançar-se-lhe ao pescoço, cobrindo-o de beijos.

Disse-lhe o filho: ‘Pai, pequei contra o Céu e contra ti. Já não mereço ser chamado teu filho.’ Mas o pai disse aos servos: ‘Trazei depressa a túnica mais bela e vesti-lha. Ponde-lhe um anel no dedo e sandálias nos pés. Trazei o vitelo gordo e matai-o. Comamos e festejemos, porque este meu filho estava morto e voltou à vida, estava perdido e foi reencontrado.’

E começou a festa. Ora o filho mais velho estava no campo. Quando regressou, ao aproximar-se da casa, ouviu a música e as danças. Chamou um dos servos e perguntou-lhe o que era aquilo. O servo respondeu-lhe: ‘O teu irmão voltou e teu pai mandou matar o vitelo gordo, porque chegou são e salvo.’ Ele ficou ressentido e não queria entrar.

Então o pai veio cá fora instar com ele. Mas ele respondeu ao pai: ‘Há tantos anos que te sirvo, sem nunca transgredir uma ordem tua, e nunca me deste um cabrito para fazer uma festa com os meus amigos. E agora, quando chegou esse teu filho, que consumiu os teus bens com mulheres de má vida, mataste-lhe o vitelo gordo.’ Disse-lhe o pai: ‘Filho, tu estás sempre comigo e tudo o que é meu é teu. Mas tínhamos de fazer uma festa e alegrar-nos, porque o teu irmão estava morto e voltou à vida, estava perdido e foi reencontrado.’”

Palavra da salvação

### **Exame de consciência**

• *Com quem me identifico mais? Com o filho que reconhece os seus erros e regressa humildemente para pedir perdão?*

O filho mais novo é o exemplo do pecador que, tendo reconhecido o seu erro, tem a coragem de regressar a

casa, recomeçando uma nova vida. Por vezes, também abandonamos a casa do Pai, pensando, erradamente, que longe de Deus seríamos mais felizes. Logo, nos apercebemos que tal não acontece. É o típico processo de conversão a fazer: humildemente, sem medo e com confiança, reconhecer os nossos erros e pedir perdão, sabendo que temos um pai que nos aguarda de braços abertos para celebrar com cada um de nós a festa do perdão.

Como administro os bens que Deus me dá?

Deus está presente na minha vida?

Celebro o Sacramento da Reconciliação como verdadeiro encontro com o Pai?

• *Será que me identifico com o filho mais velho, que, segundo dizia, sempre seguiu a vontade do pai e achava que devia ser recompensado por isso, desprezando a difícil decisão de pedir perdão?*

Tantas vezes caímos na tentação do orgulho, da superioridade, do convencimento, fechando-nos à compreensão, ao amor e ao perdão! Como os fariseus e os escribas, “que murmuravam entre si”, porque Jesus se aproximava dos pecadores.

Tenho inveja dos outros?

Procuro a formação para melhor assimilar e testemunhar as razões da minha fé?

Como vivo o meu compromisso com a comunidade onde celebro a fé?

• *Será que me identifico com o pai que perdoa e acolhe?*

Podemos ter sido o filho mais velho, podemos ter sido o filho mais novo, mas somos também desafiados a ser como o pai! Somos chamados a acolher as faltas, a exercitar o abraço do perdão, pois talvez o próximo precise do amor e da autoridade de um pai.

«Sede misericordiosos, como o vosso Pai é misericordioso» (Lc 6, 36).

Quando os meus familiares e amigos estão doentes, desanimados, tristes, sou capaz de ir ter com eles e dar-lhes apoio?

Tenho procurado celebrar a festa do encontro, a Eucaristia?

Neste ano pastoral, tenho procurado anunciar a alegria, a fé e a misericórdia de Deus?

• *O que significa para mim o perdão? Alguma vez fiz a verdadeira experiência de pedir perdão ou de ser perdoado? Quais as maiores dificuldades que tive em perdoar? E em pedir perdão?*

“Conta uma história que dois amigos caminhavam pelo deserto. Num determinado momento da viagem, começaram a discutir. Um dos amigos deu uma bofetada no outro. Magoado, mas sem dizer nada, escreveu na areia: ‘Hoje o meu melhor amigo deu-me uma bofetada!’ Continuaram a caminhar até que encontraram um oásis. Decidiram tomar banho. O amigo que tinha sido esbofetado começou a afogar-se, mas o seu amigo salvou-o. Depois de recuperar-se, escreveu numa pedra: ‘Hoje o meu melhor amigo salvou-me a vida!’

O amigo que tinha dado a bofetada e salvo o seu melhor amigo, perguntou: ‘Quando te magoei escreveste na areia. Porquê?’

O outro amigo respondeu: ‘Quando alguém nos ofende devemos escrever na areia, onde os ventos do perdão possam apagá-lo. Mas quando alguém faz uma coisa boa, por nós ou para nós, devemos gravá-la na pedra, onde nenhum vento possa apaga-lo.’”

Como é a minha relação com Deus e com o meu próximo?

Sinto que há algo que me afasta de Deus e dos outros?

O que é?

A quantos abraços de perdão renunciei?

## **Cântico**

### **Reconhecimento do pecado**

**Leitor:** “Vou-me embora, vou ter com meu pai e dizer-lhe: ‘Pai, pequei contra o Céu e contra ti. Já não mereço ser chamado teu filho, mas trata-me como um dos teus trabalhadores’. Pôs-se a caminho e foi ter com o pai. Ainda ele estava longe, quando o pai o viu” (Lc 15, 18-20a).

**Sacerdote:** Com a palavra perdão entramos num mar profundo e denso. Ser perdoado é, por muito que nos custe, ser confrontado com a nossa finitude e incapacidade. Não porque Deus quer reduzir-nos à insignificância, mas porque quer um coração dócil e humilde, como o d'Ele, pois "para Deus sobe-se descendo" (S. Francisco Xavier).

Invoquemos a misericórdia ao Pai do perdão...

### **Confissão**

Confesso a Deus todo-poderoso  
e a vós irmãos,  
que eu pequei muitas vezes  
por pensamentos, palavras,  
actos e omissões  
por minha culpa,  
minha culpa,  
minha tão grande culpa.  
Peço à Virgem Maria  
aos Anjos e Santos  
e a vós, irmãos,  
que rogueis por mim a  
Deus Nosso Senhor.

**Sacerdote:** O perdão nasce do amor, d'Aquele que nos faz livres e que está sempre pronto para nos receber com o abraço misericordioso da ternura paternal. Deixar-se perdoar é deixar-se amar pelo Pai que vem ao nosso encontro e iniciar um diálogo de confiança filial com Ele. Por isso rezemos a oração que o Senhor nos ensinou:

### **Todos:**

Pai Nosso,  
que estais nos céus  
santificado seja o Vosso nome,  
venha a nós o Vosso reino,  
seja feita a Vossa vontade  
assim na Terra como no Céu.  
O pão nosso de cada dia nos dai hoje,

perdoai-nos as nossas ofensas  
assim como nós perdoamos  
a quem nos tem ofendido  
e não nos deixeis cair em tentação,  
mas livrai-nos do mal.

### **Gesto de abraçar a cruz**

**Leitor:** A esperança na ressurreição e no que ela significa, não só no fim da vida, mas como convicção, pode ajudar a olhar com mais esperança e fé a realidade da nossa missão diária. O abraço é uma manifestação do acolhimento, do reconhecimento, do encontro com Aquele que nos completa e nos salva pelas Suas chagas. Confiemo-nos a Jesus Cristo, crucificado, ressuscitado, rezando:

### **Alma de Cristo**

Alma de Cristo, santificai-me.  
Corpo de Cristo, salvai-me.  
Sangue de Cristo, inebriai-me.  
Água do lado de Cristo, lavai-me.  
Paixão de Cristo, confortai-me.  
Ó bom Jesus, ouvi-me.  
Dentro das Vossas Chagas, escondi-me.  
Não permitais que de Vós me separe.  
Do espírito maligno, defendei-me.  
Na hora da minha morte, chamai-me.  
E mandai-me ir para Vós,  
para que Vos louve com os Vossos Santos,  
por todos os séculos. Amén.

**Leitor:** “Quando ainda estava longe, o pai viu-o e, enchendo-se de compaixão, correu a lançar-se-lhe ao pescoço e, abraçando-o, cobriu-o de beijos” (Lc 15, 20b).

Meditemos na entrega de Jesus e digamos a nós mesmos: “Isto é por mim. Ainda que eu fosse a única pessoa no mundo, Ele tê-lo-ia feito. Fê-lo por mim.”  
Abracemos e beijemos o crucifixo e digamos: “Pela vossa misericórdia, salvai-nos, Senhor!”



Durante esta dinâmica, na qual cada pessoa abraça e/ou beija a cruz, sugere-se o acompanhamento com um cântico. Depois, todos terminam com a seguinte oração:

**Todos:** À vossa protecção nos acolhemos,  
Santa Mãe de Deus;  
não desprezeis as nossas súplicas  
em nossas necessidades,  
mas livrai-nos de todos os perigos,  
ó Virgem gloriosa e bendita!

**Leitor:** Neste tempo quaresmal, far-nos-á bem olhar para o crucifixo, contemplar e meditar na Sua entrega por nós e por todos, abraçar e/ou beijar as chagas de Jesus, beijá-las no crucifixo... da Misericórdia, a Cruz do Abraço!

**Sacerdote:** O Senhor nos abençoe, nos livre de todo mal e nos conduza à vida eterna.

**Todos:** Amén.

**Sacerdote:** Sagrado coração de Jesus, que tanto nos amais.

**Todos:** Fazei que eu vos ame sempre cada vez mais.

## Cântico

### RITO DA RECONCILIAÇÃO

O rito da reconciliação pode ser feito durante esta celebração penitencial, após o exame de consciência e a confissão ou noutra ocasião propícia para a qual esta ajude a preparar.

Os sacerdotes disponíveis para celebrar o sacramento da reconciliação dirigem-se para os lugares que previamente foram escolhidos, assegurando-se assim a discrição e prudência requeridas no diálogo entre o penitente e o sacerdote.

#### Acolhimento do penitente

O penitente que deseja fazer a confissão dos pecados, aproxima-se do sacerdote que escolheu e, depois de ter

recebido a devida satisfação, é absolvido pelo mesmo. Ao aproximar-se o penitente para confessar os seus pecados, o sacerdote recebe-o com afabilidade e saúda-o com palavras amáveis. A seguir, o penitente, e, se for oportuno, também o sacerdote, faz o sinal da cruz dizendo:

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.

**O sacerdote exorta o penitente à confiança em Deus,** com estas palavras ou semelhantes:

A graça do Espírito Santo ilumine o teu coração,  
para confessares os teus pecados,

com toda a confiança,

e sentires a misericórdia do Senhor.

O penitente responde: Amén.

### **Reconhecimento do pecado**

**Para ajudar o penitente a tomar consciência da sua condição pecadora e se abrir à misericórdia de Deus, convida-se a rezar este excerto do Sal 50 (51), 4-6.12:**

Lavai-me, Senhor, da minha iniquidade,  
e purificai-me de todas as faltas.

Porque eu reconheço os meus pecados

e tenho sempre diante de mim as minhas culpas.

Pequei contra Vós, só contra Vós,

e fiz o mal diante dos Vossos olhos.

Criai em mim, ó Deus, um coração puro

e fazei nascer dentro de mim um espírito firme.

**Depois do penitente confessar os pecados, o sacerdote convida-o a manifestar o seu arrependimento através do acto de contrição ordinário:**

Meu Deus, porque sois infinitamente bom,

e Vos amo de todo o meu coração,

pesa-me de Vos ter ofendido,

e, com o auxílio da Vossa divina graça,

proponho firmemente emendar-me

e nunca mais Vos tornar a ofender;

peço e espero o perdão das minhas culpas

pela Vossa infinita misericórdia. Amén.

## **Absolvição e envio**

Após a fórmula ordinária da absolvição o sacerdote envia o penitente:

Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom.

O penitente continua:

Porque é eterna a Sua misericórdia.

## **Abraço do Perdão**

Depois da confissão dos pecados, cada um é convidado a deixar-se encontrar pelo Pai, através da oração. Mas para que este momento surta efeito, é preponderante o sacerdote lembrar e convidar o penitente a rezar o esquema de oração proposto:

Deus recebe-nos sempre em festa! No Sacramento da Reconciliação, ou Confissão, recebemos o perdão de Deus e a alegria do reencontro com o Seu amor, na pessoa do sacerdote. Dá graças a Deus por Ele ter ido ao teu encontro e perdoado as tuas faltas com amor.

Propõe-se, então, que o penitente conclua, individualmente em acção de graças, este encontro de misericórdia e perdão com a oração de *Sir 30, 21-25*:

“Não abandones a tua alma à tristeza,  
não te atormentes a ti mesmo nos teus pensamentos.  
A alegria do coração é a vida do homem,  
e a alegria do homem aumenta a sua longevidade.  
Anima a tua alma e consola o teu coração  
e afasta a tristeza para longe de ti,  
porque a tristeza faz morrer a muitos,  
e nela não há nenhuma utilidade.  
A inveja e a ira abreviam os dias,  
e a inquietação faz chegar à velhice antes do tempo.  
Um coração bondoso está num contínuo festim,  
ele cuida da sua alimentação.”



## Via-Sacra da Esperança

### 1ª ESTAÇÃO: JESUS REZA NO JARDIM DAS OLIVEIRAS

**Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.**

1º LEITOR – Jesus disse aos Seus apóstolos: “Sinto-me oprimido por uma tristeza de morte. Ficai aqui e velai comigo.” Depois prostrou-Se de rosto em terra e começou a rezar. Dizia: “Meu Pai, se é possível, afasta de Mim este cálice de dor. Porém, não se faça a Minha vontade, mas a Tua.” Depois, foi ter com os discípulos e encontrou-os a dormir. Disse-lhes: “Nem uma hora pudesdes vigiar comigo? Vigiai e orai, para que não entreis em tentação.”

2º LEITOR – O sono dos discípulos é imagem da nossa fraqueza. O Senhor não encontra em nós apoio, porque não O amamos suficientemente. A solidão de Jesus aumentou o Seu sofrimento interior.

PRESIDENTE – Ó Jesus, ajuda-nos a amar-Te cada vez mais e a fazer a vontade de Deus Pai como Tu a fizeste. Ajuda-nos a não escolher sempre o que nos interessa, e a ajudar quem precisa e está sozinho.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes que fomos preguiçosos e não Te amámos:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

### 2ª ESTAÇÃO: JESUS É CONDENADO À MORTE

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Pilatos perguntou ao povo: “que devo fazer a Jesus?” “Todos responderam: ‘Crucifica-O’”. Então Pilatos mandou açoitar Jesus e, depois, entregou-O aos soldados que Lhe puseram uma coroa de espinhos na cabeça e um manto de púrpura e, no meio de insultos, levaram-n’O para O crucificarem.



2º LEITOR – Jesus tem as mãos amarradas e na cabeça uma coroa de espinhos, mas está cheio de serenidade, de dignidade e de amor. Ele veio ao mundo para dar testemunho da verdade. Que é a verdade? A verdade é uma realidade: é o Reino de Cristo, onde o homem se torna filho de Deus e irmão de Jesus Cristo.

PRESIDENTE – Ó Jesus, no mundo há enganar, tristeza e falsidade, ajuda-nos a entrar no Teu reino que é amor, paz e justiça.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que não tivemos confiança em Ti:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

### 3ª ESTAÇÃO: JESUS CARREGA A CRUZ

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Os carrascos tomaram Jesus, tiraram-Lhe o manto de púrpura e obrigaram-n'Ó a vestir-Se novamente. Puseram-Lhe sobre os ombros, dilacerados pelos flagelos, o pesado madeiro da cruz, que Ele levou pelas ruas da cidade até ao lugar do suplício, chamado Gólgota, que significa sítio do Crânio.

2º LEITOR – Jesus, ao abraçar a cruz, revela-nos a paixão de amor pela humanidade que Ó conduziu a esta hora dolorosa. Ele carregou os nossos pecados, os nossos sofrimentos, as nossas dores.



PRESIDENTE – Ó Jesus, faz-nos sentir a dor do arrependimento pelos nossos pecados. Nós Te pedimos, Senhor: ensina-nos a viver e a caminhar na Verdade, a saborear a alegria do Teu perdão.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que pecamos:

**TODOS – PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**



## 4ª ESTAÇÃO: A PRIMEIRA QUEDA DE JESUS

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Manso como um cordeiro, Jesus caminhava para a morte. Mas estava tão fraco por causa da flagelação, que não conseguia caminhar e caiu exausto... “A minha alma está triste até à morte” (Mc 14, 34). “Jesus prostrou-se de rosto em terra” (Mt 26, 39).

2º LEITOR – A queda de Jesus mostra-nos que Ele não veio ao mundo como um super-homem, apesar de ser Filho de Deus. Fez-se, na verdade, nosso irmão, e quis partilhar connosco os nossos sofrimentos.

PRESIDENTE – Ó Jesus, Tu caíste em terra por amor, ensina-nos a amar como Tu amas.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que fomos egoístas e ingratos:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## 5ª ESTAÇÃO: JESUS ENCONTRA SUA MÃE

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Quando o Menino Jesus foi apresentado ao Templo pela primeira vez, um homem justo, chamado Simeão, predisse a Maria os sofrimentos que Ele e Ela haviam de passar.

2º LEITOR – Maria e Jesus estão diante um do outro.

Encontram-se dois corações. A dor e a pena duplicam. Maria oferece o Filho para que os homens sejam salvos do pecado. O Coração de Jesus e o Coração de Maria estão unidos por um só sentimento: o da oblação.

PRESIDENTE – Pai Santo, nós Te agradecemos por nos teres dado Jesus e Maria. Ajuda-nos a compreender melhor o que significa viver como filhos de Deus. Senhor, com a Tua ajuda, quero evitar todo o mal e todo o pecado.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que cometemos pecados:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## **6ª ESTAÇÃO: JESUS É AJUDADO PELO CIRENEU**

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – “Para levar a cruz de Jesus, requisitaram um homem que passava por ali ao regressar dos campos, um tal Simão de Cirene” (Mc 15, 21).

2º LEITOR – A incapacidade de Jesus para levar a cruz consola-nos: a cruz também é pesada para o homem-Deus. Jesus, ainda que o pudesse fazer, não quis ser no sofrimento um herói ousado, e aceitou ajuda. Nós, pelo contrário, sucumbimos muitas vezes à tentação de nos fecharmos nos nossos sofrimentos, em vez de aceitarmos, com simplicidade, ser ajudados pelos outros!

PRESIDENTE – Ó Jesus, ensina-nos a ser humildes, a reconhecer as nossas fraquezas e a não termos vergonha de precisar da tua ajuda.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que fomos demasiado orgulhosos e soberbos:  
TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

### **7ª ESTAÇÃO: A VERÓNICA ENXUGA O ROSTO DE JESUS**

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Jesus está desfigurado pela dor. É desprezado e escarnecido pelos homens cegos e ingratos. Uma mulher, movida de compaixão, enxuga-Lhe o rosto com um pano e o rosto de Jesus fica impresso nele.

2º LEITOR – Todo o rosto humano, ainda que desfigurado, esconde o rosto de Deus. Também nós podemos enxugar o rosto de Cristo, fazendo o bem aos outros.

PRESIDENTE – Ó Jesus, ajuda-nos a ver o rosto de cada pessoa, e toda a criação, com os Teus olhos cheios de amor.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que fomos cegos



e surdos diante das necessidades e do sofrimento do próximo:

**TODOS – PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## **8ª ESTAÇÃO: JESUS CAI PELA SEGUNDA VEZ**

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – “Não sabia que tramavam contra mim, dizendo: ‘Destruamos a árvore no seu vigor; arranquemo-la da terra dos vivos, que o seu nome caia no esquecimento’” (Jer 11, 19).

2º LEITOR – Como aconteceu outrora com Jeremias, os chefes dos judeus e os sacerdotes, querem eliminar Jesus, porque os Seus discursos lhes perturbam as consciências cheias de falsidade. Jesus, como uma árvore que é abatida, cai, pela segunda vez, sob o peso da cruz. Deus não nos ama porque somos impecáveis, e quis que o Seu Filho Jesus partilhasse connosco as fraquezas e os fracassos.

PRESIDENTE – Ó Jesus, fica junto de nós nos momentos difíceis e ajuda-nos a levantar-nos, a arrependê-nos dos pecados e a recomeçar o caminho na Tua companhia.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que, desanimados, nos afastámos de Ti:

**TODOS – PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## 9ª ESTAÇÃO: JESUS E AS MULHERES DE JERUSALÉM



Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Muitas pessoas seguiam a Jesus e, entre elas, havia mulheres que choravam pela sorte daquele justo e inocente, conduzido ao suplício. “Não choreis por mim, mas por vós mesmas, pelos vossos filhos e pela vossa cidade,” disse-lhes Jesus, aludindo à próxima destruição de Jerusalém (Lc 23, 27-28. 31).

2º LEITOR – Jesus põe no devido lugar os gestos e os sentimentos. De que serve compadecer-nos das situações injustas, se não nos comprometermos e não lutarmos para que as coisas mudem?

PRESIDENTE – Ó Jesus, ajuda-nos a comprometer-nos para que tantos males que há no mundo, como o racismo, a violência, a exploração, a pobreza, sejam vencidos e se estabeleça o Teu Reino de paz e de justiça.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que fomos injustos e superficiais:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

### **10ª ESTAÇÃO: JESUS CAI PELA TERCEIRA VEZ**

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – “Ó vós todos que passais pelo caminho, olhai e vede se existe dor igual à dor que me atormenta” (*Lam 1, 12*).



2º LEITOR – Este texto indica-nos o estado de alma de Jesus: está no limite das Suas forças. Ele, o Filho de Deus, não reivindicou o direito de ser equiparado a Deus e cai no pó do caminho. Nós, pelo contrário, temos dificuldade em aceitar este Deus tão manso, tão humilde.

PRESIDENTE – Ó Jesus, dá-nos um coração bom e humilde, capaz de amar sempre e de aceitar os sofrimentos com alegria e por Teu amor.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que nos lamentamos de que as coisas não nos correm bem:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## **11ª ESTAÇÃO: JESUS É DESPOJADO DAS SUAS VESTES**

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Olhavam-me, observavam-me, dividiam entre si as minhas vestes, e lançavam sortes sobre a minha túnica” (Sal 22, 19).

2º LEITOR – Jesus, já não tem direito a um mínimo de respeito. São-Lhe arrancadas as vestes e sorteadas entre os soldados para que se cumpram as Escrituras. Mas é esta partilha da sorte dos pobres, dos escravos, dos desprezados, dos oprimidos, que faz de Jesus o maior.

PRESIDENTE – Ó Jesus, ilumina-nos e dá-nos a graça de Te reconhecermos naqueles que estão perto de nós, em quem sofre, no próximo desconhecido, para que não tornemos vã a Tua Paixão.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que não fomos respeitosos e solidários com o próximo:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**



## 12ª ESTAÇÃO: JESUS É PREGADO NA CRUZ

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Chegaram finalmente ao lugar chamado ‘Gólgota’, onde O crucificaram e com Ele dois ladrões. Pilatos compôs uma inscrição e mandou-a colocar na cruz; nela estava escrito: “Jesus Nazareno, Rei dos judeus” (Jo 19, 18-19).

2º LEITOR – “Salvou os outros, salve-Se a Si mesmo, se é o Filho de Deus” (Lc 23, 35). Que doloroso espanto para aqueles que tinham visto os milagres de Jesus e escutado a Sua palavra. Jesus aceita estas provocações e permanece fiel até ao fim. Jesus, na cruz, no meio de tantos sofrimentos, derrama amor sobre todos e perdoa aos Seus algozes: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem” (Lc 23, 34). Os frutos do Seu amor não se fazem esperar: um dos ladrões, por graça extraordinária de Deus, reconhece Jesus, como Messias.

PRESIDENTE – Ó Jesus, ensina-nos, como ao bom ladrão, a reconhecer as nossas culpas e a pedir perdão.

*(breve silêncio)*



PRESIDENTE – Por todas as vezes em que não queremos reconhecermo-nos pecadores:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

### **13ª ESTAÇÃO: JESUS MORRE NA CRUZ**

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Ao chegar o meio-dia, fez-se trevas por toda a terra, até às três da tarde. E, às três da tarde, Jesus exclamou em alta voz: “*Eloí, Eloí, lemá sabachtá-ni?*”, que quer dizer: Meu Deus, meu Deus, por que Me abandonaste? Depois, com um grito forte, expirou (Mc 15, 33-37).

2º LEITOR – Deus veio à terra uma só vez e, dessa vez, tornou-Se homem e deixou-Se morrer na Cruz. Antes de morrer, Jesus experimenta a dolorosa sensação de Se sentir abandonado pelo Pai: É o supremo acto de amor para reconciliar o céu e a terra.

PRESIDENTE – Ó Jesus, queremos agradecer-Te pela Tua total entrega em nosso favor, e pedimos-Te que nos faças bons e generosos.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que não soubermos ser agradecidos.

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## 14ª ESTAÇÃO: JESUS É RETIRADO DA CRUZ

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – José de Arimateia, que era discípulo de Jesus, mas às escondidas por medo dos judeus, pediu a Pilatos para retirar o corpo de Jesus. Pilatos concedeu-lho.

2º LEITOR – O sacrifício terminou, e Jesus é deposto nos braços de Maria, sua Mãe, que une o seu sofrimento ao do Filho, para salvação da humanidade.



PRESIDENTE – Sagrado Coração de Jesus, Coração Imaculado de Maria, ajudai-nos a amar-vos cada vez mais e a tornar-vos conhecidos pelos irmãos.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que não soube-mos amar e tivemos vergonha de testemunhar a nossa fé:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## 15ª ESTAÇÃO: JESUS É DEPOSTO NO SEPULCRO

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – José de Arimateia, tendo comprado um lençol, depôs o corpo de Jesus no sepulcro escavado na rocha, e depois fez rolar uma pedra para a entrada do sepulcro (*Mt 15, 46*).

2º LEITOR – A sepultura sublinha que Jesus percorreu o caminho até ao fim, morreu como morrem os homens e foi sepultado como qualquer ser humano morto. Mas entre os túmulos espalhados pela terra, há um em que o Filho de Deus, o homem Jesus Cristo, venceu a morte.

PRESIDENTE – Ó Jesus, com a Tua ajuda, também nós queremos envolver-Te num lençol novo, isto é, queremos viver uma vida limpa e queremos levar-Te no coração.

*(breve silêncio)*

PRESIDENTE – Por todas as vezes em que nos sujamos com o pecado:

TODOS – **PERDÃO, SENHOR!**

**Santa Mãe, isto te peço: no meu peito fique impresso o amor do Redentor.**

## 16ª ESTAÇÃO: JESUS RESSUSCITA DOS MORTOS

Nós Te adoramos e bendizemos, Senhor Jesus Cristo, que pela Tua santa cruz remiste o mundo.

1º LEITOR – Passado o Sábado, Maria de Magdala, Maria mãe de Tiago e Salomé, compraram perfumes para irem embalsamar o corpo de Jesus. De manhã cedo, no primeiro dia da semana, foram ao sepulcro. Diziam

entre si: “quem nos removerá a pedra?” Mas, olhando, viram a pedra rolada, apesar de ser muito grande. Ao entrar no sepulcro, viram um jovem sentado à direita, vestido de branco, e tiveram medo. Mas ele disse-lhes: “Não tendes medo! Procurais Jesus de Nazaré, o Crucificado. Ressuscitou, não está aqui!” (Mc 16, 1-6).

2º LEITOR – Paixão e Ressurreição são inseparáveis. Todo o sofrimento, toda a grande prova produz um dom, uma alegria ainda maior. A Cruz produziu a Ressurreição. Jesus Crucificado ressuscitou. Obrigado, Jesus! Doravante, o homem, ao morrer pode encontrar a plenitude em Deus.

PRESIDENTE – Aleluia! Aleluia! Aleluia!  
Exulte o povo em festa,  
entoe a assembleia dos Santos,  
um hino de glória ao Senhor ressuscitado.

**TODOS – Rainha do céu, alegra-Te. Aleluia!**  
**Porque Aquele que mereceste trazer em teu seio.**  
**Aleluia! Ressuscitou como tinha dito. Aleluia!**  
**Roga a Deus por nós. Aleluia!**



**Orações**

## MISTÉRIOS GOZOSOS

(Segundas e Sábados)



### 1º Mistério A Anunciação do Senhor

**Leitor 1:** “O anjo Gabriel foi enviado por Deus a Nazaré, a uma virgem chamada Maria, e disse-lhe: ‘Alegra-te, ó escolhida de Deus... Conceberás e darás à luz um filho, ao qual darás o nome de Jesus.’” (cf. Lc 1, 26-31)

**Leitor 2:** Aceitemos a transformação das nossas vidas pela Palavra de Deus como Maria perante a Boa Notícia do Anjo, ao responder: “cumpra-se em mim a Tua palavra.”

**Intenção:** Que os cristãos se sintam libertos quando rezam “faça-se, ó Pai, a Tua vontade.”

## 2º Mistério

### A visita de Maria a Isabel

**Leitor 1:** “Maria apressou-se em ir a uma povoação das montanhas da Judeia. Entrou em casa de Isabel e cumprimentou-a. Ora, quando ouviu a saudação, Isabel disse em alta voz: ‘Bendita és tu, mais do que todas as mulheres, e bendito é o filho que de ti há-de nascer!’” (cf. *Lc 1, 39-45*)

**Leitor 2:** A mãe de Jesus tem pressa... Os verdadeiros discípulos de Jesus saem sem demora a dar testemunho de que Jesus está vivo, nasceu para nosso benefício, e dá-nos um coração novo e ardente pela Sua Missão.

**Intenção:** Santa Maria do Caminho, Mãe dos discípulos missionários de Cristo, rogai por nós!

## 3º Mistério

### O Nascimento de Jesus

**Leitor 1:** “Enquanto estavam em Belém, chegou o momento de Maria dar à luz. Nasceu-lhe o seu filho primogénito; envolveu-O em panos e deitou-O numa manjedoura, por não haver lugar para eles na casa.” (*Lc 2, 6-7*)

**Leitor 2:** Admirar-se com o Natal de Jesus é aceitar que Ele veio para assumir a fraqueza humana e dar-nos alento no dia-a-dia.

**Intenção:** Santa Maria, Mãe dos discípulos missionários de Cristo, põe-nos a caminho atrás do Jesus de Belém, de Nazaré e do Calvário!

## 4º Mistério

### A Apresentação de Jesus no Templo

**Leitor 1:** “Quando os pais de Jesus O iam apresentar no templo, Simeão tomou o menino nos braços, deu graças a Deus e disse: ‘Agora, Senhor, já podes deixar partir em paz o teu servo; já vi com os meus olhos a Tua salvação para todos os povos, a Tua luz de revelação para os pagãos e a glória para Israel.’” (cf. *Lc 2, 2-32*)

**Leitor 2:** Com Jesus nos braços, Simeão viu nessa



criança a cortina a abrir-se e a luz da revelação ficar ao alcance dos pagãos; e viu um novo Povo de Deus a desabrochar.

**Intenção:** Maria, Mãe dos discípulos de olhar e ouvido atentos, e Rainha das Missões: Rogai por nós!

## 5º Mistério

### A perda e o encontro de Jesus no Templo

**Leitor 1:** “Todos os anos os pais de Jesus iam a Jerusalém à festa da Páscoa... Passados os dias da festa, José e Maria voltaram para casa, julgando que Ele vinha com algum grupo pelo caminho... Procuraram-n’O... mas não O encontraram. Voltaram a Jerusalém e encontraram-n’O entre os doutores, a escutá-los e a fazer-lhes perguntas.” (cf. *Lc 2, 41-46*)

**Leitor 2:** Escreve o Papa Francisco: “O primeiro e principal recurso da missão são aqueles que reconheceram Cristo ressuscitado, nas Escrituras e na Eucaristia, e que trazem o seu fogo no coração e a sua luz no olhar. Eles podem testemunhar a vida que não morre jamais.” (*Mensagem para o Dia Mundial das Missões 2023*)

**Intenção:** Que as famílias e as comunidades cristãs perseverem na educação da fé e todos os seus membros sejam testemunhas dos valores cristãos.



# MISTÉRIOS DOLOROSOS

(Terças e Sextas)



## 1º Mistério A Agonia de Jesus

**Leitor 1:** “A minha alma está triste até à morte.” (Mc 14, 34)

Jesus e os apóstolos chegam ao jardim de Getsémani. Jesus pede-lhes para ficarem vigilantes e retira-Se para orar. Sente-Se angustiado. Pensa nos desígnios do Pai, no amigo que O traiu, na fraqueza dos outros discípulos. Jesus é um mestre abandonado, rejeitado pelos Seus e pelo povo.

**Leitor 2:** Os apóstolos amam Jesus, mas apesar disso na hora que Ele mais precisava, adormeceram.

**Intenção:** Peçamos a graça de ter a oração como o nosso “pão quotidiano”.

## 2º Mistério

### A Flagelação de Jesus

**Leitor 1:** “Pilatos, então tomou Jesus e mandou-O flagelar.” (Jo 19, 1)

Pilatos manda flagelar Jesus, esperando acalmar o povo. Os soldados despojam-n’O das Suas vestes, amarram-n’O a uma coluna e chicoteiam-n’O. Um acto violento que não sacia a “sede de morte” daquele povo.

**Leitor 2:** A multidão desenfreada é indiferente diante dos terríveis padecimentos infringidos a Jesus.

**Intenção:** Peçamos a graça de nos compadecermos dos sofrimentos dos outros e de nos unirmos a Jesus, como Maria, nas Suas dores.

## 3º Mistério

### A coroação de Espinhos

**Leitor 1:** “Aproximando-se d’Ele, diziam “Salvé, Rei dos Judeus.” (Jo 19, 3)

Depois de flagelarem Jesus, os soldados colocaram sobre os Seus ombros um manto de cor púrpura e uma coroa de espinhos que Lhe perfurou a cabeça.

**Leitor 2:** A realeza de Jesus transforma-se em motivo de escárnio, humilhação.

**Intenção:** Peçamos a graça de poder reconhecer em cada homem ultrajado, a face de Jesus coroado de espinhos.

## 4º Mistério

### O caminho de Jesus para o Calvário

**Leitor 1:** “Jesus carregando a cruz às costas, saiu para o chamado lugar da Caveira, que em hebraico se diz Gólgota.” (Jo 19, 17)

Jesus carregou a sua cruz, um madeiro pesado com a inscrição “Jesus Nazareno, Rei dos Judeus”, e subiu até ao alto rochoso do calvário, nos arredores de Jerusalém.

**Leitor 2:** Aqueles que aplaudiam Jesus nos Seus milagres, os amigos a quem tinha ajudado, todos tinham

desaparecido, apenas um grupo de mulheres e o apóstolo João permaneceram fiéis.

**Intenção:** Que possamos daqui em diante fazer parte deste pequeno grupo que consola Jesus.

## 5º Mistério A Crucifixão e Morte de Jesus

**Leitor 1:** “Mulher, eis o Teu filho. Depois disse ao discípulo: “Eis a Tua mãe.” (Jo 19, 25-27)

Sem resistência o “mestre” do céu e da terra sujeitou-Se ao terrível suplício da crucificação. Sua mãe acompanhou-O com o coração despedaçado, até ao Calvário, e permaneceu junto à cruz. Com ela estavam também algumas mulheres e João, o discípulo amado.

**Leitor 2:** Do alto da cruz, Jesus confia o discípulo amado a Sua mãe, e com ele confia-lhe todos os outros discípulos, toda a Igreja, de quem se torna mãe. Depois, Jesus confia Sua mãe a João, para que ele cuide dela. Tudo está consumado: inclinou a cabeça e entregou o Seu espírito. Ao pé da cruz, Maria torna-se mãe de todos os homens.

**Intenção:** Peçamos a Deus a graça de contemplar a Cristo crucificado, perfeição do amor, e renovemos continuamente na Missa a nossa doação pelo mundo.



# MISTÉRIOS GLORIOSOS

(Quartas e Domingos)



## 1º Mistério A Ressurreição de Jesus

**Leitor 1:** “Ele não está aqui, pois ressuscitou!” (Mt 28, 6)  
O crucificado está vivo. O sepulcro está vazio. Deus no Seu poder imenso não quis que o corpo do Seu Filho se decompusesse no sepulcro; Ele resgatou Jesus da morte e recompensou-O pela Sua doação total, concedendo-Lhe a vida sem fim.

**Leitor 2:** Quantas vezes nos deixamos paralisar pelo medo? Quantas vezes duvidamos da Ressurreição e da presença de Jesus entre nós? Se não ressuscitarmos cada dia, cada manhã, a vida torna-se demasiado pesada.

**Intenção:** Que sejamos capazes de nos libertar das amarras que nos impedem de avançar, que sejamos capazes de curar as nossas feridas, de nos reerguermos, de nos abraçarmos e de nos amarmos, pois só assim ressuscitamos a cada dia.

## 2º Mistério A Ascensão de Jesus ao Céu

**Leitor 1:** “Homens da Galileia, porque estais assim a olhar para o Céu?” (Act 1, 11)

Maravilhados com o acontecimento da Ascensão de Jesus, os discípulos ficaram de tal modo tristes e perplexos, que não queriam sair dali.

**Leitor 2:** Por vezes, a alegria, faz-nos ficar agarrados a determinados momentos como se não quiséssemos sair deles, fazendo-nos perder tantas outras oportunidades de felicidade. A Ascensão de Jesus traduz uma nova forma da Sua presença e impele os nossos olhos para o Alto, sem esquecer a Missão na terra, que Ele nos confiou.

**Intenção:** Que tenhamos a ousadia de dar continuidade à Missão de levar a Boa Nova a todas as pessoas, através do nosso testemunho de vida e das nossas palavras.

## 3º Mistério A descida do Espírito Santo

**Leitor 1:** “Soprou sobre eles e disse-lhes: Recebei o Espírito Santo.” (Jo 20, 22)





O Espírito é a fonte da vida. Da mesma forma que a respiração nos mantém vivos, também o Espírito Santo mantém a nossa fé viva.

**Leitor 2:** “O Espírito é o dom que Jesus prometeu enviar-nos, é a memória de Deus em nós. Sem o Espírito, não há relação com Cristo e com o Pai, porque o Espírito abre o nosso coração à presença de Deus e atrai-o para aquele ‘vórtice’ de amor que é o coração do próprio Deus” (Papa Francisco).

**Intenção:** Que saibamos reconhecer a presença do Espírito e que impelidos pelo Seu sopro, nos deixemos invadir pelo “turbilhão” do Amor de Deus.

#### 4º Mistério

### A Assunção de Nossa Senhora ao Céu

**Leitor 1:** “À Vossa direita, Senhor, está a Rainha do Céu.” (Sal 44 [45])

A Mãe da humanidade é elevada ao Céu, em corpo e alma, inteira e plena.

**Leitor 2:** Bendita és tu, Maria, entre as mulheres! Maria é acolhida no colo do Seu amado Filho e um Filho repousa no colo da sua Mãe.

**Intenção:** Mãe, acompanha-nos e guia-nos na nossa caminhada de fé cujo destino é o céu e acolhe a nossa oração sempre que te invocamos.

#### 5º Mistério

### A Coroação de Nossa Senhora

**Leitor 1:** “Eis a serva do Senhor! Faça-se em mim segundo a Tua palavra.” (Lc 1, 38)

Assim foi dado o “sim” que mudou a história da humanidade, e deu início à mais bonita história de amor.

**Leitor 2:** Numa atitude de humildade e entrega gratuita, Maria foi mãe e discípula de Jesus: sofreu com Ele e esteve a Seu lado na cruz. A sua coroa foi a Humildade.

**Intenção:** Ajuda-nos, Mãe, a ser como tu! Ensina-nos o caminho da humildade e do serviço.

# MISTÉRIOS DA LUZ

(Quintas)



## INTRODUÇÃO:

Corações ardentes pés ao caminho é o tema da mensagem missionária do Papa Francisco para este ano 2023. Como ele, peregrino missionário, queremos ir rumo às periferias existenciais, proclamar a Palavra, viver e tecer relações de proximidade e com gestos concretos anunciar o Evangelho e denunciar o que é contrário aos valores do Reino de Deus. “Muitos... caíram vítimas de violências e atentados em que perderam a vida. Na realidade, ofereceram a sua existência pela causa do Evangelho, e a sua proximidade aos irmãos e irmãs é um maravilhoso testemunho que nos deixaram” (Papa Francisco, no Sul do Sudão).

## 1º Mistério O Baptismo de Jesus no rio Jordão

**Leitor 1:** “Depois que Jesus foi baptizado, saiu da água. Eis que os céus se abriram e viu descer sobre Ele, em forma de pomba, o Espírito de Deus. E do céu ouviu-se uma voz: ‘Eis o Meu Filho muito amado em quem ponho a minha afeição.’” (Mt 3, 16-17)



**Leitor 2:** Corações ardentes pés ao caminho. O baptismo abriu-nos a porta da filiação divina e da fraternidade. O Senhor toma a iniciativa de Se aproximar dos Seus discípulos e caminhar ao seu lado pelas estradas do mundo.

**Intenção:** Senhor, por intercessão de Maria, a nossa mãe do céu, faz de cada um de nós baptizados discípulos missionários, testemunhas de esperança.

## 2º Mistério

### A Auto-revelação de Jesus nas Bodas de Caná

**Leitor 1:** “Três dias depois, houve umas bodas em Cana da Galileia... Como viesse a faltar vinho, a mãe de Jesus disse-Lhe: ‘não têm vinho.’ Respondeu-lhe Jesus: “Mulher, que temos nós a ver com isso? A Minha hora ainda não chegou.” Sua mãe disse aos serventes: ‘Fazei o que Ele vos disser.’” (Jo 2, 1)

**Leitor 2:** Corações ardentes pés ao caminho. A Palavra de Deus ilumina, aquece o coração e a vida inteira daqueles que se encontram com Jesus, acreditam n’Ele e O anunciam.

**Intenção:** Senhor, com Maria, a nossa mãe missionária, queremos fazer o que Jesus nos disser para recuperar o sentido da Fraternidade Universal.

## 3º Mistério

### O Anúncio do Reino de Deus e a chamada à conversão

**Leitor 1:** “Completo-se o tempo e o Reino de Deus está perto: Arrependei-vos e acreditai no Evangelho.” (Mc 1, 15)

**Leitor 2:** Corações ardentes pés ao caminho. A conversão missionária permanece o principal objectivo que nos devemos propor como indivíduos e como comunidade.

**Intenção:** Senhor, com Maria, a nossa mãe missionária, queremos acolher e proclamar o Teu Reino de Paz e justiça.

## 4º Mistério A Transfiguração de Jesus

**Leitor 1:** “Seis dias depois, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e conduziu-os à parte a uma alta montanha. Lá Se transfigurou na presença deles: o Seu rosto brilhou como o sol, as Suas vestes tornaram-se resplandecentes de brancura.” (Mt 17, 1-2)

**Leitor 2:** Corações ardentes pés ao caminho. Transformados e iluminados pela luz da Palavra, somos convidados a anunciar a todos o mistério da Salvação na força e sabedoria do Espírito.

**Intenção:** Maria, nossa mãe missionária, ajuda-nos a levar a Palavra, e a ser luz do mundo na docilidade ao Espírito.

## 5º Mistério A Instituição da Eucaristia

**Leitor 1:** “Durante a refeição, Jesus tomou o pão, benzeu-o, partiu-o e deu-o aos discípulos, dizendo: ‘Tomai e comei, isto é meu corpo.’” (Mt 26)

**Leitor 2:** Corações ardentes pés ao caminho. Os dois discípulos estavam confusos e desiludidos, mas o encontro com Cristo na Palavra e no Pão partido acendeu neles o entusiasmo para pôr os pés ao caminho e anunciar o Senhor ressuscitado.

**Intenção:** Maria, mãe peregrina, ensina-nos e ajuda-nos a crescer em fraternidade e sinodalidade.

CMAB – Susana Bandeira,  
P<sup>e</sup>. Manuel Meneses, Ana Rita Silva  
e Ir. Conceição Pais

## Ladaíña Missionária

Senhor, tende piedade de nós.  
Cristo, tende piedade de nós.  
Senhor, tende piedade de nós.

Cristo ouvi-nos  
Cristo atendei-nos

(*Respondemos: Tende piedade de nós*)

- Deus Pai, que queres que todos sejamos salvos.
- Deus Filho redentor do mundo, que morreste na cruz por toda a humanidade.
- Deus Espírito Santo, que guias a humanidade para o conhecimento da verdade.

(*Respondemos: Orai pelo mundo*)

Santa Maria Rainha das Missões  
São Pedro e São Paulo  
São Francisco Xavier  
Santa Teresinha do Menino Jesus  
Beato Paolo Manna  
Beata Paulina Jaricot

(*Santos da África*)

São Marcos  
Santo Agostinho de Hipona  
Santos Mártires de Uganda  
Beato Tiago Laval  
São Daniel Comboni  
Beata Clementina Anuarite  
Santa Josephina Bakhita  
Santos mártires da Argélia  
Beato Carlos de Foucauld  
Beato José Ambrosoli

(*Santos da América*)

San Francisco Solano  
Santa Rosa de Lima  
São Martinho de Porres

São Filipe de Jesus  
Santo Toríbio de Mogrovejo  
Santa Mariana de Jesus  
São Pedro Claver  
São Juan Diego  
São Óscar Romero  
Todos os beatos e santos do novo mundo

*(Santos da Europa)*

São Francisco e São Domingos  
São Bento  
São Cirilo e São Metódio  
Santa Catarina de Sena  
Santa Teresa de Jesus  
Santo Inácio de Loyola  
São Guido Maria Conforti  
São Arnaldo Janssen  
São Tiago Alberione  
São Patrício da Irlanda  
Santa Maria Rivier  
Beato José Allamano  
Beato Daniel Brottier  
Beata Ana Maria Javouhey  
Beata Maria Teresa Ledóchowska  
Venerável Francisco Libermann  
Venerável João Leão Dehon  
Venerável Maria Wilson  
Todos os beatos e santos do velho mundo

*(Santos da Oceânia)*

São Damião de Molokai  
São Pedro Chanel  
São Pedro Calungsod  
Santa Mary MacKillop  
Maria, estrela do mar  
Todos os beatos e santos das inúmeras ilhas

*(Santos da Ásia)*

Santa Maria Madalena  
Santo Estêvão  
Santo André e São Tomás

São José Freinademetz  
São Teófilo Venerd  
São Lourenço Ruiz  
Santos mártires do Japão, da Coreia e da China  
Todos os beatos e santos da Ásia

(*Santos portugueses*)  
(Respondemos: **Rogai por nós**)

São Teotónio  
São Martinho de Dume, São Frutuoso e São Geraldo  
São Pedro de Rates  
São Torcato  
Santo Ovídio  
São Manços  
São Januário  
São Veríssimo, Santa Máxima e Santa Júlia  
São Vicente  
São Gaudêncio de Évora  
São João de Brito  
Santa Quitéria  
Santa Beatriz da Silva  
São Félix Torcato  
Santo António de Lisboa  
São João de Deus  
Santa Isabel de Portugal  
São Nuno de Santa Maria  
Beata Joana Princesa  
Beata Mafalda de Portugal  
Beata Alexandrina de Balazar  
Beato José de Anchieta  
São Francisco e Santa Jacinta Marto

Sede-nos propício: **livrai-nos, Senhor.**  
De todo o mal: **livrai-nos, Senhor.**  
De todo o pecado: **livrai-nos, Senhor.**  
Da morte eterna: **livrai-nos, Senhor.**

Pela Vossa encarnação: **livrai-nos, Senhor.**  
Pela Vossa morte e ressurreição: **livrai-nos, Senhor.**  
Pela efusão do Espírito Santo: **livrai-nos, Senhor.**

A nós, pecadores: **ouvi-nos, Senhor.**

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo

– **Perdoai-nos, Senhor**

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo

– **Ouvi-nos, Senhor**

Cordeiro de Deus que tirais o pecado do mundo

– **Tende misericórdia de nós, Senhor**

### **Oremos:**

Ó Deus, Tu queres que todos os homens sejam salvos e alcancem o conhecimento da verdade; pedimos-Te que envies operários para a Tua messe e concede-lhes o dom de anunciar a Tua Palavra com plena confiança, para que o Teu ensinamento seja difundido e proclamado, e todos os povos Te conheçam, a Ti único Deus verdadeiro, e Aquele que enviaste, Jesus Cristo, que vive e reina pelos séculos dos séculos. Amén.



# Outubro em Oração

## Palavra - Oração - Acção



### 01. XXVI Domingo do Tempo Comum – Santa Teresinha do Menino Jesus

“E vós, nem depois de verdes isto, vos arrependestes para acreditar nele.” (Mt 21, 32)

– Senhor Jesus, dá-me coragem para procurar o sacramento da reconciliação, deixando-me acolher pelo Teu amor compassivo.

– Hoje, vou fazer o propósito de me confessar e recomeçar, deixando-me envolver no Teu amor.



### 02. Segunda-feira

“Em verdade vos digo: Se não voltardes a ser como as criancinhas, não podereis entrar no Reino do Céu.” (Mt 18, 3)

– Senhor Jesus, ajuda-me a não cair na tentação de me querer fazer grande aos olhos do mundo. Ensina-me os caminhos da humildade, dado que é por aí que passa o Teu Reino.

– Hoje, vou cuidar do meu próximo, tentando ser sinal do Teu amor.

### 03. Terça-feira

“Tiago e João disseram: ‘Senhor, queres que digamos que desça fogo do céu e os consuma?’ Mas Ele, voltando-se, repreendeu-os.” (Lc 9, 54-55)

– Jesus, perdoa-me por todas as vezes que promovi a discórdia e a desavença. Ensina-me a perdoar e a limpar o meu coração das mágoas que vão ficando.

– Hoje vou ter presente o ensinamento de Jesus: respeitar a liberdade autêntica dos meus irmãos.

#### **04. Quarta-feira – São Francisco de Assis**

“Jesus disse-lhe: ‘Deixa que os mortos sepultem os seus mortos. Quanto a ti, vai anunciar o Reino de Deus.’” (Lc 9, 60)

– Senhor Jesus, ajuda-me a renunciar a tudo o que me afasta de Ti. Faz-me activo no anúncio do Teu Reino, em especial junto daqueles que vivem comigo.

– Hoje, proponho-me meditar, rezar e viver a oração de S. Francisco de Assis.

#### **05. Quinta-feira**

“Disse-lhes: ‘A messe é grande, mas os trabalhadores são poucos. Rogai, portanto, ao dono da messe que mande trabalhadores para a Sua messe.’” (Lc 10, 2)

– Senhor, que eu seja mais um trabalhador da Tua messe. Faz de mim um missionário anunciador da Tua Boa Nova.

– Hoje, rezo, particularmente, para que não faltem trabalhadores na Tua messe.

#### **06. Sexta-feira**

“Quem vos ouve é a Mim que ouve, e quem vos rejeita é a Mim que rejeita; mas, quem Me rejeita, rejeita aquele que Me enviou.” (Lc 10, 16)

– Senhor, são tantas a vezes que eu Te rejeito! Contudo, peço-Te a graça de abrir os meus sentidos à Tua presença e de não Te rejeitar.

– Hoje vou rezar em especial por todos aqueles que Te rejeitam.

#### **07. Sábado – Nossa Senhora do Rosário**

“Nesse mesmo instante, Jesus estremeceu de alegria sob a acção do Espírito Santo e disse: ‘Bendigo-Te, ó Pai, Senhor do Céu e da Terra, porque escondeste estas coisas aos sábios e aos inteligentes e as revelaste aos pequeninos.’” (Lc 10, 21)

– Senhor Jesus, concede-me a graça de ser simples na aceitação dos outros.

– Hoje, dia de N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> do Rosário, repetirei frequentemente: “Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós pecadores.”



## **08. XXVII Domingo do Tempo Comum**

“A pedra que os construtores rejeitaram transformou-se pedra angular...” (Mt 21, 42)

– Senhor, dá-me discernimento para que possa ver o Teu Filho e a Tua bondade em todas as pessoas, que comigo se cruzam no dia-a-dia.

– Hoje, vou ter especial atenção no acolhimento de todos aqueles que se aproximarem de mim.

## **09. Segunda-feira**

“Amarás ao Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma, com todas as tuas forças e com todo o teu entendimento, e ao teu próximo como a ti mesmo.” (Lc 10, 27)

– Jesus, ajuda-me a olhar os outros com os Teus olhos de misericórdia.

– Hoje, no final do dia, irei fazer um detalhado exame de consciência.

## **10. Terça-feira**

“Marta, Marta, tu afadigas-te e andas inquieta com muitas coisas, quando uma só coisa é necessária. Maria escolheu a melhor parte, que não lhe será tirada.” (Lc 10, 41-42)

– Senhor Jesus, concede-me a graça do discernimento, para que saiba escolher o que é essencial, para alimentar o meu espírito.

– Hoje, vou fazer desta oração a minha única prece.

## **11. Quarta-feira**

“Senhor, ensina-nos a orar, como também João ensinou aos seus discípulos.” (Lc 11, 1)

– Jesus, obrigado por me ensinares e rezares comigo ao Pai.

– Hoje, vou rezar o Pai Nosso, meditando e interiorizando cada palavra da oração.

## **12. Quinta-feira**

“Eu digo-vos: ‘pedi e dar-se-vos-á. Porque todo aquele que pede, recebe; quem procura, encontra; e ao que bate, se lhe abrirá.’” (Lc 10, 9)

- Senhor, faz-me generoso como Tu és generoso!
- Hoje irei ser generoso em amor e compreensão para com os irmãos que necessitem dos meus cuidados.

### **13. Sexta-feira**

“Quem não está comigo está contra Mim, e quem não junta comigo, dispersa.” (Lc 11, 23)

- Senhor dá-me a sabedoria de Te seguir, pois só Tu és o Caminho, a Verdade e a Vida.
- No dia de hoje, quero ver-Te em todos os que procuram sentido para a sua vida.

### **14. Sábado**

“Felizes os que escutam a Palavra de Deus e a põem em prática.” (Lc 11, 28)

- Obrigado, Senhor, pelos momentos em que me fazes próximo da Tua Palavra ao vivê-la.
- Hoje, procurando ser testemunha da Tua Palavra, vou ler e meditar esta passagem da Bíblia.

### **15. XXVIII Domingo do Tempo Comum – Santa Teresa de Jesus**

“Ide, pois, às saídas dos caminhos e convidai para as bodas todos quantos encontrardes.” (Mt 22, 9)

- Obrigado, Senhor, por me convidares para o Teu banquete que é a Eucaristia e a Tua Palavra. Que eu aceda sempre ao Teu convite!
- Hoje, farei o propósito de ir à Eucaristia e participar no Teu banquete.



### **16. Segunda-feira**

“Assim como Jonas foi um sinal para os ninivitas, assim o será também o Filho do Homem para esta geração.” (Lc 11, 30)

- Senhor, às vezes desejo ver-Te em acontecimentos extraordinários, quando Tu preferes manifestar-Te preferencialmente nos acontecimentos de cada dia.
- Senhor, hoje procurarei não dar nas vistas no bem que farei aos meus irmãos.

### **17. Terça-feira – Santo Inácio de Antioquia**

“Insensatos! Aquele que fez o exterior não fez também o interior? Antes, dai esmola do que possuíis, e para vós tudo ficará limpo.” (Lc 11, 40-41)

- Senhor, que o meu agir seja semelhante ao Teu agir com as pessoas.
- Hoje, repetirei e viverei a palavra: “Seja tudo para a glória de Deus.” (Sto. Inácio de Antioquia)

### **18. Quarta-feira – São Lucas**

“Não andeis de casa em casa. Em qualquer cidade em que entrardes e vos receberem, comei do que vos for servido, curai os doentes que nela houver e dizei-lhes: ‘O Reino de Deus já está próximo de vós.’” (Lc 10, 8-9)

- Senhor, concede-me a graça de me desprender de tudo aquilo que não serve para o anúncio da Boa Nova.
- Hoje, vou redescobrir na Palavra de Deus a gratuidade de ser chamado para o anúncio do Reino.

### **19. Quinta-feira**

“Ai de vós que edificais os túmulos dos profetas, quando os vossos pais é que os mataram!” (Lc 11, 47)

- Obrigado, Senhor, por me indicares com o Teu exemplo o caminho que devo seguir na vida.
- Hoje, tentarei dar preferência às realidades simples, que pões diante dos meus olhos.

### **20. Sexta-feira**

“Acautelai-vos do fermento dos fariseus, que é a hipocrisia. Nada há encoberto que não venha a descobrir-se.” (Lc 12, 2)

- Senhor Jesus, que me conheces profundamente, ajuda-me a reconhecer as capacidades com que me dotaste.
- Hoje, agradecerei a Deus as qualidades que Ele me concedeu.

## 21. Sábado

“Todo aquele que se declarar por Mim diante dos homens, também o Filho do Homem Se declarará por ele diante dos anjos de Deus.” (Lc 12, 8)

– Senhor, não é fácil ser Teu discípulo, mas, confiando na Tua presença e no Teu amor, Tu farás em mim maravilhas.

– Mesmo que hoje encontre dificuldades no agir, confiarei na Sua presença.

## 22. XXIX Domingo do Tempo Comum – DIA MUNDIAL DAS MISSÕES

“Então disse-lhes: ‘Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus.’” (Mt 22, 21)

– Senhor, ensina-me a ver e anunciar com clareza, o conteúdo da missão que me confias.

– No dia de hoje, vou procurar o sentido sobrenatural da minha vida, e perceber como Deus tem conduzido a minha história.

## 23. Segunda-feira

“Jesus disse-lhes: ‘Guardai-vos cuidadosamente de toda a avareza, porque a vida de cada um, ainda que esteja na abundância, não depende dos bens que possui.’” (Lc 12, 15)

– Senhor, peço-Te a graça para não me apoiar preferencialmente nos bens materiais, intelectuais e de poder, mas que eu conte unicamente com a Tua graça.

– No dia de hoje, vou tentar ver os passos de Deus na minha vida.

## 24. Terça-feira

“Disse Jesus aos Seus discípulos: ‘Estejam cingidos os vossos rins e acesas as vossas lâmpadas. Fazei como os homens que esperam o seu senhor que volta das bodas.’” (Lc 12, 36)

– Senhor, nem sempre me é fácil descobrir quando Tu chegas. Concede-me a graça de estar sempre atento aos sinais da Tua presença na minha vida.

– Hoje, vou dar graças a Deus porque existo e por todos os bens ao meu alcance.

## 25. Quarta-feira

“Disse Jesus: ‘Estai preparados, vós também, porque o Filho do Homem chegará na hora em que menos pensais.’” (Lc 12, 40)

– Senhor, que no meu dia-a-dia, preste atenção aos sinais da Tua presença e me mantenha vigilante, aguardando a Tua vinda.

– No dia de hoje, vou prestar atenção ao modo como aguardo a vinda do Senhor.

## 26. Quinta-feira

“Disse Jesus aos Seus discípulos: ‘Eu vim lançar fogo sobre a terra; e como gostaria que ele já se tivesse ateado! Tenho de receber um baptismo, e que angústias as Minhas até que ele se realize!’” (Lc 12, 49-50)

– Senhor, que eu seja capaz de valorizar o meu baptismo, recordando a Tua Páscoa. Que saiba ver, nos sinais de dor e aflição das pessoas, um convite pessoal a viver em mim a Páscoa.

– No dia de hoje, vou procurar ser fiel ao Teu caminho.

## 27. Sexta-feira

“Disse Jesus: ‘Hipócritas, sabeis interpretar o aspecto da terra e do céu; como é que não sabeis reconhecer o tempo presente? Porque não julgais por vós mesmos, o que é justo?’” (Lc 12, 56-57)

– Senhor, muitas vezes dou por mim a pensar em tantas realidades que não têm valor. Peço-Te a graça de ser fiel á acção do Espírito Santo, que enviaste a cada um dos baptizados.

– No dia de hoje, na conversa com as pessoas, procurarei ser construtivo.

## 28. Sábado – Santos Simão e Judas, Apóstolos

“Naqueles dias, Jesus foi para o monte fazer oração e passou a noite a orar a Deus. Quando nasceu o dia, convocou os discípulos e escolheu doze dentre eles, aos quais deu o nome de Apóstolos.” (Lc 6, 12-13)

– Senhor, neste dia em que celebramos a festa dos Apóstolos São Simão e São Judas, concede-nos a graça de descobrir e viver a nossa missão. Que eu reco-

nheça que também eu tenho e sou uma missão.  
– Neste dia, vou ter em conta a urgência da missão que me entregaste.

### **29. XXX Domingo do Tempo Comum**

“Um doutor da lei querendo pô-lo à prova, perguntou-lhe: ‘Mestre, qual é o maior mandamento da Lei?’ Jesus responde-lhe: ‘Amarás o Senhor Teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma e com todo o teu entendimento.’ Este é o maior e o primeiro mandamento. O segundo é semelhante a este: ‘Amarás o teu próximo como a ti mesmo.’” (Mt 22, 36-39)

– Senhor, como é desconcertante a missão que nos entregaste. O serviço por amor aos outros é o maior desafio que me confiaste. Obrigado porque confias em mim.  
– No dia de hoje, vou tentar ver no meu irmão, o caminho para chegar até Deus.

### **30. Segunda-feira**

“Jesus, vendo a mulher, disse-lhe: ‘mulher, estás livre da tua doença. Impôs-lhe as mãos e imediatamente, ficou direita e glorificava a Deus.’” (Lc 13, 13)

– Senhor, fizeste o ser humano, para que Te louve e Te sirva. Concede-me a graça de me comprometer na Tua missão, vivendo, servindo e amando aqueles a quem me enviaste.

– No dia de hoje, vou continuar a ver no meu irmão o lugar da minha missão.

### **31. Terça-feira**

“O Reino de Deus é semelhante a um grão de mostarda, que um homem tomou e semeou na sua horta; cresceu e tornou-se uma árvore e as aves do céu repousaram nos seus ramos.” (Lc 13, 18-19)

– Senhor, obrigado pela missão que me confiaste. Por mim, pouco posso. Contigo, conseguirei levar a bom termo a missão. Ajuda-me com a acção do Teu Espírito.

– No dia de hoje, vou-me lembrar da confiança que Jesus deposita em mim.

## Rezar a Fragilidade

(Arranjar o espaço com um dos muitos símbolos da fragilidade, como:

- **Flores secas**, que simbolizam a fragilidade da vida, mostrando que mesmo as coisas mais belas e vibrantes eventualmente murcham, caem e se desintegram;
- **Bolas de sabão**, que representam a fragilidade por sua natureza efêmera e delicada (são belas e fascinantes, mas duram apenas por um breve momento);
- **Vidro partido**, que simboliza a fragilidade ao mostrar como algo aparentemente forte e resistente pode quebrar-se com facilidade;
- **Peça de barro**, que simboliza a fragilidade da vida ao mostrar algo que aparenta ser sólido e durável, mas é, na verdade, frágil e quebradiço. Folhas secas - simbolizam a fragilidade da vida por sua natureza efêmera. Elas.)

Iniciar a oração com um tempo de silêncio ou uma música apropriada.

**Introdução:** Começamos esta oração reconhecendo que somos frágeis e que precisamos da ajuda de Deus em todos os momentos da nossa vida...

**Cântico:** Como o barro nas mãos do oleiro.

**Leitor 1:** Somos frágeis vasos de barro, moldados pelas mãos do Criador.

**Leitor 2:** Facilmente quebráveis,

**Leitor 3:** Com a vida sempre em risco, e as nossas emoções instáveis...

**Todos:** Sim, somos frágeis e necessitamos da ajuda de Deus em cada momento da nossa vida.

**Leitor 4:** Somos como uma brisa que sopra e depois desaparece, ou como a neblina que surge e depois se dissipa.

**Leitor 1:** Somos como vasos de barro que se quebram facilmente. Somos como uma flor que nasce e depois murcha.



**Leitor 2:** Reconhecemos a nossa fraqueza e nos entregamos a Ti.

**Todos:** Que a nossa fraqueza seja uma lembrança constante de que precisamos de Ti e que em Ti vemos o rosto da fragilidade: nas vítimas da guerra, nos refugiados, nos idosos, nas pessoas portadoras de deficiência, nas pessoas deprimidas...

**Leitor 3:** Ajuda-nos a embalar a fragilidade humana como o Teu filho “embalou” o cego, o parálítico, Zaqueu, Madalena, a Samaritana...

**Leitor 4:** A vida é um imenso laboratório para a atenção, a sensibilidade, o espanto e que nos permite reconhecer em cada instante uma fantástica presença: a presença dos Teus passos.

**Todos:** Sim, em Ti encontramos o rosto de amor para acolher a fragilidade do outro.

**Silêncio com fundo musical (5 minutos)**

**Leitor 1:** A fragilidade é o lugar onde Deus habita.

**Leitor 2:** Perdoa-nos Senhor pelas vezes em que pensamos que podemos fazer tudo sozinhos e nos afastamos da Tua presença, da profecia incondicional do Teu amor.



**Todos:** “Deus amou de tal maneira o mundo que nos entregou o Seu próprio Filho” (Jo 3, 16).

**Leitor 3:** Ajuda-nos a confiar em Ti quando nos sentimos vulneráveis e expostos. Que o Teu amor e a Tua misericórdia possam envolver-nos e proteger-nos em todos os momentos.

**Leitor 4:** Pedimos a Tua bênção sobre todos aqueles que passam por momentos difíceis e se sentem fracos e desamparados.

**Leitor 1:** Pedimos que a Tua graça e a Tua misericórdia nos sustentem e fortaleçam cada dia.

**Todos:** Dá-nos Senhor a sabedoria para vivermos com humildade a nossa fragilidade e estarmos ao serviço dos mais frágeis da sociedade.

**Leitor 2:** Pedimos tudo isso em nome de Jesus, Teu Filho que nos ensinou a orar, dizendo:

**Todos:** Pai Nosso...

(Se o visitante for um ministro extraordinário da Comunhão, poderá completar o rito e dar a comunhão)

**Conclusão:** Que possamos sair dessa oração fortalecidos na fé. Que possamos ser gratos pela nossa fraqueza, pois é nela que Deus se manifesta. Que o Senhor nos abençoe e nos guarde sempre. Amén.

**Cântico:** Pai eu Te adoro...

## Oração da Manhã

### ORAÇÃO DA MANHÃ I

Senhor, no início deste dia, venho pedir-Te saúde, força, paz e sabedoria.

Quero olhar hoje o mundo com olhos cheios de amor, ser paciente, compreensivo, manso e prudente.

Quero ver, além das aparências, os Teus filhos como Tu mesmo os vês, e assim não ver senão o bem em cada um.

Fecha os meus ouvidos a toda a calúnia.

Guarda a minha língua de toda a maldade.

Que só de bênçãos se encha o meu espírito.

Que eu seja tão bondoso e alegre, que todos quantos se aproximarem de mim, sintam a Tua presença.

Senhor, reveste-me da Tua beleza, e que, no decurso deste dia, eu Te revele a todos.

Amén.



## **ORAÇÃO DA MANHÃ II**

Senhor, mais um dia de minha vida está a começar.  
É como se as cortinas se abrissem novamente  
para a aventura de tantas horas de minha existência.  
Tudo passa muito rápido.

Sei que Tu me conheces e me perscrutas,  
e serás luminosidade na trajetória deste dia.  
Obrigado pelo descanso da noite e pela força  
de tudo recomeçar como se nada tivesse sido feito.  
Nada do que farei será feito sem o Teu olhar.  
Espero poder hoje dar algumas “fugidas” e retirar-me  
para a cela de meu interior e dizer-Te umas poucas  
palavras de entrega e de amor.

Que o Teu olhar acompanhe o meu trabalho,  
ilumine as minhas preocupações, provoque em mim  
gestos de entrega confiante nas Tuas mãos.

Olha para os pequenos da terra que lutam,  
que correm e não têm nem mesmo o que comer.  
Olha para os doentes que se contorcem de dores  
em seus leitos de sofrimento.

Olha para aqueles que perderam a esperança  
no dia de amanhã.

Que todos aqueles que passarem por mim possam  
sentir no seu coração uma nesga de esperança.

Que hoje à noite eu possa dizer, apesar  
da minha fragilidade e do meu pecado, que servi  
o Reino que o Teu Filho Jesus veio implantar nesta terra  
de divisão e de ódio, de mentira e de egoísmo.

Nesta hora, consagro-Te os meus lábios, os meus olhos,  
os meus ouvidos e toda a minha vida.

Louvado e glorificado sejas Tu, enaltecido seja  
o Teu santo nome, Deus de todos os tempos  
e Senhor adorável da minha vida.

## **ORAÇÃO DA MANHÃ III**

Ouve a minha voz nesta manhã ó Senhor, Pai Celestial.  
Venho agradecer-Te por este novo dia.

Obrigado pela noite que passou,  
pelo sono tranquilo e reparador.

Nesta manhã, quero louvar o Teu nome e pedir que me ajudes a recordar-me sempre de que a minha vida é muito preciosa e que me deste mais um dia para que eu me realize e seja feliz.  
Preenche-me com o Teu amor e a Tua sabedoria.  
Abençoa o meu lar e o meu trabalho.  
Que nesta manhã eu tenha bons pensamentos, fale com ternura, seja bem-sucedido nas minhas acções e aprenda a fazer a Tua vontade.  
Entrego este dia nas Tuas mãos.  
Acompanha-me e guia-me nos Teus caminhos.  
Obrigado, Senhor. Amén.

### **ORAÇÃO DA MANHÃ IV**

Bom dia, Pai de bondade,  
obrigado porque vigiaste o meu sono  
e me ofereces mais um acordar.  
Ajuda-me a viver este dia  
como instrumento da Tua graça,  
do Teu amor e da Tua paz,  
como portador da Tua própria vida,  
dedicando-Te pelas mãos imaculadas de Maria  
todos os meus gestos e acções,  
para louvor e glória do Teu nome.



Em nome do Pai, do Filho e do Espírito,  
saímos da noite, entramos na aurora, com alegria  
saudamos a luz, ressuscitada e ressuscitadora.

A mão do Senhor traz o fogo do dia, e o rosto das coisas  
fica lícido e calmo, a aurora é uma palavra da divina  
presença e o sol uma certeza que incessante nos busca.

O homem vem do sonho e regressa ao presente  
acudindo ao trabalho, madrugador e forte.  
Deus entrega-lhe o mundo que anoitece cansado  
ao recolher o pão e o suor do rosto.

Deus proclama nos homens o poder do Seu braço,  
entrega em nossas mãos a obra começada,  
e assim vemos crescer fiéis e vigilantes,  
o esforço de quem sonha criar um mundo novo.

Bendita esta manhã que nos traz a notícia da presença  
de Deus jovem e gloriosa. Amén.

## **ORAÇÃO DA MANHÃ VI**

Deus Se compadeça de nós e nos de a Sua bênção,  
resplandeça sobre nós a luz do Seu rosto.

Na terra se conhecerão os Vossos caminhos  
e entre os povos a vossa salvação.  
Os povos Vos louvem, ó Deus,  
todos os povos Vos louvem.

Alegrem-se e exultem as nações,  
porque julgais os povos com justiça  
e governais as nações sobre a terra.  
Os povos Vos louvem, ó Deus,  
todos os povos Vos louvem.

A terra produziu os seus frutos,  
o Senhor nosso Deus nos abençoa.  
Deus nos dê a Sua bênção  
e chegue o Seu temor aos confins da terra.

Glória ao Pai e ao Filho  
e ao Espírito Santo,  
como era no princípio,  
agora e sempre. Amén.

(*Salmo 66*)

## **ORAÇÃO DA MANHÃ VII**

Aclamai o Senhor, terra inteira,  
servi o Senhor com alegria  
vinde a Ele com cânticos de júbilo.

Sabei que o Senhor é Deus,  
Ele nos fez, a Ele pertencemos,  
somos o seu povo, ovelhas do Seu rebanho.

Entrai pelas Suas portas dando graças,  
penetrai em Seus átrios com hinos de louvor,  
glorificai-O, bendizei o Seu nome.

Porque o Senhor é bom,  
eterna é a Sua misericórdia,  
a sua fidelidade estende-se de geração em geração.

Glória ao Pai e ao Filho  
e ao Espírito Santo,  
ao Deus que é, que era e que vem,  
pelos séculos dos séculos. Amén.

(*Salmo 99*)

## Oração da Noite

### ORAÇÃO DA NOITE I

Comece com o Pai Nosso e uma Avé Maria.

Querido Deus, aqui estou, o dia terminou,  
quero orar e agradecer-Te.  
O meu amor, eu Te ofereço.  
Te agradeço, meu Deus,  
por tudo o que Tu,  
meu Senhor, me deste.  
Guarda-me a mim, ao meu irmão,  
a todos os meus familiares e amigos.  
Muito obrigado, meu Deus,  
por tudo quanto me deste, dás e darás.  
Em teu Nome, Senhor, descansarei tranquilo.  
Assim seja! Amén.

### ORAÇÃO DA NOITE II

Meu Pai, agora que as vozes silenciaram e os clamores  
se apagaram, aqui ao pé da cama, a minha alma se ele-  
va a Ti para dizer: Creio em Ti, espero em Ti, e amo-Te  
com todas as minhas forças. Glória a Ti, Senhor!  
Deposito nas Tuas mãos a fadiga e a luta, as alegrias  
e desencantos deste dia que ficou para trás.  
Se os nervos me traíram, se os impulsos egoístas  
me dominaram, se dei lugar ao rancor ou à tristeza,  
perdão Senhor! Tem piedade de mim.  
Se fui infiel, se pronunciei palavras em vão,  
se me deixei levar pela impaciência,  
se fui um espinho para alguém, perdão Senhor!  
Nesta noite não quero entregar-me ao sono sem sentir  
na minha alma a segurança da Tua misericórdia,  
a tua doce misericórdia inteiramente gratuita.  
Senhor, eu Te agradeço, meu Pai, porque foste  
a sombra fresca que me cobriu durante todo este dia.  
Eu Te agradeço porque invisível, carinhoso  
e envolvente, cuidaste de mim como uma mãe  
em todos os momentos.

Senhor, ao redor de mim tudo já é silêncio e calma.  
Envia o anjo da paz a esta casa.  
Relaxa meus nervos, sossega o meu espírito,  
solta as minhas tensões, inunda meu ser de silêncio  
e de serenidade.  
Vela por mim Pai querido, enquanto eu me entrego  
confiante ao sono como uma criança  
que dorme feliz nos Teus braços.  
Em Teu Nome, Senhor, descansarei tranquilo.  
Assim seja! Amén.

### **ORAÇÃO DA NOITE III**

Se me envolve a noite escura  
e caminho sobre abismos de amargura,  
nada temo porque a Luz está comigo.

Se me colhe a tempestade  
e Jesus vai a dormir na minha barca,  
nada temo porque a Paz está comigo.

Se me perco no deserto  
e de sede me consumo e desfaleço,  
nada temo porque a Fonte está comigo.

Se os descrentes me insultarem  
e se os ímpios mortalmente me odiarem,  
nada temo porque a Vida está comigo.

Se os amigos me deixarem  
em caminhos de miséria e orfandade,  
nada temo porque o Pai está comigo.

Se me envolve a noite escura  
e caminho sobre abismos de amargura,  
nada temo porque a Luz está comigo.

### **ORAÇÃO DA NOITE IV**

Do profundo abismo chamo por Vós, Senhor:  
Senhor, escutai a minha voz.



Estejam os Vossos ouvidos atentos  
à voz da minha súplica.

Se tiverdes em conta as nossas faltas,  
Senhor, quem poderá salvar-se?  
Mas em Vós está o perdão,  
para serdes temido com reverência.

Eu confio no Senhor,  
a minha alma confia na Sua palavra.  
A minha alma espera pelo Senhor,  
mais do que as sentinelas pela aurora.

Mais do que as sentinelas pela aurora,  
Israel espera pelo Senhor,  
porque no Senhor está a misericórdia  
e com Ele abundante redenção.  
Ele há-de libertar Israel  
de todas as suas faltas.

*(Salmo 129)*

## **ORAÇÃO DA NOITE V**

Luz terna, suave, no meio da noite,  
Leva me mais longe...  
Não tenho aqui morada permanente:  
Leva-me mais longe...

Que importa se é tão longe, para mim,  
a praia aonde tenho de chegar,  
se sobre mim levar constantemente  
poisada a clara luz do Teu olhar?

Nem sempre Te pedi como hoje peço  
para seres a luz que me ilumina;  
mas sei que ao fim terei abrigo e acesso  
na plenitude da Tua luz divina.

Esquece os meus passos mal andados,  
o meu desamor perdoa e o meu pecado.

Eu sei que vai raiar a madrugada  
e não me deixarás abandonado.

Se Tu me dás a mão, não terei medo,  
meus passos serão firmes no andar.  
Luz terna, suave, leva-me mais longe:  
basta-me um passo para a Ti chegar.

## **ORAÇÃO DA NOITE VI**

Agora, Senhor, segundo a Vossa palavra,  
deixareis ir em paz o Vosso servo,  
porque os meus olhos viram a salvação,  
que oferecestes a todos os povos:  
luz para se revelar às nações  
e glória de Israel, Vosso povo.

*(Cântico de Simeão: Lc 2, 29-32)*

## **ORAÇÃO DA NOITE VII**

Querida Mãe, vigia o meu sono, protege a minha família  
e conforta todos os doentes e aflitos.  
Assiste aos agonizantes e leva-os para o céu  
para junto do Pai.

### **Consagração a Nossa Senhora**

Ó Senhora minha, ó minha Mãe,  
eu me ofereço todo(a) a vós,  
e, em prova da minha devoção para convosco,  
vos consagro neste dia/noite e para sempre,  
os meus olhos, os meus ouvidos,  
a minha boca, o meu coração  
e inteiramente todo o meu ser;  
E porque assim sou vosso(a),  
ó incomparável Mãe,  
guardai-me e defendei-me como coisa  
e propriedade vossa.  
Lembrai-vos que vos pertenço, terna Mãe,  
Senhora nossa.  
Ah, guardai-me e defendei-me  
como coisa própria vossa. Amén.

# Oração para as refeições

## Antes das refeições:

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

1. Abençoi, Senhor,  
os alimentos que vamos tomar;  
que eles renovem as nossas forças  
para melhor Vos servir e amar.

---

2. Abençoi, Senhor, a nós e os alimentos que recebemos da Vossa bondade, e dai a todos os homens da terra “o pão de cada dia”. Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amén.

---

3. Obrigado Senhor, por estes alimentos que vamos tomar. Que eles nos sustentem e dêem ao nosso corpo a saúde e a resistência para o trabalho diário.

Que eles sirvam também para nos dar disposição em servir os mais fracos, os que não têm saúde, os que precisam de ajuda.

Alimentai, Senhor, o nosso espírito para que saibamos usar bem o nosso corpo e, vivendo em comunhão constante com os irmãos e convosco, cheguemos a participar do banquete celeste, preparado por Cristo, nosso Senhor!

---

## Depois das refeições:

1. Nós Vos damos graças, Senhor,  
pelos Vossos benefícios,  
a Vós que viveis e reinais  
pelos séculos dos séculos. Amén.

2. Senhor, nosso Deus, que socorreis os Vossos filhos com amor paterno, abençoai-nos a nós e a estes dons, que da Vossa bondade recebemos; e concedei que todos os povos possam gozar dos benefícios da Vossa providência. Por Cristo, nosso Senhor. Amén.

---

3. Ó Deus, nosso Pai, nós Vos damos graças pelo alimento que generosamente nos oferecestes. Concedei que também nós saibamos levar espontaneamente aos irmãos os Vossos dons e favores, e possamos tomar parte no banquete eterno. Por Cristo nosso Senhor. Amén.



## Orações várias

**“A oração de acção de graças começa do reconhecer que fomos pensados antes que aprendêssemos a pensar; fomos amados antes que aprendêssemos a amar. Se olharmos para a vida desta forma, então o “agradecimento” torna-se o fio condutor dos nossos dias.”**

(Papa Francisco)

### **Benedictus**

Bendito o Senhor Deus de Israel  
que visitou e redimiu o Seu povo,  
e nos deu um Salvador poderoso  
na casa de David, Seu servo,  
conforme prometeu pela boca dos Seus santos,  
os profetas dos tempos antigos,  
para nos libertar dos nossos inimigos,  
e das mãos daqueles que nos odeiam.  
Para mostrar a Sua misericórdia  
a favor dos nossos pais,  
recordando a Sua sagrada aliança,  
e o juramento que fizera a Abraão, nosso pai,  
que nos havia de conceder esta graça:  
de O servirmos um dia, sem temor,  
livres das mãos dos nossos inimigos,  
em santidade e justiça, na Sua presença,  
todos os dias da nossa vida.  
E tu, menino, serás chamado profeta do Altíssimo,  
porque irás à Sua frente a preparar os Seus caminhos,  
para dar a conhecer ao Seu povo a salvação  
pela remissão dos seus pecados,  
graças ao coração misericordioso do nosso Deus,  
que das alturas nos visita como sol nascente,  
para iluminar os que jazem nas trevas  
e na sombra da morte  
e dirigir os nossos passos no caminho da paz.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo...

## **Magnificat**

A minha alma glorifica ao Senhor  
e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.  
Porque pôs os olhos na humildade da sua serva:  
de hoje em diante me chamarão bem-aventurada  
todas as gerações.

O Todo-Poderoso fez em mim maravilhas:  
Santo é o Seu nome.

A Sua misericórdia se estende de geração em geração  
sobre aqueles que O temem.

Manifestou o poder do Seu braço  
e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos  
e exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens  
e aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel Seu servo,  
lembrado da Sua misericórdia,  
como tinha prometido a nossos pais,  
a Abraão e à sua descendência para sempre.

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo...

## **Oração ao Criador**

Senhor e Pai da humanidade,  
que criastes todos os seres humanos  
com a mesma dignidade,  
infundi nos nossos corações  
um espírito fraterno.

Inspirai-nos o sonho de um novo encontro,  
de diálogo, de justiça e de paz.

Estimulai-nos a criar sociedades mais sadias  
e um mundo mais digno,

sem fome, sem pobreza, sem violência, sem guerras.

Que o nosso coração se abra a todos os povos  
e nações da terra, para reconhecer o bem e a beleza  
que semeastes em cada um deles, para estabelecer  
laços de unidade, de projectos comuns,  
de esperanças compartilhadas. Amén.

## **Oração à Sagrada Família**

Jesus, Maria e José,  
em Vós contemplamos  
o esplendor do verdadeiro amor,  
confiantes, a Vós nos consagramos.

Sagrada Família de Nazaré,  
tornai também as nossas famílias  
lugares de comunhão e cenáculos de oração,  
autênticas escolas do Evangelho  
e pequenas igrejas domésticas.

Sagrada Família de Nazaré,  
que nunca mais haja nas famílias  
episódios de violência, de fechamento e divisão;  
e quem tiver sido ferido ou escandalizado  
seja rapidamente consolado e curado.

Sagrada Família de Nazaré,  
fazei que todos nos tornemos conscientes  
do carácter sagrado e inviolável da família,  
da sua beleza no projecto de Deus.

Jesus, Maria e José,  
ouvi-nos e acolhei a nossa súplica. Amén.

*(Papa Francisco, Amoris Laetitia, 325)*

## **Oração pelas famílias**

Ó Deus, de quem procede toda a paternidade  
no céu e na terra.

Tu, Pai, que és Amor e Vida, faz com que nesta terra  
por Teu Filho, Jesus Cristo, «nascido de mulher» e pelo  
Espírito Santo, fonte de caridade divina, cada família  
humana se torne um verdadeiro santuário de vida e de  
amor para as gerações que se renovam sem cessar.  
Que a Tua graça oriente os pensamentos e as acções  
dos esposos para o grande bem das suas famílias e de  
todas as famílias do mundo. Que as jovens gerações

encontrem na família um apoio inquebrantável que as torne sempre mais humanas e as faça crescer na verdade e no amor. Que o amor, fortalecido pela graça do sacramento do Matrimônio, seja mais forte do que todas as fraquezas e do que todas as crises conhecidas às vezes pelas nossas famílias. Enfim, pedimos-Te por intercessão da Sagrada Família de Nazaré, que em todas as nações da Terra, a Igreja possa cumprir com fruto a sua missão na família e pela família. Tu, que és a Vida, a Verdade e o Amor, na unidade do Filho e do Espírito Santo. Amén!

(São João Paulo II)

### **Oração à Virgem Maria**

Virgem e Mãe Maria,  
Vós que, movida pelo Espírito,  
acolhestes o Verbo da vida  
na profundidade da vossa fé humilde,  
totalmente entregue ao Eterno,  
ajudai-nos a dizer o nosso «sim»  
perante a urgência, mais imperiosa do que nunca,  
de fazer ressoar a Boa Nova de Jesus.  
Vós, cheia da presença de Cristo,  
levastes a alegria a João o Baptista,  
fazendo-o exultar no seio de sua mãe.  
Vós, estremecendo de alegria,  
cantastes as maravilhas do Senhor.  
Vós, que permanecestes firme diante da Cruz  
com uma fé inabalável,  
e recebestes a jubilosa consolação da ressurreição,  
reunistes os discípulos à espera do Espírito  
para que nascesse a Igreja evangelizadora.  
Alcançai-nos agora um novo ardor de ressuscitados  
para levar a todos o Evangelho da vida  
que vence a morte.  
Dai-nos a santa ousadia de buscar novos caminhos  
para que chegue a todos  
o dom da beleza que não se apaga.  
Vós, Virgem da escuta e da contemplação,  
Mãe do amor, esposa das núpcias eternas



intercedei pela Igreja, da qual sois o ícone puríssimo,  
para que ela nunca se feche nem se detenha  
na sua paixão por instaurar o Reino.  
Estrela da nova evangelização,  
ajudai-nos a refulgir com o testemunho da comunhão,  
do serviço, da fé ardente e generosa,  
da justiça e do amor aos pobres,  
para que a alegria do Evangelho  
chegue até aos confins da terra  
e nenhuma periferia fique privada da sua luz.  
Mãe do Evangelho vivente,  
manancial de alegria para os pequeninos,  
rogai por nós.  
Amén. Aleluia!

*(Papa Francisco, Exortação Apostólica  
Evangelii Gaudium)*

### **Oração pelas Vocações**

Senhor da messe e pastor do rebanho,  
faz ressoar em nossos ouvidos  
o Teu forte e suave convite: “Vem e segue-me!”  
Derrama sobre nós o teu Espírito,  
que Ele nos dê sabedoria para ver o caminho  
e generosidade para seguir a Tua voz.

Senhor, que a messe não se perca por falta de operários.  
Desperta as nossas comunidades para a missão.  
Ensina a nossa vida a ser serviço.  
Fortalece os que querem dedicar-se ao Reino,  
na vida consagrada e religiosa.

Senhor, que o rebanho não pereça por falta de pastores.  
Sustenta a fidelidade dos nossos bispos,  
padres e ministros.  
Dá perseverança aos nossos seminaristas.  
Desperta o coração dos nossos jovens  
para o ministério pastoral na tua Igreja.

Senhor da messe e pastor do rebanho,  
chama-nos para o serviço do teu povo.

Maria, Mãe da Igreja,  
modelo dos servidores do Evangelho,  
ajuda-nos a responder “sim”.  
Amén.

## **Oração pela saúde**

Senhor Pai, Tu és o médico divino.  
Tu dás a vida e a vida em plenitude  
àqueles que Te buscam.  
Por isso, hoje, Senhor, de um modo especial,  
quero pedir a cura de todo tipo  
de doença, principalmente daquela que me aflige  
neste momento.  
Eu sei que não queres o mal, não queres a doença  
que é a ausência da saúde,  
porque és o Sumo Bem.  
Opera, em mim, uma profunda cura espiritual e,  
se for da Tua vontade, também uma cura física.  
Que seja operada directamente pela acção  
poderosa de Teu Espírito Santo  
ou através do médico e dos remédios!  
Aumenta a minha fé no Teu Poder, Senhor,  
e no infinito Amor que tens por mim.  
Aumenta a minha fé, Senhor,  
que às vezes se encontra tão enfraquecida.  
Eu acredito no Teu poder curador, meu Deus,  
e já agradeço humildemente por toda a obra  
que estás realizando em meu coração  
e no meu corpo, neste momento. Amén!

## **Vem, Espírito Santo**

Vinde, ó santo Espírito, vinde Amor ardente,  
acendei na terra a Vossa luz fulgente.  
Vinde, Pai dos pobres: na dor e aflições,  
vinde encher de gozo os nossos corações.  
Benfeitor supremo em todo o momento,  
habitando em nós sois o nosso alento.  
Descanso na luta e na paz encanto,  
no calor sois brisa, conforto no pranto.

Luz de santidade, que no Céu ardeis,  
abrasai as almas dos vossos fiéis,  
Sem a vossa força e favor clemente,  
nada há no homem que seja inocente.  
Lavai as nossas manchas, a aridez regai,  
saraí os enfermos e a todos salvai.  
Abrandai durezas para os caminhantes,  
animai os tristes, guiai os errantes.  
Vossos sete dons concedei à alma  
do que em Vós confia:  
Virtude na vida, amparo na morte, no Céu alegria.

## **Te Deum**

Nós Vos louvamos, ó Deus,  
nós Vos bendizemos, Senhor.  
Toda a terra Vos adora,  
Pai eterno e onnipotente.  
Os Anjos, os Céus  
e todas as Potestades,  
os Querubins e os Serafins  
Vos aclamam sem cessar:  
Santo, Santo, Santo,  
Senhor Deus do Universo,  
o céu e a terra proclamam a Vossa glória.  
O coro glorioso dos Apóstolos,  
a falange venerável dos Profetas,  
o exército resplandecente dos Mártires  
cantam os Vossos louvores.  
A santa Igreja anuncia por toda a terra  
a glória do Vosso nome:  
Deus de infinita majestade,  
Pai, Filho e Espírito Santo.  
Senhor Jesus Cristo, Rei da glória,  
Filho do Eterno Pai,  
para salvar o homem, tomastes  
a condição humana no seio da Virgem Maria.  
Vós despedaçastes as cadeias da morte  
e abristes as portas do céu.  
Vós estais sentado à direita de Deus,  
na glória do Pai,

e de novo haveis de vir para julgar  
os vivos e os mortos.  
Socorrei os Vossos servos, Senhor,  
que remistes com o Vosso Sangue precioso;  
e recebei-os na luz da glória,  
na assembleia dos Vossos Santos.  
Salvai o Vosso povo, Senhor,  
e abençoai a Vossa herança;  
sede o Seu pastor e guia através dos tempos  
e conduzi-o às fontes da vida eterna.  
Nós Vos bendiremos todos os dias da nossa vida  
e louvaremos para sempre o Vosso nome.  
Dignai-Vos, Senhor, neste dia, livrar-nos do pecado.  
Tende piedade de nós,  
Senhor, tende piedade de nós.  
Desça sobre nós a Vossa misericórdia,  
Porque em Vós esperamos.  
Em Vós espero, meu Deus,  
não serei confundido eternamente.

### **À Vossa protecção**

À Vossa protecção recorreremos, Santa Mãe de Deus.  
Não desprezeis as nossas súplicas  
em nossas necessidades,  
mas livrai-nos sempre de todos os perigos,  
ó Virgem gloriosa e bendita.

## O que são as Obras Missionárias Pontifícias?

As Obras Missionárias Pontifícias (OMP) são uma instituição da Igreja Universal e de cada Igreja Local, com a finalidade de desenvolver a consciência missionária do Povo de Deus, promovendo as vocações missionárias e favorecendo o intercâmbio de valores espirituais e de recursos materiais entre as Igrejas. Consta de quatro Obras.

### Obra da Propagação da Fé

**Fundadora:** Pauline-Marie Jaricot (1799–1862) (Beata)

Pauline-Marie Jaricot nasceu em Lyon, França, numa família de industriais da seda. Depois de uma doença grave, e da morte de sua mãe em 1816 (durante a sua convalescença), Pauline foi tocada por um sermão na igreja de São Nizier e decidiu servir apenas a Deus e dedicar-se a tudo o que diz respeito à causa da fé. Graças



ao seu irmão Philéas, a estudar no seminário de São Sulpice, em Paris, onde se preparava para ir como missionário para a China, Pauline foi informada sobre a situação crítica das missões e, na oração, concebeu um plano para acudir às suas necessidades. Foi assim que nasceu, em 1818, a Associação para a Propagação da Fé, que a 3 de Maio de 1822, se tornou oficialmente a Obra da Propagação da Fé.

A Obra de Propagação da Fé, com o apoio da Santa Sé, difundiu-se nas dioceses da França e depois do resto do mundo. Hoje está activa em mais de 150 países.

**Finalidade:** Suscitar o interesse de toda a Igreja pela evangelização.

### Obra da Infância Missionária

**Fundador:** D. Charles de Forbin-Janson (1785–1844)



Charles de Forbin-Janson era um aristocrata francês, que renunciou à sua carreira no governo e decidiu tornar-se padre. Em 1808, entrou no Seminário de São Sulpice, em Paris, onde, com outros jovens seminaristas, se apaixonou pela ideia do trabalho missionário. Charles foi missionário na Síria e

depois de deixar de ser bispo de Nancy e Toul, pregou o Evangelho na América do Norte. Fundou os Padres da Misericórdia, ajudou Pauline Jaricot a estabelecer a Associação para a Propagação da Fé e em 19 de Maio de 1843 fundou a Obra da Infância e Adolescência Missionária (IAM).

O objectivo inicial da Obra da Infância Missionária era comprometer as crianças a rezarem uma Avé-Maria por dia pelas crianças da China e a ajudá-las com uma moeda por mês, como expressão da sua solidariedade.

**Finalidade:** Ajudar os educadores a despertar nas crianças o espírito de solidariedade, bem como a vocação missionária.

## Obra de S. Pedro Apóstolo

Fundadora: Jeanne Bigard (1859–1934)



Jeanne Bigard nasceu na Normandia, numa família rica. Com a sua mãe, Stéphanie, desenvolve um grande interesse pela difusão do Evangelho. Correspondem-se com missionários, sobretudo das Missões Estrangeiras de Paris, que trabalhavam na Manchúria, Coreia e Japão, a quem enviavam as suas ofertas e as obras

das suas mãos. O seu primeiro protegido foi um missionário em Kyoto, no Japão, a quem ajudaram a contruir a igreja de S. Francisco Xavier.

Esta Obra recorda a todos que a vocação ao sacerdócio e à vida consagrada é católica e universal à imagem da própria igreja.

**Finalidade:** Formação do clero local, dos religiosos e dos catequistas nas jovens Igrejas do mundo.



Um contributo que humaniza

Com a ajuda de todos, no último ano conseguimos apoiar:

2 870	87 474	751
Projectos de educação e protecção de crianças	Seminaristas e religiosos em formação	Construção de novas igrejas

## **Obra União Missionária**

**Fundador:** Paolo Manna (1872–1952) (Beato)

Paolo Manna nasceu em Avellino, no sul de Itália. Após o ensino primário e técnico, foi para Roma para estudos superiores. Enquanto estudava filosofia na Universidade Gregoriana, seguiu o apelo do Senhor e entrou no Seminário de Teologia do Instituto das Missões Estrangeiras, em Milão. A 19 de Maio de 1894 foi ordenado sacerdote e partiu para a Birmânia



Oriental, onde trabalhou durante dez anos, até que a sua saúde o forçou a regressar a Itália. A partir de 1909, e durante quarenta anos, dedicou toda a sua energia a fomentar o zelo missionário entre o clero e os fiéis.

A Obra da União Missionária Pontifícia nasceu em 1916 para animar e formar todos os baptizados na sua responsabilidade missionária.

**Finalidade:** Favorecer o espírito missionário entre os sacerdotes, religiosos, seminaristas e outros agentes pastorais da Igreja.



# Directores Diocesanos das OMP

## **Algarve**

P. Paulinus Elochukwu Anyabuoke  
(anyabuokecssp@yahoo.com)  
Cúria Diocesana, Largo da Sé, 15  
8000-138 FARO

## **Angra (Terceira)**

P. Igor Oliveira (oliveira\_samuel\_8@hotmail.com)  
Serviço Diocesano para a Evangelização  
Rua dos Canos Verdes, 127 – Apartado 55  
9701-901 ANGRA DO HEROÍSMO – Ilha Terceira,  
Açores

## **Aveiro**

SDAM (sdam@diocese-aveiro.pt) – Ed. CUFC Rua João  
Jacinto Magalhães – Campus Universitário de Santiago  
3830-193 AVEIRO

## **Beja**

P. Hugo Gonçalves (hugoprconcalves@gmail.com)  
Paróquia de Ourique – Rua da Umbria, 9  
7670-267 OURIQUE

## **Braga**

Sara Poças (centromissionario@arquidiocese-braga.pt)  
Centro Missionário Arquidiocesano de Braga (CMAB)  
Rua de S. Domingos, 94 B  
4710-435 BRAGA

## **Bragança**

P. Francisco Pimparel (p.pimparel@sapo.pt)  
Cúria Diocesana, R. Dr. Herculano da Conceição, 10  
5300-032 BRAGANÇA

## **Coimbra**

**Sem director nomeado**

(vigariogeral.diocesedecoimbra@gmail.com)  
Seminário Maior Coimbra , R. Vandelli, 2  
3004-547 COIMBRA

## **Évora**

P. Ilídio Santos da Graça (padreilidiocv@sapo.pt)  
Rua Martim Afonso de Sousa, 20  
7160-227 VILA VIÇOSA

## **Funchal**

P. Pedro Nóbrega (pedro.fgn@gmail.com)  
Secretariado das Missões, Largo Conde Ribeiro Real, 49  
9001-801 FUNCHAL

## **Guarda**

P. Ângelo Nabais Martins (angelnabais7@hotmail.com)  
Secretariado das Missões,  
Seminário Maior da Guarda  
R. D. José Alves Matoso, 7  
6300-682 GUARDA

## **Lamego**

**Sem director nomeado**

Mons. Joaquim Rebelo (joaquim@diocese-lamego.pt)  
Rua das Cortes, 2  
5100-132 LAMEGO

## **Leiria**

P. Joaquim Domingos Luís (joaquimdomingos1@hotmail.com), Serviço de Animação Missionária  
Seminário Diocesano de Leiria,  
Rua Joaquim Ribeiro Carvalho, 2  
2410-116 LEIRIA

## **Lisboa**

P. Albino dos Anjos (palbinodosanjos@gmail.com)  
Sector de Animação Missionária  
Rua da Bempostinha, 30  
1150-066 LISBOA

### **Ordinariato Castrense**

P. António Santos Oliveira (antonio.santos.oliveira@marinha.pt)

### **Portalegre**

P. Joaquim Valente (j.valentesvd@gmail.com)  
Casa Paroquial, Praça da República, 98 D  
6080-350 NISA

### **Porto**

P. Alípio Barbosa (pealipio@sapo.pt)  
Casa Diocesana de Vilar, Rua Arcediago Van-Zeller, 50  
4050-621 PORTO

### **Santarém**

João Maria Diogo (sdam.santarem@gmail.com)  
Seminário de Santarém , Praça Sá da Bandeira  
2000-135 SANTARÉM

### **Setúbal**

P. Carlos Russo Santos (strusso@hotmail.com)  
Secretariado das Missões, R. Francisco Pacheco, 109  
2900-376 SETÚBAL

### **Viana do Castelo**

P. José Carlos Coutinho (zecarlos.ccoutinho@gmail.com)  
Seminário Urselinas, Rua dos Santos Mártires, 52  
4900-311 VIANA DO CASTELO

### **Vila Real**

P. Horácio José Pereira (fatherhope56@gmail.com)  
Secretariado das OMP, Seminário de Vila Real  
Rua D. Pedro de Castro, 1  
5000-669 VILA REAL

### **Viseu**

Ir. João Pedro Santos Pereira (jjpper@gmail.com)  
Secretariado das Missões, Casa Episcopal  
Rua Nunes de Carvalho, 12  
3500-163 VISEU