

## 4º DOMINGO DO TEMPO COMUM – ANO A

*Zep 2,3 e 3,12-13; 1 Cor 1,26-31; Mt 5,1-12*

*As Bem-aventuranças reconstruem o nosso coração e fazem de nós sinais da paz, da misericórdia e da justiça de Deus.*

### INTRODUÇÃO

Certa vez, um viajante parou diante de um canteiro de obras e perguntou a um pedreiro idoso:

“Que está a construir?”

Sem levantar os olhos, o pedreiro respondeu:

“Estou a moldar um lugar onde pessoas que nunca conhecerei poderão um dia encontrar abrigo.”

O viajante percebeu que aquele homem não estava apenas a colocar pedras —  
estava a construir algo que o ultrapassaria.

As nossas vidas são muito semelhantes.

Dia após dia, escolha após escolha, vamos formando a casa interior onde o nosso coração vai habitar.

Em alguns dias construímos bem; noutros, apressamo-nos

ou facilitamos demais.

Mesmo assim, Deus, na sua paciência, continua a oferecer-nos um projeto —  
um modo de construir com sentido e alegria.

O Evangelho de hoje entrega-nos esse projeto: as Bem-aventuranças,  
a visão surpreendente de Jesus sobre uma vida plenamente realizada.

São mais do que promessas; são convites —  
a viver com mansidão, a procurar o que é justo mesmo quando custa,  
a levar misericórdia aos lugares feridos  
e a confiar em Deus com um coração humilde.

Ao iniciarmos a nossa celebração,  
peçamos ao Senhor que toque aquilo que precisa de ser reconstruído em nós,  
para que a casa que formamos com os nossos dias  
seja forte, bela e cheia da sua bênção.

## **ATO PENITENCIAL**

Senhor Jesus, mostras-nos o caminho da humildade e da confiança. Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, curas as nossas feridas com misericórdia e paciência. Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, plantas em nós o desejo da justiça e da paz. Senhor, tende piedade.

## **ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO**

Que o Deus que conhece os recantos secretos do nosso coração  
derrame sobre nós a sua misericórdia,  
retire o peso que oprime a nossa alma  
e restaure em nós a alegria de sermos seus filhos  
amados,  
para que possamos estar diante d'Ele com o coração  
renovado,  
prontos para ouvir a sua Palavra e caminhar na sua paz.  
Ámen.

## **ORAÇÃO COLECTA**

Deus dos humildes e dos puros de coração,  
o vosso Filho abriu-nos o caminho para uma vida  
profunda, alegre e plena.

Plantai em nós o desejo de buscar a vossa justiça,  
a coragem de viver na misericórdia  
e a força serena de um coração enraizado em Vós.

Modelai os nossos pensamentos e escolhas  
com a sabedoria das Bem-aventuranças,  
para que saibamos reconhecer a vossa bênção  
em cada momento da nossa vida.

Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

## **CONVITE À GLORIA**

Com corações agradecidos, louvemos o Deus  
que chama bem-aventurados os pobres em espírito,  
consola os que sofrem e exalta os mansos.

Demos glória Àquele cujo amor transforma o nosso  
mundo.

## HOMILIA

Crerios para uma Vida Plena: As Felicitaes de Deus

Conta-se que um carpinteiro idoso trabalhou fielmente durante dcaadas. Um dia, o seu patr3o pediu-lhe que construísse uma ltima casa. O carpinteiro aceitou — mas j3 no tinha o coraça3o no trabalho. Escolheu materiais mais baratos, apressou a obra e facilitou em tudo.

Quando a casa ficou pronta, o patr3o entregou-lhe as chaves e disse:

“Construístes esta casa para ti. É o meu presente de agradecimento.”

O carpinteiro ficou sem palavras — a sua pr3pria obra descuidada tornara-se a sua casa.

A vida é a casa que construímos.

Jesus dá-nos as Bem-aventuranas para que a nossa vida — a nossa casa interior — seja s3lida, bela e plena.

As Bem-aventuranas s3o os crerios de Jesus para uma vida realizada... e as felicitaes de Deus a todos os que as vivem.

Percorramos algumas delas, acompanhadas por pequenas hist3rias.

1. “Bem-aventurados os mansos” — A foraa da no-violência

H3 anos, um professor universit3rio entrou na sala e encontrou dois alunos a discutir acaloradamente. Um estava agressivo, pronto para lutar; o outro manteve-se calmo e disse:

“Recuso-me a insultar-te. Continuas a ser meu amigo, mesmo que agora no o sintas.”

A sua calma desarmou o conflito. O aluno zangado comea3o a chorar:

“Hoje eu s3o precisava que algu3m no lutasse comigo.”

A mansid3o no é fraqueza.

É foraa controlada — a coragem de resistir à viol3ncia, inclusive à viol3ncia das palavras.

Vemo-la em Gandhi, em Martin Luther King Jr. e nos movimentos pacíficos de oraça3o de 1989.

Os mansos herdam a terra porque a transformam.

Bem-aventurados os mansos — os não violentos — os que desarmam.

2. “Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça”  
— Desejar o caminho de Deus

Certa vez, um homem de negócios pagou as compras de uma mãe em dificuldade que estava à sua frente na caixa do supermercado.

Quando ela perguntou: “Por que me ajuda?”, ele respondeu:

“Quero viver num mundo onde as pessoas fazem o que é certo. Por isso, começo por mim.”

Este gesto simples mostra o que Jesus quer dizer: desejar profundamente o que é justo, não só para si, mas para o mundo.

A justiça bíblica é relação justa com Deus e, por isso, com os outros.

Jesus promete:

“Se tiveres fome da justiça de Deus, serás saciado.”

Não talvez. Não um dia.

Serás.

3. “Bem-aventurados os misericordiosos” — O poder de um coração sensível

Uma jovem enfermeira contou como cuidava de um idoso que se queixava constantemente. Muitos evitavam-no, mas ela dizia: “Acho que ele está sozinho.”

Um dia ele murmurou: “Obrigado por não desistires de mim.”

O coração dele suavizou. O dela também. A misericórdia transformou ambos.

Ser misericordioso significa:

- não tratar os outros apenas como merecem;
- oferecer o que Deus nos dá: paciência, calor humano, compreensão.

Quando Jesus diz “alcançarão misericórdia”, está a dizer:

“Dá o coração de Deus aos outros, e Deus dará o seu coração a ti.”

A misericórdia é a moeda suave do Reino de Deus.

4. “Bem-aventurados os puros de coração” — Ver Deus com novos olhos

Uma menina perguntou à avó: “Como é que vês Deus?”

A avó respondeu: “Quando o coração fica silencioso, começamos a notá-Lo em todo o lado.”

A criança pensou um pouco e sussurrou: “Acho que O vi hoje no nascer do sol.”

Pureza de coração não é ser perfeito.

É ter um coração indiviso, onde Jesus habita sozinho.

Um coração puro vê o mundo de modo diferente:

- onde outros veem acaso, vê providência;
- onde outros veem natureza, vê um Criador;
- onde outros veem tragédia, vê a proximidade escondida de Deus.

“Só se vê bem com o coração”, escreveu Saint-Exupéry.

Os puros de coração começam já a ver Deus neste mundo.

5. “Bem-aventurados os pobres em espírito” — Diante de Deus com as mãos vazias

Uma mulher rica encontrou Madre Teresa e disse: “Quero ajudar os pobres. O que posso dar-lhe?”

Madre Teresa respondeu: “As suas mãos.”

A mulher ficou confusa.

“Sim”, sorriu Madre Teresa. “Use-as para servir. Esse é um dom que o dinheiro não compra.”

Ser pobre em espírito é dizer:

“Dependo totalmente de Deus. Tudo é dom.”

É a confiança da criança:

“Pai, preciso de Ti em tudo.”

Quem se apresenta diante de Deus com as mãos vazias — mãos agradecidas — é aquele que Ele pode encher.

Jesus diz:

“Deles é o Reino dos Céus.”

Não será — é.

Já vivem no mundo de Deus.

6. “Bem-aventurados os que choram” — Corações que não ignoram o sofrimento

Uma jovem professora percebeu que um aluno vinha sempre para a escola com fome e cansaço. Em vez de ignorar, começou a chegar mais cedo para lhe dar

pequeno-almoço e um lugar seguro para descansar.

Os colegas diziam: “Estás a assumir demasiado.”

Ela respondeu: “Não consigo olhar para o outro lado.”

É isto que Jesus chama de chorar:

não tristeza estéril,

mas compaixão que se recusa a ignorar o sofrimento.

Esses serão consolados —

não apenas com palavras,

mas com a ação, a força e a intervenção de Deus.

Maria — O exemplo perfeito

Se compararmos as Bem-aventuranças com o Magnificat de Maria, vemos como se refletem mutuamente.

Maria é:

- pobre em espírito — “Olhou para a humildade da sua serva”;
- pura de coração — “Faça-se em mim segundo a tua palavra”;
- misericordiosa — leva Jesus, rosto da misericórdia, ao mundo;
- faminta de justiça — “Exaltou os humildes”;

- mansa — nunca impõe, apenas oferece;

- entre os que choram — sofre com Cristo pelo mundo.

Por isso ela proclama:

“Todas as gerações me chamarão bem-aventurada.”

Sobre ela repousa plenamente a felicidade de Deus.

O sonho de Jesus para um mundo novo

As Bem-aventuranças são o sonho de Jesus — o sonho de Deus — para um mundo novo. À primeira vista parecem irreais.

Mas descrevem a pessoa humana completa, plenamente viva em Deus.

Viver assim pode trazer incompreensão, críticas e até sofrimento.

Mas traz também liberdade, alegria e força interior — aquelas que o mundo não pode dar.

Quando vivemos as Bem-aventuranças, mesmo de forma imperfeita, um mundo novo começa a crescer dentro de nós e depois à nossa volta.

O homem que plantava uma oliveira

Conta-se no Médio Oriente a história de um homem que plantava uma oliveira.

Um passante riu-se:

“Por que plantas uma oliveira? Nunca viverás o suficiente para comer do seu fruto!”

O homem sorriu e respondeu:

“Outros plantaram árvores antes de mim para que eu pudesse comer. Agora é a minha vez de plantar para os que virão depois.”

Este é o espírito das Bem-aventuranças.

Vivemo-las não apenas para nós,

mas para ajudar a construir o mundo com que Jesus sonha —

um mundo onde a misericórdia, a pureza de coração, a humildade, a justiça e a paz criem raízes.

Bem-aventurado és tu — são as felicitações de Deus — quando escolhes este caminho de vida.

Ámen.

## CONVITE À CREDO

As Bem-aventuranças chamam-nos a viver de modo diferente.

Professemos-nos agora na fé  
que orienta os nossos passos,  
sustenta a nossa esperança  
e nos faz uma só família em Cristo.

Juntos proclamamos:

## CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Irmãos e irmãs,  
ao colocarmos o pão e o vinho sobre o altar,  
coloquemos também o nosso desejo  
de viver as Bem-aventuranças com sinceridade e  
coragem.

Rezemos para que Deus aceite estes dons  
e transforme os nossos corações.

## **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Deus de toda a bênção,  
recebei os dons que trazemos  
e as intenções que guardamos no coração.

Assim como estes elementos simples  
se tornam o Corpo e o Sangue de Cristo,  
fazei de nós um povo que tenha fome do que é justo,  
que ofereça misericórdia sem hesitar  
e que leve paz onde a vida está ferida.

Que este sacrifício nos aproxime do coração do vosso  
Filho, que vive e reina para sempre. Ámen.

## **PREFÁCIO**

É verdadeiramente justo dar-Vos graças e louvor,  
Deus da promessa e da bênção.

Em todos os tempos chamais o vosso povo  
a caminhar na confiança  
e a edificar a vida sobre a vossa Palavra.

Enviastes o vosso Filho Jesus  
para revelar a beleza de um coração moldado por Vós:  
pobre em espírito,  
forte na mansidão,  
radiante de misericórdia  
e firme na justiça.

Por Ele abristes para nós  
o caminho das Bem-aventuranças —  
o caminho que conduz à liberdade, ao sentido e à alegria.

Por isso, com todos os que acolheram a vossa promessa,  
com Maria que escutou a vossa Palavra  
e com os santos que viveram a vossa bênção,  
unimo-nos ao hino eterno da vossa glória:  
Santo, Santo, Santo...

## **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Com a confiança de filhos que sabem que são amados,  
oremos ao Pai que abençoa os humildes  
e acompanha os corações feridos.  
Unidos numa só voz, ousamos dizer:



## **EMBOLISMO**

Livrai-nos, Senhor, de toda a armadilha  
que rouba a nossa paz e obscurece o nosso coração.  
Conservai-nos fiéis nas provações,  
mansos nos conflitos  
e firmes quando a justiça se torna exigente.

Concedei que o vosso Reino —  
o Reino prometido aos pobres em espírito —  
cresça no meio de nós,  
enquanto esperamos, na alegre esperança,  
a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

## **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
chamastes bem-aventurados os construtores da paz  
e prometestes-lhes a alegria de serem chamados filhos de  
Deus.

Não olheis para as nossas faltas,  
mas para o desejo de paz que plantastes em nós.  
Curai o que nos divide, acalmai o que nos inquieta

e conduzi os nossos passos pelos caminhos da  
reconciliação.

Concedei à vossa Igreja e ao nosso mundo  
a paz que nasce da humildade e da misericórdia.  
Vós que viveis e reinais para sempre.  
Ámen.

## **CONVITE À COMUNHÃO**

Bem-aventurados somos nós  
que somos convidados à ceia do Cordeiro —  
Aquele que sacia os famintos,  
consola os aflitos  
e fortalece os humildes de coração.

## **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

Senhor Jesus,  
vindes até nós escondido neste pão simples,  
mas trazendo a plenitude do céu.

Acalmai o nosso coração,  
para que as sementes das Bem-aventuranças

que hoje plantais  
criem raízes nas nossas palavras, nas nossas escolhas  
e nos recantos silenciosos da nossa vida quotidiana.  
Ámen.

### **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

*(Adaptada às leituras do dia, apenas para meditação pessoal)*

Deus de toda a bênção,  
alimentastes-nos com o Pão da Vida  
e fortaleceste o nosso coração com a vossa presença.

Ao deixarmos esta mesa,  
ajudai-nos a levar ao mundo o espírito das Bem-aventuranças:

agir com justiça, falar com mansidão, perdoar prontamente  
e caminhar humildemente convosco.

Que o dom recebido  
dê fruto em vidas que reflitam o vosso amor.

Por Cristo nosso Senhor.  
Ámen.

### **BÊNÇÃO**

Que o Deus que chama bem-aventurados os pobres em espírito  
enchá os vossos corações de confiança e de paz.  
Ámen.

Que o Deus que consola os que choram  
vos fortaleça com uma esperança que não se apaga.  
Ámen.

Que o Deus que chama bem-aventurados  
os misericordiosos, os mansos  
e os puros de coração  
modele a vossa vida com a sua graça.  
Ámen.

E que a bênção de Deus todo-poderoso,  
Pai, Filho ✠ e Espírito Santo,  
desça sobre vós e permaneça para sempre.  
Ámen.

## DESPEDIDA

Ide e construí a casa da vossa vida  
sobre a bênção de Cristo.

Ide em paz.

## PENSAMENTO PARA A SEMANA

“Todos os dias constróis a casa interior da tua vida.  
Que cada escolha seja mais uma pedra moldada pelas  
Bem-aventuranças.”

## 2. Fevereiro – Segunda-feira – A Apresentação do Senhor (Ano II)

*Mal 3,1-4 (ou Heb 2,14-18); Lc 2,22-40*

### INTRODUÇÃO

Há muitos anos, perguntaram a uma mulher idosa o que a ajudava a continuar depois da morte do marido e da partida dos filhos. Ela sorriu e disse:

“Todas as manhãs acendo uma vela e digo: ‘Senhor, hoje de novo.’ Enquanto houver luz, há uma razão para ter esperança.”

Hoje, quarenta dias depois do Natal, celebramos a Festa da Apresentação do Senhor, também conhecida como Candelária. Desde o solstício de inverno, os dias foram ficando lentamente mais longos — a luz vai ganhando terreno sobre a escuridão.

No Templo de Jerusalém, duas pessoas idosas, Simeão e Ana, reconhecem numa pequena criança a Luz que esperaram por toda a vida. A alegria deles ensina-nos que

a esperança não envelhece e que as promessas de Deus nunca perdem a validade.

Acolhamos Cristo, a Luz do mundo, na nossa vida e também nas nossas escuridões.

### **ATO PENITENCIAL**

Irmãos e irmãs,  
a Luz veio ao mundo,  
mas muitas vezes preferimos o conforto das sombras.  
Peçamos ao Senhor misericórdia.

Senhor Jesus, Luz das nações,  
vós brilhais nas nossas trevas.  
Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, Salvação do mundo,  
vós vindes ao encontro de quem espera com esperança.  
Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, Glória do povo de Deus,  
vós chamais jovens e idosos a caminhar na vossa luz.  
Senhor, tende piedade.

### **ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO**

Deus todo-poderoso,  
que enviou o seu Filho como Luz da Luz,  
tenha misericórdia de nós,  
perdoe os nossos pecados  
e nos conduza das trevas à vida eterna. Ámen.

### **CONVITE À GLORIA**

Hoje é uma festa de alegria e de luz.  
Com Simeão e Ana,  
com os anjos e os santos,  
com a Igreja na terra e no céu,  
elevemos a nossa voz e cantemos:  
Glória a Deus nas alturas...

### **ORAÇÃO COLECTA**

*(como no Missal)*

## HOMILIA

“O Dia em que a Esperança Entrou no Templo”

Há alguns anos, conheci um homem idoso num lar que tinha apenas um pedido. Ele disse:

“Padre, quando eu já não conseguir falar, certifique-se de que haja uma vela acesa ao lado da minha cama.”

Quando lhe perguntei porquê, respondeu em voz baixa:

“Porque a luz diz aquilo que eu talvez já não consiga dizer — que continuo à espera de Deus.”

Aquele homem compreendia Simeão.

O Evangelho de hoje não é apenas sobre um ritual. É sobre esperar — e reconhecer.

O Templo, naquele dia, estava cheio, barulhento e comum. Muitos pais vinham com os seus filhos. Muitas orações eram rezadas. Nada parecia extraordinário.

E, no entanto, a esperança entrou em silêncio — levada nos braços de Maria.

1. Duas Pessoas que Nunca Desistiram de Esperar

Simeão e Ana não são figuras sentimentais. São idosos. Muito idosos.

Ana tem oitenta e quatro anos. Simeão esperou tanto tempo que acredita não morrer antes de ver a sua esperança realizada.

E isto é importante:

eles não reconhecem Jesus porque são inteligentes, ou instruídos, ou poderosos.

Reconhecem-no porque passaram uma vida inteira a rezar.

Quem reza aprende a ver de modo diferente.

Não se deixa enganar pelas aparências.

Não se desanima com as demoras.

Não se escandaliza com pequenos começos.

Onde outros veem uma criança pobre, Simeão vê a salvação.

Onde outros veem mais uma família, Ana vê a libertação.

A esperança treinou os seus olhos.

## 2. Um Encontro de Gerações

Este Evangelho é uma das cenas intergeracionais mais belas da Bíblia.

Um casal jovem.

Um recém-nascido.

Dois crentes idosos.

Os jovens trazem vida nova.

Os idosos trazem sabedoria e reconhecimento.

A Igreja precisa de ambos.

Hoje, muitos pais trazem os seus filhos para o batismo com o mesmo gesto de Maria e José:

“Senhor, esta criança não é só nossa. Esta criança pertence a vós.”

E, muitas vezes, ali perto, em silêncio, estão os avós — pessoas que rezaram durante décadas, que guardam a memória da fé quando o entusiasmo se cansa.

Simeão e Ana representam todos os avós, os idosos, os homens e mulheres consagrados — pessoas que

sustentam a fé quando outros ainda estão a aprender a caminhar.

Sem eles, a Criança poderia passar despercebida.

## 3. A Luz é Reconhecida na Escuridão

Esta festa chama-se Candelária por uma razão.

Ela acontece quando o inverno ainda não terminou.

Os dias são mais longos — mas o frio permanece.

Assim é, muitas vezes, a fé.

Deus não espera que a vida esteja perfeita.

Ele entra quando o mundo ainda está ferido.

Quando as guerras continuam.

Quando os jovens estão ansiosos pelo futuro.

Quando os mais velhos se perguntam o que ainda resta.

Simeão não diz: “Agora o mundo está resolvido.”

Ele diz: “Agora vi a salvação.”

A luz não elimina a escuridão de imediato.

A luz dá sentido à escuridão.

Por isso Simeão pode dizer:

“Agora, Senhor, deixai o vosso servo partir em paz.”

Não porque tudo esteja resolvido —  
mas porque a esperança tem um rosto.

#### 4. O Preço da Luz

Depois, Simeão diz algo inesperado.

Esta criança será um sinal de contradição.

A luz revela.

E nem todos querem ser vistos.

Alguns tropeçarão em Cristo.

Alguns se afastarão.

Alguns preferirão luzes menores e mais seguras.

Mas a luz de Cristo não diminui com a rejeição.

Ela brilha até na cruz.

Brilha no túmulo vazio.

E hoje brilha de novo, em silêncio — neste altar.

#### 5. O que Esta Festa Nos Pede

Esta festa pede-nos três coisas:

- Continuar a rezar, mesmo quando as respostas demoram.
- Continuar a esperar, mesmo quando o mundo se cansa.
- Continuar a levar a luz, mesmo quando ela parece pequena.

Cada vela que hoje abençoamos diz:

A escuridão é real — mas não é definitiva.

#### História Final

Existe um costume antigo em algumas famílias: quando alguém está a morrer, coloca-se uma vela nas suas mãos.

Não para iluminar o quarto — mas para dizer:

Tu estás a ir ao encontro da Luz.

Simeão segurou uma criança naquele dia.

Mas, na verdade, era a Criança que o segurava.

Que Cristo nos segure também —

na nossa espera,

no nosso envelhecer,

nas nossas incertezas.

E que saíamos desta igreja como pessoas  
que reconhecem a esperança quando ela aparece  
e que levam a Luz  
até ao dia em que também possamos dizer:  
“Os meus olhos viram a vossa salvação.”

### **CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Apresentemos agora os nossos dons,  
como Maria e José apresentaram o seu Filho,  
pedindo ao Senhor que acolha as nossas vidas  
como uma oferta de luz e de amor.

### **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

*(como no Missal)*

### **PREFÁCIO**

É verdadeiramente nosso dever e nossa salvação  
dar-vos graças sempre e em toda a parte,  
Senhor, Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.

Porque hoje o vosso Filho,  
eterno convosco na glória,

foi apresentado no Templo  
e revelado pelo Espírito  
como a glória de Israel  
e a Luz das nações.

Nele, o céu encontra a terra,  
a esperança encontra o seu cumprimento,  
e a humanidade é acolhida no vosso plano de salvação.

Por isso, com os anjos e os santos,  
proclamamos a vossa glória,  
cantando sem cessar:  
Santo, Santo, Santo...

### **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Unidos como uma só família,  
jovens e idosos,  
os que esperam e os que confiam,  
rezemos com confiança  
ao Pai da Luz.



## **EMBOLISMO**

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal  
e conduzi-nos com suavidade para fora  
de tudo o que escurece o nosso coração.  
Concedei a paz em nossos dias,  
para que, sustentados pela vossa misericórdia,  
sejamos livres do pecado  
e firmes na esperança,  
enquanto caminhamos na luz do vosso Filho  
e aguardamos o cumprimento das vossas promessas,  
a feliz esperança  
e a vinda do nosso Salvador,  
Jesus Cristo.

## **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
vós sois a Luz que brilha nas trevas  
e a paz que todo o coração deseja.  
Não olheis para os nossos pecados  
nem para os medos que nos dividem,

mas para a fé da vossa Igreja,  
que vos espera com a confiança de Simeão  
e a perseverança de Ana.

Enchei-nos da paz que nasce da vossa presença,  
uma paz que o mundo não pode dar,  
para que, caminhando na vossa luz,  
sejamos instrumentos de reconciliação  
num mundo ferido.

Vós que viveis e reinais para sempre. Amen.

## **CONVITE À COMUNHÃO**

Eis o Cordeiro de Deus,  
eis aquele que tira o pecado do mundo.  
Felizes os convidados para a ceia do Cordeiro.

## **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

Luz da Luz,  
vós entrastes nas nossas mãos e nos nossos corações.  
Permanecei connosco, Senhor,  
para que aquilo que recebemos na fé  
resplandeça na nossa vida em amor.

## ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

*(como no Missal)*

### BÊNÇÃO SOLENE

Deus,  
que hoje revelou o seu Filho  
como a Luz das nações,  
enchá os vossos corações com a sua paz.

Cristo,  
que Simeão reconheceu com alegria,  
guia os vossos passos na esperança e na fé.

O Espírito Santo  
vos faça portadores de luz  
para um mundo sedento de esperança.

E a bênção de Deus todo-poderoso,  
Pai, Filho ✠ e Espírito Santo,  
desça sobre vós e permaneça para sempre.  
Ámen.

## DESPEDIDA

Ide em paz e o Senhor vos acompanhe.  
Glorificai o Senhor com a vossa vida  
e levai a sua luz ao mundo.

### PENSAMENTO PARA A SEMANA

Não subestimes uma pequena luz.  
Uma vela no Templo mudou a vida de dois idosos.  
Cristo no teu coração  
ainda pode mudar o mundo.

**Terça-feira, 3 de fevereiro – 4.<sup>a</sup> Semana do Tempo  
Comum (Ano II)**

*2 Samuel 18,9–10.14.24–25.30–19,3; Marcos 5,21–43*

**INTRODUÇÃO**

Uma enfermeira contou certa vez que, durante um turno muito agitado no hospital, caminhava apressada por um corredor quando um paciente idoso lhe segurou suavemente a manga e sussurrou: “Por favor, não passe apressada por mim — sinto-me invisível.”

Ela parou. Escutou. Segurou a mão do paciente. Mais tarde disse: “Aquela interrupção mudou todo o meu dia.”

As leituras de hoje falam justamente dessas interrupções — momentos em que a dor irrompe na vida. O rei David chora amargamente a perda do seu filho. Jairo suplica desesperadamente pela filha que está a morrer. Uma mulher, que sofre em silêncio há doze anos, estende a mão às escondidas, esperando não ser notada.

Como eles, também nós chegamos hoje com preocupações escondidas, lutos familiares, doenças prolongadas e medos silenciosos.

Nesta Eucaristia, Cristo não passa apressado por nós. Ele permite ser interrompido. Deixa-se tocar. E dele brotam cura, dignidade e vida nova.

Coloquemo-nos diante do Senhor com confiança e humildade.

**ATO PENITENCIAL**

Irmãos e irmãs,  
o Senhor aproxima-se dos que têm o coração ferido  
e levanta aqueles que se sentem oprimidos.  
Reconheçamos a nossa necessidade da sua misericórdia.

Senhor Jesus, sois o amor de Deus feito carne.

Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, deixais-vos tocar pelo sofrimento humano.

Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, levantai os caídos  
e chamais-nos vossos filhos e filhas.  
Senhor, tende piedade.

### **ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO**

Deus todo-poderoso  
tenha misericórdia de nós,  
perdoe os nossos pecados  
e nos conduza à vida eterna. Amém.

### **ORAÇÃO COLECTA**

(Adaptada às leituras do dia, apenas para meditação  
pessoal)

Deus de compaixão,  
em Jesus de Nazaré aproximastes-vos do sofrimento  
humano  
e revelastes o vosso amor que dá vida.  
Abri os nossos corações à sua presença hoje entre nós.  
  
Que a sua Palavra nos fortaleça,  
o seu toque nos cure

e o seu Espírito nos renove,  
para que nos tornemos sinais de esperança para os  
outros.

Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,  
que convosco vive e reina,  
na unidade do Espírito Santo,  
Deus por todos os séculos dos séculos. Amém.

### **HOMILIA**

“Não Tenhas Medo — Acredita Somente”

Um pai esperava certa vez à porta de um bloco operatório  
enquanto o seu filho era submetido a uma cirurgia. As  
horas passavam. Cada som fazia o seu coração disparar.  
Mais tarde disse: “A espera foi pior do que o medo. Sentia-  
me completamente impotente. Tudo o que podia fazer era  
esperar que alguém lá dentro fizesse aquilo que eu não  
podia.”

Esse sentimento de impotência percorre as leituras de  
hoje.

Na primeira leitura, o rei David chora sem consolo pelo seu filho Absalão. É um rei poderoso, mas totalmente indefeso diante da morte. No Evangelho, encontramos Jairo, um respeitado chefe da sinagoga, que se lança aos pés de Jesus. Títulos, influência e reputação não significam nada quando um filho está a morrer. O desespero coloca-nos a todos no mesmo nível. O sofrimento torna-nos iguais.

E então, no meio do pedido urgente de Jairo, surge uma interrupção.

Uma mulher, sem nome e despercebida, abre caminho por entre a multidão. Há doze longos anos que sofre, não só fisicamente, mas também social e religiosamente. Foi considerada impura, mantida à distância, feita sentir-se invisível. Não ousa falar nem pedir. Espera apenas o menor contacto possível — tocar na veste de Jesus. “Se ao menos tocar na sua roupa, ficarei curada.”

Jesus pára.

Podia ter seguido em frente. A situação de Jairo era crítica. O tempo era precioso. No entanto, Jesus permite ser interrompido. Recusa tratar esta mulher como um problema no caminho para algo mais importante. Para Jesus, a compaixão nunca é um atraso; é a missão.

Ele volta-se, olha para ela e fala-lhe. E nesse momento ela recebe mais do que a cura física. Recebe dignidade. Jesus chama-lhe “Filha”. Com uma só palavra, é restaurada à relação, ao pertença e à comunidade. Aquilo que ela tentou fazer em segredo, Jesus traz à luz — não para a envergonhar, mas para afirmar a sua fé.

Enquanto isto acontece, chega a pior notícia a Jairo: “A tua filha morreu. Para quê incomodar ainda o Mestre?”

Mas Jesus pronuncia palavras que não são apenas para Jairo, mas para todos nós:

“Não tenhas medo; acredita somente.”

O medo diz: já é tarde demais.

A fé diz: confia mesmo assim.

Jesus vai à casa, toma a criança pela mão e fala com ternura:

“Talitha kum — Menina, levanta-te.”

O toque que curou a mulher agora devolve a própria vida. A última fronteira — a morte — não é demasiado para Ele.

No fim daquela longa cirurgia, o médico saiu finalmente e disse ao pai que esperava: “Já pode ver o seu filho.” Mais tarde ele contou: “Naquele momento, tudo mudou. A esperança voltou.”

É isso que Cristo nos oferece hoje.

Ele vê-nos no meio da multidão.

Pára diante das nossas feridas escondidas.

Não se incomoda com as nossas interrupções.

Toca aquilo que pensávamos perdido e volta a sussurrar:

“Não tenhas medo. Acredita somente.”

## **CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Confiantes no Senhor que acolhe cada clamor do coração, coloquemos sobre o altar as nossas vidas, as nossas feridas e as nossas esperanças.

## **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Senhor Deus, recebei estes dons como sinais da nossa confiança no vosso amor que cura. Ao oferecermos o pão e o vinho, recebei também os nossos medos e interrupções e transformai-os pelo sacrifício do vosso Filho, que vive e reina por todos os séculos dos séculos. Amém.

## **PREFÁCIO**

É verdadeiramente justo e necessário, é nosso dever e salvação, dar-Vos graças sempre e em toda a parte, Senhor, Pai santo, Deus todo-poderoso e eterno, por Cristo, nosso Senhor.

Ele entrou plenamente na nossa condição humana, comoveu-se com o sofrimento

e deixou-se tocar tanto pela dor como pela fé.  
Pela sua palavra e pelo seu toque  
levou cura aos doentes, esperança aos excluídos  
e vida onde a morte parecia definitiva.

N'Ele, o medo dá lugar à confiança  
e o desespero abre-se à esperança.  
Por isso, com os anjos e os santos,  
proclamamos a vossa glória, cantando:

### **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Como filhos e filhas amados,  
restaurados na dignidade e na esperança,  
rezemos com confiança ao nosso Pai:

### **EMBOLISMO**

Livrai-nos, Senhor, de todo o medo que nos paralisa,  
de toda a dor que nos oprime  
e de toda a escuridão que esconde a esperança aos  
nossos olhos.

Concedei-nos a paz nos nossos dias,  
para que, amparados pela vossa misericórdia,

vivamos na confiança  
e aguardemos a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

### **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
vós falastes de paz aos corações assustados  
e de vida àqueles que se julgavam perdidos.  
Não olheis para os nossos medos,  
mas para a fé da vossa Igreja,  
e concedei-lhe benignamente a paz e a unidade  
segundo a vossa vontade.

Vós que viveis e reinais por todos os séculos dos séculos.  
Amém.

### **CONVITE À COMUNHÃO**

Eis o Cordeiro de Deus, que se deixa tocar  
para que sejamos curados.  
Felizes os convidados para a Ceia do Cordeiro.

## **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

Nesta Eucaristia, Cristo parou por nós.

Encontrou-nos pessoalmente.

Que o toque que recebemos

nos dê coragem para nos levantarmos, confiar de novo

e nos tornarmos suaves interrupções

de esperança na vida dos outros.

## **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

Senhor Deus, por este sacramento

tocastes as nossas vidas com o vosso amor salvador.

Fortalecei a nossa fé, restaurai a nossa esperança

e enviai-nos como testemunhas

do poder da vossa compaixão.

Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## **BÊNÇÃO**

Que o Deus da vida vos abençoe

e transforme o vosso medo em confiança. Amém.

Que Cristo, que se deixou tocar,

cure aquilo que está ferido em vós. Amém.

Que o Espírito Santo

vos dê coragem para acreditar

mesmo quando o caminho não é claro. Amém.

E a bênção de Deus todo-poderoso,

Pai, ✠ Filho e Espírito Santo,

desça sobre vós e permaneça para sempre. Amém.

## **DESPEDIDA**

Ide em paz

e deixai que a vossa fé toque a vida dos outros.

## **PENSAMENTO PARA A SEMANA**

Aquilo que hoje parece uma interrupção

pode ser precisamente o lugar

onde Cristo quer encontrar-vos — e trazer vida.



## 4 de fevereiro de 2026 – Quarta-feira da IV Semana do Tempo Comum

*2 Sm 24,2.9–17; Mc 6,1b–6*

### INTRODUÇÃO

Há muitos anos, uma pequena aldeia se orgulhava de um jovem que havia crescido entre eles. Ele era inteligente, bondoso e sempre prestativo. Mas, quando voltou mais tarde como médico reconhecido, oferecendo cuidados gratuitos, alguns murmuravam: «Quem ele pensa que é?». Outros diziam: «Nós o conhecemos demais». No fim, muitos recusaram sua ajuda — não por falta de competência, mas porque não conseguiam aceitar a grandeza de alguém tão próximo.

Algo muito semelhante acontece no Evangelho de hoje. Jesus retorna à sua terra natal. As pessoas ficam admiradas — e ao mesmo tempo escandalizadas. A familiaridade se torna um muro em vez de uma porta.

Hoje nos apresentamos diante do Senhor que sabe o que significa ser rejeitado, que compreende nossas decepções

e que continua, mesmo assim, sua missão de amor. Pedimos também a intercessão de São Brás, bispo e mártir, confiando na graça de Deus que cura o corpo e a alma.

### ATO PENITENCIAL

Reconheçamos agora os nossos pecados e peçamos ao Senhor misericórdia.

- Senhor Jesus, vieste entre os teus, mas não foste reconhecido. Kyrie, eleison.
- Cristo Jesus, trouxeste cura e esperança, mas encontraste dúvida. Christe, eleison.
- Senhor Jesus, permaneceste fiel à tua missão mesmo quando foste rejeitado. Kyrie, eleison.

### ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso,  
que conheces nossa fragilidade e compreendes nossas dificuldades, tem misericórdia de nós.

Perdoa os nossos pecados,  
cura a cegueira do nosso coração

e fortalece a nossa fé, para que caminhemos na tua luz e alcancemos a vida eterna. Amen.

## **ORAÇÃO COLECTA**

### **Opção I (Ferial):**

Deus, nosso Pai,  
Tu nos criaste, e ainda assim muitas vezes não conseguimos Te reconhecer.  
Nos amas, e ainda assim duvidamos da Tua proximidade.  
Revela-Te a nós mais uma vez.  
Abre nossos olhos para ver Tua presença,  
nossos corações para confiar nos Teus caminhos,  
e nossas vidas para refletir o Teu amor.  
Por nosso Senhor Jesus Cristo. Amen.

### **Opção II (São Brás – opcional):**

Deus eterno,  
Teu Filho partilhou da nossa vida humana e conheceu a alegria e a rejeição.  
Pela intercessão de São Brás,  
fortalece a nossa fé,  
cura o que está ferido em nós

e ajuda-nos a permanecer unidos a Cristo nos dias bons e nos difíceis.

Por Cristo nosso Senhor. Amen.

## **HOMILIA**

Uma jovem mulher disse uma vez: «Gostaria que Deus me falasse de forma clara». Perguntaram-lhe onde ela buscava Deus, e respondeu: «Nos grandes momentos — milagres, retiros, sinais extraordinários». E, no entanto, negligenciava o incentivo silencioso de uma amiga, a paciência de sua mãe, a força cotidiana que a sustentava nos dias difíceis.

Em Nazaré acontece algo semelhante. Jesus ensina com sabedoria. Cura. Fala com autoridade. E, ainda assim, as pessoas tropeçam — não no que Ele diz, mas em quem Ele é. «Não é este o carpinteiro?». A familiaridade os cega. O extraordinário se esconde atrás do ordinário.

O Evangelho nos diz algo surpreendente: «Ali não pôde realizar nenhum milagre». Não porque faltasse poder a

Jesus, mas porque os corações deles estavam fechados. A fé cria espaço para Deus; a resistência fecha a porta.

A primeira leitura mostra outra forma de cegueira. O rei Davi percebe tarde demais as consequências de suas ações. O reconhecimento vem através da dor, mas o traz de volta à humildade e à confiança na misericórdia de Deus.

Quantas vezes perdemos Deus porque Ele vem de forma silenciosa, demasiado familiar — nas pessoas que conhecemos bem, nas rotinas diárias, nos simples convites a amar?

São Inácio fala do Exame de Consciência, a oração da atenção amorosa. Ao olhar para o nosso dia com honestidade e delicadeza, podemos descobrir momentos de decepção — mas também rastros silenciosos da presença de Deus. Deus nos pede para não beber das águas escuras do desânimo, mas da água clara da alegria interior que dá coragem para o próximo passo.

Um homem se queixava porque Deus nunca respondia às suas orações. Mais tarde percebeu que Deus havia falado o tempo todo — através de pequenas ocasiões, leves sugestões e pessoas comuns. «Deus estava lá», disse ele, «mas eu buscava em outro lugar».

Que não nos aconteça perder o Senhor porque Ele vem demasiado perto, demasiado familiar, demasiado humilde. Possamos reconhecer o divino no ordinário — e dar espaço a Deus para realizar milagres em meio a nós.

### **CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Confiando que Deus age através de sinais simples e dons humildes, colocamos nossa vida sobre o altar.

### **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Senhor Deus, aceita as ofertas que Te apresentamos. Que expressem nossa confiança na Tua presença mesmo nos momentos ordinários da vida. Fortalece a nossa fé, para que Tua graça dê frutos em nós. Por Cristo nosso Senhor. Amen.

## **PREFÁCIO**

É realmente bom e justo,  
nosso dever e fonte de salvação,  
agradecer-Te sempre e em todo lugar,  
Senhor, Pai Santo, Deus todo-poderoso e eterno.

No Teu Filho, Jesus Cristo, revelaste Tua glória  
não na força e no esplendor,  
mas na humildade e proximidade.

Rejeitado pelos seus,  
Ele permaneceu fiel à Tua vontade  
e continuou a anunciar o Teu Reino de amor.

Na Sua fraqueza humana  
descobrimos a Tua força divina;  
nos acontecimentos ordinários da vida  
encontramos a Tua presença salvadora.

E assim, com os Anjos e Santos,  
proclamamos Tua glória cantando:  
Santo, Santo, Santo...

## **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Jesus conheceu a rejeição,  
e, ainda assim, confiou plenamente no amor do Pai.  
Com a mesma confiança, atrevemo-nos a dizer:

## **EMBOLISMO**

Liberta-nos, ó Senhor, de todos os males,  
especialmente da cegueira que nos impede  
de reconhecer Tua presença entre nós.  
Concede paz aos nossos dias,  
para que, sustentados pela Tua misericórdia,  
caminheemos com coragem e fé  
na espera da bem-aventurada esperança  
e da vinda de nosso Salvador Jesus Cristo.

## **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
vieste entre os teus,  
e não retiraste o Teu amor.  
Não olhes para os nossos pecados,  
mas para a fé da Tua Igreja,  
e concede-nos a paz —

a paz que abre corações,  
cura feridas  
e dá espaço à Tua presença.  
Tu que vives e reinas pelos séculos dos séculos. Amen.

### **CONVITE À COMUNHÃO**

Eis o Cordeiro de Deus, que vem a nós  
em sinais humildes e familiares.  
Bem-aventurados os convidados à ceia do Cordeiro.

### **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

Senhor Jesus,  
vieste a nós em silêncio,  
sob os sinais simples do pão e do vinho.  
Abre nossos olhos para Te reconhecer  
não apenas aqui no altar,  
mas nos momentos ordinários da nossa vida.  
Que esta comunhão fortaleça nossa fé  
e renove nossa confiança em Tua presença.

### **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

*(Adaptada às leituras do dia para meditação pessoal)*

Senhor Deus,  
nos alimentaste com o Pão da Vida.  
Ajuda-nos a reconhecer a Tua graça  
agindo em nós e ao nosso redor.  
Que aquilo que recebemos na fé  
produza frutos em amor e serviço.  
Por Cristo nosso Senhor. Amen.

### **BÊNÇÃO**

Que Deus vos abençoe com olhos capazes de ver a Sua  
presença  
e corações que confiem nos Seus caminhos.  
Cristo vos fortaleça  
quando a fé é posta à prova pela familiaridade ou pela  
dúvida.  
O Espírito Santo vos guie  
a reconhecer o extraordinário no ordinário.  
E vos abençoe Deus todo-poderoso,  
Pai, Filho ✠ e Espírito Santo. Amen.

## DESPEDIDA

Ide em paz,  
glorificando o Senhor com a vossa vida.

## PENSAMENTO PARA A SEMANA

Não perca Deus porque Ele vem em silêncio.  
A fé abre a porta para os milagres.

## Quinta-feira da 4.<sup>a</sup> Semana do Tempo Comum

*Memória de Santa Ágata*

*1 Reis 2,1–4.10–12; Evangelho: Marcos 6,7–13*

## INTRODUÇÃO

Certo jovem missionário chegou um dia a uma aldeia remota levando apenas uma pequena mochila e uma Bíblia. Um habitante olhou para ele e perguntou: “Onde está o resto da sua bagagem?” O missionário sorriu e respondeu: “Se eu trouxesse tudo, nunca aprenderia a confiar em vocês — nem em Deus.”

Esse missionário ficou ali durante anos, não apenas por causa das suas palavras, mas porque as pessoas viam nele uma vida que correspondia à sua mensagem.

No Evangelho de hoje, Jesus envia os seus discípulos quase sem nada — sem dinheiro, sem roupa extra, sem provisões. Ele ensina que a credibilidade do Evangelho não depende do que levamos, mas de como vivemos. A própria dependência deles de Deus e uns dos outros torna-se a sua mensagem.

Hoje recordamos também Santa Ágata, uma jovem que viveu a sua fé com coragem e integridade. Ela recusou comprometer a sua consciência, mesmo ao custo da própria vida. Como os discípulos, não levou armas, nem poder, nem proteção — apenas a fé.

Ao reunirmo-nos para esta Eucaristia, peçamos ao Senhor que faça das nossas vidas testemunhas credíveis do Seu Evangelho, para que a nossa fé fale até antes das nossas palavras.

### **ATO PENITENCIAL**

Irmãos e irmãs, o Senhor chama-nos a ser testemunhas não apenas com os lábios, mas com a vida. Conscientes das nossas falhas e confiantes na misericórdia de Deus, reconheçamos agora os nossos pecados.

Senhor, chamais-nos a confiar mais em Vós do que em nós mesmos. Senhor, tende piedade.

Cristo, enviais-nos a anunciar o vosso Evangelho com humildade e coragem. Cristo, tende piedade.

Senhor, permaneceis fiel mesmo quando o nosso testemunho é frágil. Senhor, tende piedade.

### **ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO**

Que o Deus de misericórdia,  
que nos envia uma e outra vez apesar da nossa fraqueza,  
perdoe os nossos pecados,  
renove a nossa confiança n'Ele  
e nos fortaleça para viver o Evangelho com integridade,  
por Cristo nosso Senhor. Ámen.

### **ORAÇÃO COLECTA**

Deus de missão e misericórdia,  
o vosso Filho enviou os discípulos na confiança e na simplicidade, para que o mundo encontrasse o vosso amor salvador. Libertai-nos do medo e da autossuficiência e fazei das nossas vidas testemunhas credíveis do Evangelho.

Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,  
que convosco vive e reina na unidade do Espírito Santo,  
Deus por todos os séculos dos séculos. Ámen.

## HOMILIA

Um pai estava à porta a ver a filha sair para o seu primeiro dia de trabalho. Ela estava nervosa e perguntou: “E se eu falhar?” Ele respondeu com ternura: “Então vais aprender. Vai — e sê quem tu és.”

É exatamente isso que Jesus faz no Evangelho de hoje. Ele não envia os discípulos totalmente preparados segundo os critérios humanos. Envia-os antes de se sentirem prontos, antes de se sentirem fortes, antes de se sentirem seguros. Envia-os não com planos, mas com confiança.

Jesus sabe algo importante: o Evangelho não se espalha pelo controlo, mas pela entrega.

Os discípulos são mandados levar quase nada. Porquê? Porque, no momento em que confiam no dinheiro, nos bens ou no prestígio, a mensagem passa a ser sobre eles. Jesus quer que eles fiquem atrás da mensagem, não à frente dela. A sua pobreza torna-se a sua credibilidade.

Eles são enviados dois a dois. A fé nunca é um projeto solitário. A alegria partilhada torna-se maior; a rejeição partilhada torna-se suportável. Mesmo hoje, quando a fé é muitas vezes tratada como algo privado, Jesus recorda-nos que a fé cresce em comunidade.

E Jesus prepara-os para a rejeição: “Se não vos receberem, sacudi o pó dos vossos pés.” Isto não é amargura — é liberdade. O Evangelho não pode ser imposto. A nossa tarefa é a fidelidade, não o sucesso.

Santa Ágata compreendeu isto profundamente. Ela não discutiu, não manipulou, não cedeu. Simplesmente permaneceu fiel. O seu testemunho foi credível porque a sua vida correspondia à sua fé.

Anos depois, perguntaram ao mesmo missionário por que nunca deixou aquela aldeia remota. Ele respondeu: “Porque cheguei com as mãos vazias — e Deus encheu-as de pessoas.”

A pergunta para nós hoje é simples e exigente: Estou pronto para ir — confiando mais em Deus do que na



minha própria segurança e vivendo uma fé em que os outros possam acreditar?

### **CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Confiando não na nossa própria força, mas na generosidade de Deus, coloquemos as nossas vidas sobre o altar ao apresentarmos estas ofertas.

### **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Senhor Deus,  
aceitai estas ofertas  
como sinal do nosso desejo  
de viver com simplicidade, confiar profundamente  
e servir fielmente.  
Que este sacrifício nos fortaleça  
para sermos testemunhas credíveis do vosso Evangelho.  
Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

### **PREFÁCIO**

É verdadeiramente justo e necessário,  
é nosso dever e salvação,  
dar-Vos graças sempre e em toda a parte,  
Senhor, Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.  
Porque enviais o vosso Filho a anunciar o Reino  
não com poder e riquezas,  
mas com humildade e confiança.  
Chamais discípulos a partilhar a sua missão,  
enviando-os na fraqueza,  
para que a vossa força se manifeste.  
Na coragem de Santa Ágata  
e no testemunho de todos os vossos santos,  
mostrais-nos que a fé vivida com integridade  
se torna luz para o mundo.  
Por isso, com os Anjos e os Santos,  
proclamamos a vossa glória, cantando:  
Santo, Santo, Santo...

## **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Jesus enviou os seus discípulos confiando no cuidado do Pai.

Com a mesma confiança, rezemos como Ele nos ensinou:

## **EMBOLISMO**

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal,  
especialmente do medo, do desânimo e da  
autossuficiência.

Concedei a paz aos nossos dias,  
para que, ajudados pela vossa misericórdia,  
sejamos sempre livres para servir o vosso Evangelho  
e nunca desanimemos de fazer o bem.

## **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
que enviastes os vossos discípulos a um mundo dividido  
com nada além da paz no coração,  
não olheis para os nossos pecados,  
mas para a fé da vossa Igreja,  
e concedei-nos a paz

que nos permite caminhar juntos  
e testemunhar juntos.

Vós que viveis e reinais para sempre. Ámen.

## **CONVITE À COMUNHÃO**

Eis o Cordeiro de Deus,  
que nos envia ao mundo alimentados pela sua própria  
vida. Felizes os convidados para a Ceia do Cordeiro.

## **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

Vimos com as mãos vazias.  
Recebemos o Pão da Vida.  
Agora somos enviados —  
não para impressionar,  
mas para testemunhar;  
não para controlar,  
mas para confiar;  
não sozinhos,  
mas juntos.

## **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

Senhor Deus, fomos alimentados por este sacramento.  
Fortalecei-nos para viver aquilo que recebemos,  
para que as nossas vidas proclamem o vosso Evangelho  
com coragem, humildade e amor.  
Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

## **BÊNÇÃO SOLENE**

Que Deus fortaleça a vossa fé  
quando sois acolhidos ou rejeitados. Ámen.  
Que Cristo caminhe ao vosso lado  
quando partis em seu nome. Ámen.  
Que o Espírito Santo  
faça da vossa vida um testemunho credível do Evangelho.  
Ámen.  
E a bênção de Deus todo-poderoso,  
Pai, Filho e Espírito Santo,  
desça sobre vós e permaneça para sempre.  
Ámen.

## **DESPEDIDA**

Ide em paz  
e glorificai o Senhor com a vossa vida.

## **PENSAMENTO PARA A SEMANA**

O Evangelho não precisa de mensageiros perfeitos —  
precisa de mensageiros credíveis.

## **Sexta-feira, 6 de fevereiro de 2026 – 4ª Semana do Tempo Comum**

### **Sexta-feira do Sagrado Coração (São Paulo Miki e Companheiros)**

*Sirácida 47, 2–11; Marcos 6, 14–29*

## **INTRODUÇÃO**

Há muitos anos, um jovem seminarista foi questionado sobre por que ainda queria ser padre depois de ler as histórias dos mártires. Ele respondeu simplesmente:

“Porque o amor é mais forte do que o medo.”

Essa resposta resume a celebração de hoje.

Nesta Sexta-feira do Sagrado Coração, estamos diante de dois banquetes. Um é o banquete de aniversário de Herodes — cheio de música, vaidade e compromissos mortais. O outro é o banquete do Coração de Jesus — trespassado, silencioso, fiel e fonte de vida.

Hoje recordamos São Paulo Miki e seus companheiros, crucificados numa colina em Nagasaki em 1597. Como

João Batista, eles anunciaram a verdade sem ódio e permaneceram fiéis sem violência. Suas vidas recordam-nos que o Coração de Cristo bate mais forte não nos palácios do poder, mas nos corações que ousam amar até o fim.

Aproximamo-nos do Coração aberto de Jesus, conscientes dos nossos medos, dos nossos compromissos e das nossas meias-verdades. Peçamos misericórdia, coragem e liberdade de coração.

## **ATO PENITENCIAL**

Senhor Jesus, sois fiel mesmo quando temos medo de defender a verdade. Senhor, tende piedade.

Cristo Jesus, preferistes dar a vossa vida a comprometer o amor. Cristo, tende piedade.

Senhor Jesus, o vosso Coração trespassado permanece aberto a pecadores e santos. Senhor, tende piedade.

## ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Que o Deus da compaixão, cujo Coração é rico em misericórdia,  
perdoe os nossos medos e os nossos compromissos,  
cure o que está ferido em nós,  
nos fortaleça para caminhar na verdade e no amor  
e nos conduza à vida eterna. Amém.

## ORAÇÃO COLECTA

Senhor nosso Deus,  
formai os nossos corações segundo o Coração do vosso Filho. Libertai-nos do medo e do egoísmo,  
dai-nos coragem para defender a verdade e o amor  
e ajudai-nos a permanecer fiéis mesmo quando isso nos custa algo. Pelo testemunho dos vossos mártires  
e pela graça que brota do Sagrado Coração de Jesus,  
conduzi-nos à vida eterna.

Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,  
que convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo,  
Deus por todos os séculos dos séculos. Amém.

## HOMILIA

Um homem disse certa vez: “Eu sabia o que era certo — mas não queria parecer ridículo diante dos outros.”  
Essa única frase explica Herodes.

Herodes sabia que João era um homem bom e santo. Escutava-o. Sentia-se inquieto, mas também atraído pela verdade. E, no entanto, escolheu a honra em vez da consciência, a aparência em vez da vida, o poder em vez da verdade. A prisão segurava João, mas era o medo que mantinha Herodes prisioneiro.

### Reflexão

As Escrituras de hoje colocam diante de nós duas figuras: Davi, louvado apesar dos seus grandes pecados, e João Batista, morto pela sua fidelidade. Um caiu gravemente e arrependeu-se. O outro permaneceu fiel até o fim. Ambos encontraram lugar no Coração de Deus.

As nossas vidas situam-se algures entre esses dois extremos. Não somos mártires heroicos nem tiranos

endurecidos. Conhecemos o bem, mas hesitamos. Ouvimos a Palavra de Deus, mas tememos as consequências. Como Herodes, encontramos-nos na encruzilhada entre o melhor de nós e a pressão social.

Nesta Sexta-feira do Sagrado Coração, não olhamos para o banquete de morte de Herodes, mas para o banquete de vida de Cristo. O seu Coração foi trespassado — não porque temesse as pessoas, mas porque as amou até o fim. João Batista perdeu a cabeça pela verdade; Jesus perdeu a vida por amor. São Paulo Miki morreu com o nome de Jesus nos lábios.

Conclusão com uma história

No momento da sua execução, Paulo Miki pregou a partir da cruz: “Perdoo aqueles que me condenam. Peço-vos que procureis o verdadeiro Deus.”

Este é o poder do Sagrado Coração: não o medo, não a vingança, não o compromisso fácil — mas o amor que permanece fiel até na cruz.

Que aprendamos a escolher esse Coração.

## **CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Coloquemos agora sobre o altar não apenas o pão e o vinho,  
mas também os nossos medos, os nossos compromissos e o nosso desejo de sermos fiéis,  
e peçamos ao Senhor que transforme tudo isso.

## **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Senhor Deus,  
recebei estes dons e a oferta das nossas vidas.  
Que o sacrifício do vosso Filho,  
nascido de um Coração obediente até à morte,  
nos fortaleça para viver na verdade, na coragem e no amor. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## **PREFÁCIO**

É verdadeiramente justo e necessário,  
é nosso dever e salvação  
dar-vos graças sempre e em toda a parte,  
Senhor, Pai santo, Deus eterno e todo-poderoso.

No Coração do vosso Filho,  
trespassado na cruz,  
revelastes a profundidade da vossa misericórdia  
e o preço do amor fiel.  
Desse Coração brotam o perdão, a coragem e a vida  
nova.

Nos vossos mártires, especialmente Paulo Miki e seus  
companheiros,  
mostrastes que o amor é mais forte do que o medo,  
a verdade mais forte do que o poder  
e a fé mais forte do que a morte.

Por isso, com os Anjos e os Santos,  
proclamamos a vossa glória,  
cantando sem cessar: Santo, Santo, Santo...

### **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Com confiança no Pai cujo amor nunca falha,  
e unidos ao Coração de Cristo,  
rezemos como Ele nos ensinou.

### **EMBOLISMO**

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal,  
especialmente do medo que cala a verdade  
e do orgulho que compromete o amor.  
Concedei a paz aos nossos dias,  
para que, fortalecidos pela vossa misericórdia,  
permaneçamos fiéis e livres,  
enquanto esperamos a feliz esperança  
e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

### **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
escolheste o caminho da cruz  
em vez da segurança do compromisso fácil.  
Não olheis para os nossos medos,  
mas para a fé dos vossos mártires  
e para o amor do vosso Sagrado Coração.  
Concedei-nos a vossa paz —  
uma paz enraizada na verdade, na coragem e na  
misericórdia. Vós que viveis e reinais para sempre.  
Amém.

## **CONVITE À COMUNHÃO**

Eis o Cordeiro de Deus,  
cujo Coração foi trespassado para a nossa salvação.  
Felizes os convidados para o banquete da vida.

## **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

O Coração que foi trespassado é agora dado a nós.  
Que o amor que recebemos  
se torne a coragem que vivemos.

## **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

Senhor Deus,  
alimentastes-nos com o Pão da Vida.  
Que a graça que recebemos  
forme os nossos corações segundo o Coração de Cristo,  
para que vivamos com fidelidade,  
amemos com coragem  
e demos testemunho da vossa verdade  
no mundo.  
Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

## **BÊNÇÃO SOLENE**

Que o Deus da misericórdia  
fortaleça os vossos corações na verdade e no amor.  
Amém.  
Que o Coração de Cristo  
vos dê coragem nos momentos de medo. Amém.  
Que o testemunho dos mártires  
vos conduza com segurança à vida eterna. Amém.  
E a bênção de Deus todo-poderoso,  
Pai, Filho e Espírito Santo,  
desça sobre vós e permaneça para sempre. Amém.

## **DESPEDIDA**

Ide em paz e glorificai o Senhor com a vossa vida.

## **PENSAMENTO PARA A SEMANA**

Herodes teve medo de perder a honra.  
João perdeu a vida.  
Jesus entregou o seu Coração.  
Qual destes caminhos escolherei nesta semana?



**February 7, Samstag der 4. Woche im Jahreskreis /**

**1 Kön 3,4–13; Mk 6,30–34**

## **INTRODUÇÃO**

“Vinde repousar um pouco.” Com estas palavras suaves, Jesus convida os seus discípulos — e convida também cada um de nós. Com tanta frequência, os nossos dias estão cheios de atividades, exigências e expectativas. Passamos de uma tarefa para outra, quase sem perceber o que realmente importa, sentindo-nos por vezes como um *perpetuum mobile*, sempre em movimento e raramente em descanso.

Nas leituras de hoje encontramos duas imagens muito fortes. No Evangelho, Jesus reconhece que os seus discípulos precisam de silêncio, de distância e de tempo para deixar assentar as suas experiências, para regressar à sua fonte interior e renovar-se na presença de Deus. Na primeira leitura, o jovem rei Salomão encontra-se no início de uma grande responsabilidade. Quando Deus o convida a fazer um pedido, ele não pede sucesso, poder nem

segurança, mas um coração que saiba escutar — a sabedoria para discernir o bem do mal e para servir bem o seu povo.

Também nós conhecemos a sensação de sermos puxados em muitas direções. Depois de horas longas e exigentes, desejamos um momento de descanso, mas parece que precisamente então as necessidades e expectativas dos outros nos chamam. Cuidamos, escutamos e respondemos — mas só podemos dar aquilo que primeiro recebemos.

Ao iniciar esta Eucaristia, façamos uma pausa. Deixemos que Deus acalme a nossa inquietação, encha de novo os nossos corações com a sua Palavra e com a sua presença amorosa, e nos conduza de regresso à fonte de onde vivemos.

## **ATO PENITENCIAL**

Irmãos e irmãs, coloquemo-nos diante do Senhor, que conhece o nosso cansaço e as nossas distrações.

Reconheçamos os nossos pecados e abramos o coração à sua misericórdia.

- Senhor Jesus, convidais-nos a vir e a descansar em Vós. Senhor, tende piedade.

- Cristo Jesus, vedes quando a nossa compaixão se cansa e renovais-na com o vosso amor.

Cristo, tende piedade.

- Senhor Jesus, ensinaí-nos a escutar com o coração. Senhor, tende piedade.

### **ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO**

Deus todo-poderoso,  
que conhece a nossa fraqueza  
e o nosso desejo de descanso,  
perdoe os nossos pecados,  
restaure-nos na sua paz  
e conduza-nos de novo à fonte da vida,  
por Cristo nosso Senhor.  
Ámen.

### **ORAÇÃO COLECTA**

*(Adaptada às leituras do dia, apenas para meditação pessoal)*

Deus de sabedoria e de compaixão,  
reunistes-nos na vossa presença  
e chamais-nos a escutar com o coração atento.  
Ajudai-nos a reconhecer quem somos diante de Vós,  
a acreditar naquilo que rezamos  
e a viver aquilo que nos mandais.  
Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho,  
que convosco vive e reina  
na unidade do Espírito Santo,  
Deus por todos os séculos dos séculos. Ámen.

### **HOMILIA**

Depois de regressarem de uma missão exigente, os discípulos vêm cheios de histórias, emoções e perguntas. Quem já voltou de um trabalho intenso conhece bem esse momento: as palavras atropelam-se, o ruído enche o ar, e não há espaço para respirar. Jesus percebe algo

importante — não apenas o sucesso deles, nem só o seu cansaço, mas a necessidade que têm de parar.

Jesus convida-os para um lugar solitário, não como fuga às pessoas, mas como um regresso a si mesmos e a Deus. Contudo, a história dá uma volta inesperada: as multidões chegam primeiro. O descanso planeado desaparece.

E aqui vemos o coração do Evangelho de hoje. Jesus mantém juntas duas verdades:

- Não nos devemos perder numa atividade constante.
- Não devemos fechar o coração às necessidades dos outros.

Na primeira leitura, Salomão está no início do seu reinado. Poderia pedir poder, segurança ou uma longa vida. Em vez disso, pede um coração que saiba escutar — um coração capaz de discernir, compreender e servir. Esse pedido revela uma grande sabedoria.

Também a nossa vida exige este equilíbrio: silêncio e serviço, oração e compaixão, descanso e responsabilidade. Sem escuta, o nosso serviço torna-se mecânico. Sem compaixão, o nosso descanso torna-se egoísta.

Há um ditado que diz: “Não se pode dar de um copo vazio.” Jesus ensina-nos algo ainda mais profundo: quando deixamos que Deus volte a encher o nosso copo, podemos partilhar mesmo quando os nossos planos são interrompidos. Os discípulos não tiveram o descanso que esperavam — mas testemunharam a compaixão em ação.

Que aprendamos a parar quando Deus nos convida a parar, e a servir quando Deus nos chama a servir — com corações atentos como o de Salomão e com corações compassivos como o de Cristo.

## **CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Coloquemos sobre o altar não só o pão e o vinho, mas também o nosso cansaço, o nosso desejo de

descanso  
e a nossa vontade de ter corações que saibam escutar.

## **ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS**

Senhor Deus,  
recebei estes dons  
e a vida que com eles vos apresentamos.  
Renovai-nos pelo vosso Espírito,  
para que, fortalecidos por este sacrifício,  
vos sirvamos a Vós e uns aos outros  
com sabedoria, compaixão e alegria.  
Por Cristo nosso Senhor. Ámen.

## **PREFÁCIO**

É verdadeiramente nosso dever e nossa salvação  
dar-Vos graças sempre e em toda a parte,  
Senhor, Pai santo, Deus todo-poderoso e eterno,  
por Cristo nosso Senhor.

Ele convida os cansados a encontrar descanso nele  
e ensina-nos a escutar antes de agir.  
Nele vemos o pastor

movido de compaixão pela multidão  
e o Filho que se retira para rezar ao Pai.

Por Ele nos mostrais  
que a sabedoria nasce da escuta  
e que o amor se renova no silêncio.

Por isso, com os Anjos e os Santos,  
proclamamos a vossa glória, dizendo:  
Santo, Santo, Santo...

## **CONVITE AO PAI-NOSSO**

Unidos como uma só família,  
descansando na misericórdia de Deus  
e confiando na sua sabedoria,  
ousamos dizer, como Jesus nos ensinou:

## **EMBOLISMO**

Livrai-nos, Senhor, de todo o mal,  
de tudo o que perturba o nosso coração  
e nos rouba a paz interior.  
Libertai-nos da inquietação

que nos mantém sempre ocupados  
mas raramente atentos à vossa voz.

Concedei-nos, Senhor, a paz em nossos dias,  
para que, ajudados pela vossa misericórdia,  
vivamos livres do pecado  
e seguros de toda a perturbação,  
enquanto esperamos, cheios de esperança,  
a vinda gloriosa do nosso Salvador, Jesus Cristo.

### **ORAÇÃO PELA PAZ**

Senhor Jesus Cristo,  
que dissestes aos vossos Apóstolos:  
“Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz.”  
Vós conheceis o nosso cansaço, as nossas preocupações  
e as muitas exigências que pesam sobre nós.

Não olheis aos nossos pecados,  
nem à nossa impaciência ou inquietação interior,  
mas à fé da vossa Igreja.

Concedei-lhe, segundo a vossa vontade,  
a paz e a unidade.

Que a vossa paz habite nos nossos corações,  
nos ensine a escutar antes de falar  
e nos ajude a servir sem nos perdermos.  
Vós que viveis e reinais por todos os séculos dos séculos.  
Ámen.

### **CONVITE À COMUNHÃO**

Eis o Cordeiro de Deus,  
que sacia os famintos  
e dá descanso aos cansados.  
Felizes os convidados para a ceia do Senhor.

### **MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO**

Se houvesse uma fada que nos pudesse conceder um  
desejo, o que pediríamos?

Mais anos de vida? Saúde perfeita? Riqueza sem  
preocupações?

No fundo, sabemos que isso não satisfaz.

Salomão também o sabia.

Ele não pediu mais vida, mas mais sabedoria;  
não pediu controlo, mas um coração que saiba escutar.

Nesta Comunhão, não recebemos magia,  
mas o próprio Cristo.

Peçamos-lhe hoje  
ouvidos atentos e corações abertos,  
para que possamos verdadeiramente compreender-nos  
e viver em verdadeira comunhão.

### **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

Deus de misericórdia,  
refrescais-nos à mesa do vosso Filho.  
Fortalecei-nos por este sacramento,  
para que, renovados na mente e no coração,  
vivamos com sabedoria, compaixão e confiança.  
Por Cristo nosso Senhor.  
Ámen.

### **BÊNÇÃO SOLENE**

Que Deus vos abençoe  
com um silêncio que escuta,  
uma sabedoria que discerne  
e uma compaixão que nunca se cansa.

Que Cristo vos conduza a lugares de descanso  
e vos ensine a servir com amor.

Que o Espírito Santo vos renove cada dia  
e vos guie até à fonte da vida.

E a bênção de Deus todo-poderoso,  
Pai, Filho ✠ e Espírito Santo,  
desça sobre vós e permaneça para sempre.  
Ámen.

### **DESPEDIDA**

Ide em paz,  
escutando a Deus,  
servindo uns aos outros  
e descansando em Cristo.

### **PENSAMENTO PARA A SEMANA**

Aprende a parar quando Deus te convida ao silêncio  
e a servir quando Ele te chama ao amor.