

2 de Agosto de 2026 – 18.º Domingo do Tempo Comum

Is 55,1-3; Rom 8,35.37-39; Mt 14,13-21

INTRODUÇÃO

Certa vez, uma professora pediu aos seus alunos que trouxessem para a aula algo que representasse a felicidade. Uma criança trouxe um brinquedo novo, outra um telemóvel, outra ainda um maço de dinheiro de um jogo. Mas uma menina trouxe um pequeno pão. Quando a professora lhe perguntou porquê, ela respondeu: “Porque quando a minha mãe reparte o pão connosco à mesa, eu sei que pertencemos uns aos outros.”

Existe uma fome em cada coração humano que nenhum sucesso, posse ou entretenimento consegue satisfazer plenamente. Temos sede não apenas de alimento e segurança, mas também de amor, sentido para a vida, perdão e esperança.

As leituras de hoje revelam um Deus que convida, alimenta e permanece fiel. Por meio do profeta Isaías, Deus clama aos sedentos: “Vinde!” No Evangelho, Jesus alimenta a multidão faminta com compaixão. E São Paulo

assegura-nos que nada nos poderá separar do amor de Cristo.

Ao reunirmo-nos em volta da mesa da Eucaristia, reconheçamos as vezes em que procurámos satisfação nos lugares errados, as vezes em que duvidámos do amor de Deus e as vezes em que deixámos de partilhar o nosso pão, o nosso tempo e a nossa compaixão com os outros.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, Vós convidais os famintos e sedentos a virem a Vós para receberem a vida: Senhor, tende piedade de nós.

Cristo Jesus, Vós tomais o pouco que temos e o transformais em abundância pelo vosso amor: Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, permaneceis sempre fiéis a nós e nada nos pode separar do vosso amor: Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso, que sacia os famintos com bens abundantes, fortalece os fracos com a sua misericórdia e nunca deixa de amar o seu povo, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. Amen.

CONVITE AO GLÓRIA

Porque Deus continua a alimentar o seu povo com misericórdia, esperança e amor que nunca falha, unamo-nos agora aos anjos para O louvar, cantando:

ORAÇÃO COLECTA

Ó Deus, fonte de todo o bem e plenitude de todos os anseios humanos, ensinaí-nos a desejar acima de tudo o alimento que permanece para a vida eterna.

Fortalecei-nos com a vossa compaixão, para que, confiando plenamente no vosso amor fiel, saibamos partilhar generosamente com os necessitados e jamais percamos a esperança na vossa providência.

Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo e vive e reina pelos séculos dos séculos. Amen.

HOMILIA

Certa vez, um viajante chegou tarde da noite a uma pequena aldeia de montanha, depois de caminhar durante horas sob uma chuva fria. Todas as hospedarias estavam fechadas. Cansado, molhado e com fome, bateu à porta de uma pobre casa de campo. Uma idosa abriu-lhe a porta. Tinha muito pouco: um pão, alguma sopa que sobrara do jantar e uma única manta seca. Contudo, acolheu o desconhecido como se fosse da família.

Anos mais tarde, o viajante escreveu sobre aquela noite. O que mais recordava não era a comida nem o calor da casa, mas a sensação de ter sido profundamente desejado, profundamente acolhido e profundamente amado durante aquelas poucas horas. “Aquela pobre mulher”, escreveu ele, “deu-me mais do que uma refeição. Devolveu-me a coragem de viver.”

Esta história toca o coração das leituras de hoje. Repetidamente, Deus apresenta-Se diante de nós não como um governante distante, mas como Aquele que convida, alimenta e permanece fiel. Por meio de Isaías, de

São Paulo e do milagre dos pães, ouvimos uma grande mensagem: Deus deseja-nos, Deus alimenta-nos e nada nos pode separar do seu amor.

Quando eu era criança, todas as feiras da aldeia tinham um homem conhecido como o “vendedor de pechinchas” — em alemão, o *billige Jakob*. Ficava ao lado de uma pequena banca de mercado, usando um chapéu alto decorado com fitas coloridas, chamando em voz alta a multidão:

“Venham cá, senhoras e senhores! Não passem adiante! Parem e escutem! Nunca mais terão uma oferta destas!” Gritava tão alto que as pessoas paravam quase sem querer. As crianças aproximavam-se. Os idosos sorriam. Formavam-se grupos curiosos à sua volta. Fazia os seus produtos parecerem tão maravilhosos e tão baratos que quase se pensava que eram gratuitos.

Essa recordação da infância voltou-me à memória quando li as palavras do profeta Isaías na liturgia de hoje:

“Todos vós que tendes sede, vinde às águas!
Vós que não tendes dinheiro, vinde, comprai e comei!”

Deus parece quase aquele pregão vivo no meio do mercado da humanidade, chamando pessoas distraídas que passam apressadamente por diante d’Ele.

Mas há uma diferença enorme.

O vendedor procurava clientes.

Deus procura-nos a nós.

O vendedor queria obter lucro.

Deus quer dar vida.

E reparemos em algo belo no convite de Isaías. À primeira vista, parece que Deus está a falar apenas de pão, vinho e leite. Mas, pouco a pouco, o convite torna-se mais profundo:

“Escutai-Me e vivereis.”

Não diz:

“Comprai e vivereis.”

Não diz:

“Alcançai o sucesso e vivereis.”

Não diz:

“Ganhai o direito e vivereis.”

Mas sim:

“Escutai... e vivereis.”

Certa vez, um jovem empresário confessou a um sacerdote que possuía tudo aquilo com que sempre sonhara — dinheiro, prestígio, viagens e sucesso — e, no entanto, todos os domingos à noite sentia um estranho vazio. “Continuo a subir”, disse ele, “mas já nem sei que montanha estou a subir.”

Quantas pessoas vivem assim hoje?

Muitos gastam enormes quantias à procura da felicidade. Alguns sobem incessantemente a escada do sucesso, não porque precisem de mais dinheiro, mas porque procuram importância e reconhecimento. Outros viajam constantemente, não para descansar, mas para poder dizer: “Eu já estive lá.” Outros ainda gastam fortunas a tentar permanecer jovens, atraentes, bem-sucedidos e emocionalmente equilibrados.

E, contudo, por detrás de toda essa atividade permanece uma fome silenciosa no coração.

Isaías pergunta-nos hoje:

“Porque gastais o vosso dinheiro naquilo que não alimenta?”

É uma das perguntas mais penetrantes de toda a Sagrada Escritura.

Porque, no fundo, todo o ser humano tem sede não apenas de alimento, não apenas de conforto, mas de sentido, de permanência e de um amor que não desaparece.

É por isso que o Evangelho de hoje é tão comovente.

Jesus acaba de receber a terrível notícia da execução de João Batista. Procura retirar-Se para um lugar solitário. Ele próprio está de luto. Deseja silêncio. Descanso. Solidão. Mas as multidões seguem-n’O.

E, em vez de irritação, o Evangelho diz:

“Encheu-Se de compaixão por eles.”

Esta frase revela-nos tudo sobre o coração de Cristo.

A maioria de nós sabe o que significa estar emocionalmente exausto. Sabemos o que é sentir que já não temos mais nada para dar. Os discípulos certamente

sentiam isso mesmo. Ao olharem para aquela enorme multidão, disseram:

“Temos apenas cinco pães e dois peixes.”

Por outras palavras:

“Não é suficiente.”

E quantas vezes dizemos o mesmo.

“Não tenho força suficiente.”

“Não tenho paciência suficiente.”

“Não tenho fé suficiente.”

“Já não tenho amor suficiente para dar.”

Mas Jesus responde:

“Trazei-mos aqui.”

Isso muda tudo.

Colocados em mãos humanas, cinco pães são insuficientes.

Colocados nas mãos de Cristo, tornam-se abundância.

Há alguns anos, durante uma visita à Bélgica, entrei numa pequena igreja onde se encontra o túmulo de São Damião de Molokai.

Damião ofereceu-se voluntariamente para servir os leprosos na ilha havaiana de Molokai. Acabou por contrair ele próprio a doença e foi proibido de abandonar a ilha para sempre. Poderia facilmente ter-se tornado amargurado. Em vez disso, entregou-se ainda mais completamente ao serviço das pessoas sofredoras que o rodeavam.

Construiu casas, tratou feridas, sepultou os mortos e consolou os solitários. E numa das suas cartas confessou algo profundamente simples: sem a Eucaristia, nunca teria suportado tanto isolamento e sofrimento.

A Eucaristia tornou-se a sua força.

Damião tinha muito pouco para oferecer. Contudo, aquilo que colocou nas mãos de Cristo tornou-se alimento para toda uma comunidade.

Como os cinco pães e os dois peixes.

Como tantos santos escondidos da vida quotidiana.

Conheci certa vez uma viúva idosa que vivia sozinha e sofria dores constantes. Ela disse-me: “Padre, já não consigo fazer grandes coisas. Mas todas as manhãs

ofereço a minha solidão a Jesus por alguém que se sente abandonado.” Provavelmente, essa mulher nunca percebeu quão luminosa se tinha tornado a sua fé. O seu sofrimento, colocado nas mãos de Cristo, transformou-se em amor.

São Paulo leva a mensagem de hoje ainda mais longe. Talvez poucas palavras da Escritura tenham consolado tantas pessoas como estas:

“Nada nos poderá separar do amor de Cristo.”

Nada.

Nem o sofrimento.

Nem o fracasso.

Nem a doença.

Nem a traição.

Nem o pecado.

Nem a própria morte.

Paulo quase canta estas palavras com admiração:

“Nem a morte nem a vida, nem o presente nem o futuro... poderá separar-nos do amor de Deus manifestado em

Cristo Jesus, nosso Senhor.”

Num mundo onde tantas promessas são quebradas, isto é verdadeiramente extraordinário.

Todo o sacerdote sente um arrepio ao perguntar aos noivos:

“Prometeis ser fiéis um ao outro na alegria e na tristeza, na saúde e na doença, todos os dias da vossa vida?”

Porque a fidelidade é difícil. O amor humano é belo, mas frágil.

E, contudo, Paulo afirma que existe um amor mais forte do que a própria morte.

Deus não nos ama apenas quando somos bem-sucedidos, santos ou emocionalmente fortes. Ama-nos porque o seu amor não está enraizado na nossa dignidade, mas na sua fidelidade.

Deus diz por meio de Isaías:

“Farei convosco uma aliança eterna.”

Uma aliança eterna.

Isso significa que Deus não acorda numa manhã e decide

deixar de nos amar. A sua misericórdia não é um estado de espírito passageiro. A sua fidelidade não oscila.

Até o rei David — pecador, adúltero e homicida — não foi abandonado por Deus.

E nós também não seremos.

Existe um belo filme chamado O Banquete de Babette.

Conta a história de uma comunidade religiosa austera e sem alegria numa remota aldeia dinamarquesa. Nesse ambiente frio chega Babette, uma refugiada que, inesperadamente, ganha uma grande soma de dinheiro. Em vez de guardar tudo para si, gasta-o integralmente na preparação de um magnífico banquete para os habitantes da aldeia.

No início, eles mostram-se desconfiados. Mas, à medida que a refeição decorre, antigas mágoas começam a desaparecer. Relações feridas são restauradas. Corações endurecidos começam a derreter. Através da abundância daquele banquete, a graça entra silenciosamente nas suas vidas.

É isso que Cristo faz.

O milagre dos pães não diz respeito apenas ao pão. Trata-se da generosidade transbordante de Deus. Em Cristo há sempre mais misericórdia do que pecado, mais amor do que os nossos fracassos e mais vida do que as nossas mortes.

Certa vez, uma criança perguntou à avó:

“Deus alguma vez Se cansa de nos amar?”

A avó sorriu, levou-a para o exterior durante a noite e apontou para as estrelas.

“Enquanto essas luzes brilharem no céu”, disse ela, “lembra-te disto: o amor de Deus brilha ainda por muito mais tempo.”

Queridos irmãos e irmãs, passamos grande parte da nossa vida com medo de não sermos suficientes, com medo de sermos abandonados e com medo de que o nosso vazio permaneça vazio para sempre.

Mas hoje o Senhor está no mercado deste mundo a chamar-nos:

“Vinde a Mim.”

Vinde com a vossa fome.

Vinde com o vosso cansaço.

Vinde com os vossos fracassos.

Vinde com os vossos cinco pães e dois peixes.

E ouvi novamente a promessa de Cristo:

“Nada vos poderá separar do meu amor.”

Amen.

CONVITE AO CREDO

Confiando em Deus, que nos alimenta com a sua Palavra,
nos fortalece com o seu amor e permanece fiel para
sempre, professemos agora juntos a nossa fé:

PROFISSÃO DE FÉ (apenas para meditação pessoal)

Cremos em Deus Pai todo-poderoso,

Criador do céu e da terra,

que chama cada coração humano

às águas da vida e ao banquete da graça.

Ele é o Deus da compaixão e da fidelidade,

que nunca abandona o seu povo

e cuja misericórdia dura para sempre.

Cremos em Jesus Cristo, seu único Filho, nosso Senhor,
que Se fez pobre para que enriquecêssemos na graça.

Ele acolheu os cansados, curou os corações feridos
e alimentou os famintos com pão e esperança.

Quando a humanidade se encontrava vazia e à procura de
sentido,

Ele revelou a abundância transbordante do amor de Deus.

Com cinco pães e dois peixes,

ensinou-nos que aquilo que é pouco nas mãos humanas
se torna mais do que suficiente nas suas mãos.

Pela sua Morte e Ressurreição,

tornou-Se para nós o Pão da vida eterna,

e nada — nem o sofrimento, nem o fracasso, nem o
pecado, nem a própria morte —
nos pode separar do seu amor.

Cremos no Espírito Santo,

que nos fortalece na fraqueza,

nos consola na solidão

e desperta em nós uma fome mais profunda de Deus.

O Espírito ensina-nos a confiar,

a perseverar na esperança
e a tornar-nos pão repartido para os outros.
Cremos na Igreja una, santa, católica e apostólica,
chamada a continuar a missão de Cristo no mundo:

acolher o estrangeiro,
alimentar os famintos,
consolar os que sofrem
e anunciar a eterna aliança do amor de Deus.

Cremos no perdão dos pecados,
no poder da misericórdia mais forte do que os nossos
fracassos, na ressurreição dos mortos
e no banquete eterno do céu,
onde toda a fome será saciada
e Deus será tudo em todos. Amen.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que estes dons, humildes como
os cinco pães e os dois peixes, se tornem, pela graça de
Deus, fonte de vida e salvação, e para que o meu
sacrifício e o vosso sejam aceites por Deus Pai todo-
poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor nosso Deus, acolhei os dons que Vos
apresentamos
e transformai-os pelo vosso poder e misericórdia.
Assim como Cristo multiplicou os pães
para saciar a fome da multidão,
assim também este sacrifício nos alimente
com o pão da vida eterna
e nos ensine a confiar no vosso amor abundante.
Por Cristo nosso Senhor. Amen.

PREFÁCIO

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

Porque, na vossa compaixão,
jamais abandonais o vosso povo.

Quando a humanidade vagueava na fome e na sede,
chamastes-nos de novo para Vós

através das palavras dos profetas
e alimentastes-nos com a promessa da vossa aliança.
Em Cristo, vosso Filho,
revelastes a plenitude do vosso amor.
Ele acolheu os cansados, consolou os aflitos,
alimentou as multidões famintas e mostrou que nenhuma
pobreza humana
é maior do que a vossa misericórdia.
Pela sua Morte e Ressurreição,
abristes para nós o banquete da vida eterna,
onde ninguém é esquecido
e nada nos pode separar do vosso amor.
Por isso, com os Anjos e os Arcanjos,
com os Tronos e Dominações
e com todos os coros celestes,
proclamamos o hino da vossa glória, cantando numa só
voz:
Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Reunidos em torno da mesa do Senhor e confiando no
Pai, cujo amor jamais abandona os seus filhos, rezemos
com confiança as palavras que o próprio Jesus nos
ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor,
e dai ao mundo a paz em nossos dias,
para que, ajudados pela vossa misericórdia,
sejamos sempre livres do pecado
e de toda a perturbação,
enquanto esperamos a vinda gloriosa
de Jesus Cristo, nosso Salvador.

Vosso é o reino e o poder e a glória para sempre.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
Vós alimentastes os famintos, acolhestes os cansados
e reconciliastes os corações pela abundância do vosso
amor.

Não olheis aos nossos pecados, mas à fé da vossa Igreja,
e concedei-lhe a paz e a unidade,
segundo a vossa vontade.

Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Amen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus,
que nos alimenta com o Pão da Vida
e cujo amor nada na terra pode vencer.

Felizes os convidados para a Ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Senhor Jesus, hoje alimentastes-nos mais uma vez
com o pão que verdadeiramente sacia.

Quando nos sentirmos vazios, recordai-nos que o vosso
amor basta.

Quando nos sentirmos fracos, ensinaí-nos a colocar o
pouco que temos nas vossas mãos.

Quando tivermos medo de ser abandonados, ajudai-nos a
recordar a vossa promessa de que nada nos pode separar
do vosso amor.

Que esta Eucaristia nos fortaleça
para sermos pão repartido para os outros, esperança para
os desanimados e compaixão para aqueles que têm fome
no corpo ou no espírito. Amen.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Renovados por estes dons celestes,
nós Vos suplicamos humildemente, Senhor,
que, alimentados pelo Pão da Vida
e fortalecidos pela certeza do vosso amor fiel,
possamos perseverar na esperança,
servir os nossos irmãos e irmãs com coração generoso
e, um dia, participar plenamente
no banquete eterno do vosso Reino.
Por Cristo nosso Senhor. Amen.

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor, que alimentou a multidão faminta com
compaixão, encha os vossos corações de confiança na
sua providência. Amen.

Que Ele vos fortaleça para partilhar generosamente os dons que d'Ele recebestes. Amen.

E que permaneçais sempre certos de que nada vos poderá separar do amor de Cristo. Amen.

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

DESPEDIDA

Ide em paz e partilhai com todos aqueles que encontrardes o pão da bondade, da esperança e da compaixão.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

“Podemos sentir que aquilo que temos é muito pouco.
Mas quando a nossa vida é colocada nas mãos de Cristo,
até os pequenos pães se tornam abundância,
e nada nos pode separar do seu amor.”

**3 de Agosto de 2026 – Segunda-feira, 18.^a Semana do
Tempo Comum**

São Domingos; Jer 28,1-17; Mt 14,22-36

INTRODUÇÃO

Uma equipa de resgate em montanha contou certa vez a história de um alpinista que ficou desorientado num denso nevoeiro no alto de uma crista montanhosa. A visibilidade reduziu-se quase a zero, e todas as direções pareciam iguais. O que o salvou não foi a visão, mas o som — o sinal constante de um rádio-farol distante que o guiou passo a passo de volta à segurança. Mais tarde, ele disse que nunca tinha percebido tão claramente como o seu sentido de orientação podia ser frágil.

A vida muitas vezes parece um pouco com essa crista montanhosa: caminhos familiares ficam subitamente encobertos, as decisões deixam de ser claras, e as nossas forças parecem insuficientes para aquilo que nos espera pela frente. Nesses momentos, aquilo em que confiamos torna-se muito revelador.

O Evangelho de hoje coloca-nos discretamente no meio da tempestade e do silêncio, do medo e da fé, da distância e da proximidade de Deus. Convida-nos a perceber para onde nos voltamos quando os ventos se levantam e quando as águas se tornam mais profundas.

E assim, enquanto reunimos os nossos pensamentos dispersos e a nossa confiança frágil, preparemo-nos para reconhecer aqueles momentos em que perdemos a direção e deixámos de escutar a presença orientadora de Deus, entrando agora no ato penitencial.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, que vos retirastes para a oração a fim de permanecer unido ao Pai e atento às necessidades do vosso povo: Senhor, tende piedade de nós.

Cristo Jesus, que estendestes a vossa mão a Pedro quando o medo o fez afundar-se sob as ondas:

Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, que vindes ao nosso encontro em todas as tempestades com as palavras: “Coragem! Sou Eu. Não tendes medo”: Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso, que nunca nos abandona nas tempestades da vida, fortaleça a nossa fé vacilante, firme os nossos corações amedrontados e nos conduza do isolamento para uma confiança mais profunda através da comunhão com Ele; perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. Amen.

ORAÇÃO COLECTA

Ó Deus, que conduzistes São Domingos a encontrar força na oração e a proclamar a vossa verdade com coragem e compaixão, concedei que, no meio das tempestades e incertezas da vida, saibamos escutar atentamente a vossa voz, confiar na vossa presença salvadora e caminhar com fé firme para o vosso Reino. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo, e vive e reina pelos séculos dos séculos. Amen.

HOMILIA

Numa aldeia costeira contava-se a história de um velho pescador que saía sozinho antes do amanhecer, mesmo quando o tempo era incerto. Certa manhã, uma rajada repentina de mau tempo surgiu mais depressa do que o esperado. Da costa, aqueles que observavam temeram o pior, porque o seu barco desaparecera na névoa e no vento. No entanto, ele tinha ensinado algo importante aos pescadores mais jovens: nunca entrar no mar sem antes escutar o vento em silêncio.

No Evangelho de hoje vemos Jesus a fazer algo semelhante, mas de uma forma muito mais profunda. Depois de enviar os discípulos para a frente, sobe sozinho ao monte para rezar. Isto não é fuga, mas comunhão. Na solidão com o Pai, Jesus encontra força, clareza e amor. E, a partir desse lugar de oração, torna-se atento — não ausente — à luta dos seus discípulos no mar.

Este é o primeiro movimento do Evangelho: a oração não afasta Jesus do mundo; pelo contrário, enraíza-O ainda mais profundamente nele. A tempestade não esconde os

discípulos dos seus olhos. Antes, a sua comunhão com o Pai abre-lhe o coração para as suas necessidades. Aqui está o primeiro desafio para nós: muitas vezes pensamos que a oração nos afasta das responsabilidades, quando, na verdade, ela aprofunda a nossa capacidade de responder.

Há um segundo movimento no Evangelho: o grito de Pedro. Quando começa a afundar-se, faz a oração mais curta e talvez a mais sincera de toda a Escritura: “Senhor, salva-me.” Não é uma oração elaborada nem teológica. É a oração de alguém que sabe que não consegue manter-se de pé sozinho. E imediatamente Jesus estende-lhe a mão. Entre afundar-se e ser salvo existe apenas a confiança.

Uma jovem enfermeira recordava um momento semelhante durante os primeiros meses do seu trabalho num hospital. Um doente idoso, assustado após uma complicação inesperada, deixou de tentar esconder o seu medo e simplesmente pediu ajuda. Ela contou que tudo mudou naquele instante — não porque a situação se

tivesse resolvido imediatamente, mas porque ele finalmente permitiu que alguém o ajudasse. Muitas vezes a fé começa exatamente aí: não no controlo, mas na entrega.

Depois vem o terceiro movimento: o reconhecimento dos discípulos: “Verdadeiramente, Tu és o Filho de Deus.” O que começou com medo termina em louvor. Aquele que caminha sobre as ondas não é um estranho ao sofrimento deles, mas a própria presença de Deus no meio dele. A tempestade não desaparece imediatamente, mas algo mais profundo é revelado: eles não estão sozinhos.

E é aqui que o Evangelho nos envolve. Jesus continua a vir ao nosso encontro nas tempestades que não conseguimos dominar. Continua a repetir as mesmas palavras: “Coragem! Sou Eu. Não tenhais medo.” O fio condutor que atravessa toda esta passagem é simples, mas exigente: da solidão da oração nasce a força para enfrentar a tempestade.

Anos mais tarde, aquele velho pescador da aldeia costeira voltou a ser surpreendido pelo mau tempo. Um barco de

socorro acabou por alcançá-lo, e os tripulantes perguntaram-lhe por que não tinha regressado mais cedo. Ele respondeu simplesmente que, no meio das ondas, aprendera a escutar — não apenas o vento, mas também Aquele que fala através dele.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que, ao colocarmos estes dons sobre o altar, o Senhor acolha os medos, as lutas e as orações silenciosas que trazemos dentro de nós e nos fortaleça para confiar n’Ele em todas as tempestades, para nosso bem e para o bem de toda a sua santa Igreja.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Que estas oferendas, Senhor,
se tornem para nós um sinal da vossa presença salvadora,
para que, fortalecidos pela comunhão convosco,
não desanimemos nos tempos de provação,
mas aprendamos a confiar na mão de Cristo
que se estende para nos levantar quando vacilamos.
Por Cristo, nosso Senhor. Amen.

PREFÁCIO

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

Porque, no vosso Filho muito amado,
mostrastes-nos o caminho que conduz da oração ao
serviço fiel.

No silêncio do monte, Ele procurou a comunhão convosco,
e dessa comunhão veio fortalecer aqueles que estavam
dominados pelo medo e pela luta.

Quando os discípulos eram agitados pelas ondas,
não os abandonou, mas caminhou ao encontro deles com
palavras de coragem e de paz.

Quando Pedro clamou na sua fraqueza,
o vosso Filho estendeu-lhe a mão salvadora,
revelando que a vossa misericórdia está sempre mais
perto do que as tempestades que nos ameaçam.

Por meio d'Ele nos ensinai que a fé não nasce da força
humana, mas da confiança na vossa presença constante.
Por isso, com os Anjos e os Arcanjos, com os Tronos e as

Dominações, e com todos os Coros celestes,
proclamamos a vossa glória, cantando numa só voz:

Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Confiando no Pai que escuta o clamor dos seus filhos em
todas as tempestades e fortalecidos pela oração do
próprio Cristo, ousamos dizer:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor, nós Vos pedimos,
e acalmai os medos que perturbam os nossos corações.

Nos momentos em que a fé enfraquece
e os ventos da vida parecem demasiado fortes,
mantende-nos atentos à voz do vosso Filho,
que nos chama à coragem e à confiança.

Concedei-nos benignamente a paz nos nossos dias, para
que, ajudados pela vossa misericórdia, sejamos sempre
livres do pecado e de toda a perturbação, enquanto
esperamos a vinda gloriosa de Jesus Cristo, nosso
Salvador.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, que viestes ao encontro dos vossos discípulos sobre as águas agitadas
e levastes a paz ao seu medo,
não olheis aos nossos pecados, mas à fé da vossa Igreja,
e concedei-lhe a paz e a unidade, segundo a vossa vontade.

Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. Amen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, eis Aquele que estende a sua mão para nos salvar em todas as tempestades.

Felizes os convidados para a Ceia do Senhor.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

No silêncio desta Eucaristia,
o Senhor que rezava sobre o monte
aproximou-se mais uma vez de nós.

Ele não promete uma vida sem tempestades,
mas uma presença que nunca nos abandona no meio delas.

Como Pedro, podemos vacilar.

Como os discípulos, podemos ter medo das ondas que nos rodeiam.

Contudo, Cristo continua a falar suavemente ao coração:
“Coragem! Sou Eu. Não tenhais medo.”

Que esta comunhão nos ensine
a escutar mais profundamente,
a confiar com maior liberdade
e a reconhecer a mão do Senhor
já estendida na nossa direção.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Renovados por estes santos mistérios, Senhor,
fazei que, pelo exemplo de São Domingos,
vos procuremos fielmente na oração
e permaneçamos firmes no meio das tempestades da vida.

Fortalecidos pela presença de Cristo, possamos caminhar na confiança e levar coragem àqueles que têm medo.
Por Cristo, nosso Senhor. Amen.

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor, que fortaleceu os seus discípulos no meio da tempestade, conserve os vossos corações firmes na fé e as vossas mentes em paz no meio de todas as provações. Amen.

Que Cristo, que se retirava para rezar a fim de permanecer próximo do Pai, vos ensine a escutar a voz de Deus no silêncio, na incerteza e na vida de cada dia. Amen.

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

DESPEDIDA

Ide em paz, confiando que o Senhor caminha ao vosso encontro mesmo através das águas mais profundas.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

“A oração não nos afasta das tempestades da vida; ela enraíza-nos mais profundamente na presença d’Aquele que as atravessa connosco.”

4 de Agosto de 2026 – Terça-feira da 18.^a Semana do Tempo Comum - São João Maria Vianney

Jer 30,1-2.12-15.18-22; Mt 15,1-2.10-14

“Deus forma um coração novo onde as aparências humanas falham.”

INTRODUÇÃO

Uma vez, um homem passou semanas a repintar a fachada da sua casa. Queria que ela parecesse perfeita vista da rua — cores renovadas, linhas limpas, aparência impecável. No entanto, numa noite, depois de uma forte chuva, parte da parede exterior desabou. Os alicerces vinham-se deteriorando silenciosamente havia anos, sem que ninguém o percebesse sob a superfície. O que parecia impressionante por fora não era sólido onde mais importava.

É uma tentação humana bem conhecida: concentrarmos-nos naquilo que pode ser visto, medido e aprovado pelos outros, enquanto negligenciamos aquilo que está escondido, mas é essencial. As aparências podem ser cuidadosamente mantidas, mas a vida interior pode ser

deixada ao abandono. Com o passar do tempo, porém, aquilo que está dentro acaba inevitavelmente por se revelar.

As Escrituras de hoje conduzem-nos para além da superfície. O Senhor não fala, em primeiro lugar, daquilo que fazemos com as nossas mãos nem de como somos vistos pelos outros, mas daquilo que habita nas profundezas do coração humano. É aí que a verdade, o amor e a fé crescem ou definham.

Por isso, apresentamo-nos diante do Senhor conscientes de que, mais vezes do que gostaríamos de admitir, investimos nas aparências enquanto descuidamos a conversão interior. Pedimos perdão pelas vezes em que valorizámos mais o exterior do que a verdade, e voltamo-nos agora para a misericórdia de Deus no acto penitencial.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, Vós olhais para além das aparências e sondais as profundezas do coração humano: Senhor, tende piedade de nós.

Cristo Jesus, Vós curais o solo ferido da nossa vida e

restaurais aquilo que o pecado danificou: Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, Vós encheis os nossos corações com a luz do vosso Espírito e nos conduzis à verdade: Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso tenha misericórdia de nós, perdoe os nossos pecados, cure tudo o que está endurecido dentro de nós, renove os nossos corações pela graça do Espírito Santo e nos conduza à vida eterna. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Ó Deus, que desejais a verdade nas profundezas do coração humano e nunca cessais de restaurar aquilo que foi ferido pelo pecado, derramai sobre nós a luz do vosso Espírito Santo, para que, libertos das aparências vazias, nos tornemos um povo renovado interiormente e produzamos os frutos duradouros da santidade e do amor. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo, e vive e reina pelos séculos dos séculos. Ámen.

HOMILIA

Conta-se que um mestre oleiro observava atentamente os vasos que saíam do seu forno. Alguns pareciam perfeitos por fora: brilhantes, bem moldados e sem defeitos aparentes. No entanto, ao examiná-los mais de perto, descobria pequenas fissuras ocultas que os tornavam frágeis e incapazes de cumprir a sua função. O problema não estava na aparência exterior, mas naquilo que permanecia escondido.

Esta imagem ajuda-nos a entrar no coração do Evangelho de hoje. Os fariseus preocupam-se com aquilo que é visível: lavar as mãos, cumprir rituais externos, observar correctamente as tradições. Jesus não rejeita o valor da tradição, mas insiste que a questão mais profunda é o coração. «O que sai da boca vem do coração», afirma Ele. É a fonte interior que determina os frutos de uma vida. É aqui que o profeta Jeremias nos oferece uma esperança surpreendente. Num primeiro momento, a mensagem é dura: feridas, pecado e aparente ruína. Mas, de repente, Deus pronuncia uma palavra de restauração: «Eu

restaurarei, terei compaixão, vós sereis o meu povo.»

Mesmo quando o solo interior da nossa vida parece danificado, Deus ainda não terminou a sua obra. Onde o esforço humano encontra os seus limites, a misericórdia divina começa a agir.

Por isso, a vida cristã não é, antes de mais, uma questão de conformidade exterior, mas de transformação interior. O próprio Jesus é «manso e humilde de coração» e convida-nos a aprender d'Ele. A bem-aventurança dos puros de coração não é um peso moral, mas uma promessa: um coração remodelado por Deus começa a ver a realidade de maneira diferente, a amar com mais liberdade e a falar com maior verdade.

Esta renovação interior é obra do Espírito Santo. Não se trata de uma auto-construção do carácter, mas de uma entrega à acção divina. A oração da Igreja exprime isto de forma simples: «Vinde, Espírito Santo, enchei o meu coração.» Onde o Espírito entra, aquilo que estava fragmentado começa a sarar, e aquilo que estava endurecido começa a tornar-se dócil.

Até a nossa própria oração se torna parte desta transformação. Existe a oração silenciosa da comunhão — simplesmente permanecer com Deus. Existe o clamor angustiado: «Senhor, salvai-me», quando reconhecemos a nossa necessidade. E existe o louvor que O reconhece por aquilo que Ele é. As três formas pertencem a um coração que está a ser moldado pela graça.

Certa vez, um viajante entrou numa antiga catedral onde os vitrais pareciam baços e acinzentados. Um guia explicou-lhe que o vidro só ganha vida quando a luz do sol o atravessa. Visto do exterior, parece apenas um conjunto de pedaços de vidro colorido; visto do interior, iluminado pela luz, torna-se uma história de beleza. Assim acontece com o coração humano. Entregue apenas a si mesmo, permanece fragmentado; mas, quando é preenchido pela luz de Deus, torna-se radiante.

Assim regressamos ao ponto de partida — não ao que é visível, mas ao que está dentro de nós. Deus não abandona o solo danificado da nossa vida; Ele restaura-o, renova-o e faz surgir frutos onde antes víamos apenas

fracasso. Quando o coração é curado, a própria vida começa a falar de modo diferente.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs,
para que estes dons que apresentamos diante do Senhor expressem não apenas um culto exterior,
mas a oferta sincera de corações que procuram renovação, e para que o meu sacrifício e o vosso sejam agradáveis a Deus Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor nosso Deus, acolhei as oferendas que colocamos sobre o vosso altar e purificai, pela vossa graça, as profundezas escondidas dos nossos corações, para que aquilo que celebramos exteriormente nestes santos mistérios nos transforme verdadeiramente interiormente à imagem do vosso Filho. 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 eterno e onnipotente.

Porque não julgais pelas aparências
nem abandonais os corações feridos pelo pecado,
mas, com misericórdia paciente, restaurais o que está
quebrado e renovais em nós a imagem do vosso Filho.

Em Cristo nos mostrastes
que a santidade não começa na exibição exterior,
mas na transformação silenciosa do coração.

Pelo dom do Espírito Santo,
abrandais o que está endurecido, curais o que está
fragmentado
e fazeis brotar frutos de vidas outrora estéreis.

Por isso, com os Anjos e os Arcanjos,
com os Tronos e as Dominações,
e com todas as Milícias e Potestades celestes,
cantamos o hino da vossa glória,
proclamando sem cessar: **Santo, Santo, Santo...**

CONVITE AO PAI-NOSSO

Fiéis ao ensinamento do Salvador e formados pela graça
que renova o coração humano, ousamos dizer:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor, nós Vos pedimos,
especialmente da cegueira que valoriza as aparências
acima da verdade, e concedei-nos benignamente a paz
em nossos dias, para que, ajudados pela vossa
misericórdia, sejamos sempre livres do pecado e de toda a
perturbação, enquanto esperamos a vinda gloriosa
de Jesus Cristo, nosso Salvador.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, Vós nos ensinastes que aquilo que
habita no coração molda toda a nossa vida;
não olheis para os nossos pecados, mas para o desejo de
renovação e de verdade que colocastes dentro de nós,
e concedei à vossa Igreja a paz e a unidade, segundo a
vossa vontade.

Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. **Ámen.**

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, que vem não apenas para perdoar os nossos pecados, mas também para restaurar e renovar as profundezas dos nossos corações.

Felizes os convidados para a Ceia do Senhor.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Senhor, entrastes nos lugares escondidos dos nossos corações com o poder silencioso da vossa graça.

Curai aquilo que está ferido dentro de nós,
desatai tudo o que nos impede de produzir fruto,
e fazei que a vossa luz brilhe através das nossas vidas,
para que os outros vejam não as nossas aparências,
mas a vossa presença dentro de nós.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Fazei, Senhor, que o sacramento que recebemos realize em nós a força curadora da vossa graça,
para que, renovados na mente e no coração,
já não vivamos em busca da aprovação exterior,
mas na verdade e na liberdade do vosso amor.

Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO SOLENE

O Senhor vos abençoe e vos guarde. Ámen.

Que Ele cure as feridas escondidas dos vossos corações
e vos encha com a luz do seu Espírito Santo. Ámen.

Que Ele torne as vossas vidas fecundas em bondade,
verdade e amor, para que Cristo seja visto em tudo o que
fazeis. 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 deixai que a luz de um coração renovado
resplandeça nas vossas palavras e nas vossas acções.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

Deus preocupa-Se menos com a aparência que
apresentamos ao mundo do que com o coração que
colocamos diante d'Ele. Quando permitimos que a sua graça
cure aquilo que está escondido dentro de nós, a nossa vida
começa a produzir os frutos silenciosos e duradouros da
santidade.

**5 de Agosto de 2026 – Quarta-feira da 18.^a Semana do
Tempo Comum**

Jer 31,1-7; Mt 15,21-28

INTRODUÇÃO

Num movimentado hospital, uma mãe permaneceu durante horas numa sala de espera em silêncio. Não recebia notícias, nem palavras de tranquilidade; apenas o constante tique-taque de um relógio e o ritmo ansioso do seu próprio coração. Cada vez que um médico passava, ela levantava-se, procurando no seu rosto até o mais pequeno sinal de esperança. Nada vinha rapidamente, mas ela recusava-se a abandonar o lugar.

O profeta Jeremias fala-nos hoje de um Deus que reúne os dispersos, cura o que está ferido e restitui a alegria onde a tristeza habitou durante demasiado tempo. A sua promessa alcança precisamente essas salas de espera da vida, onde a esperança parece atrasada, mas não destruída.

No Evangelho, porém, encontramos um silêncio doloroso. Uma mulher estrangeira clama a Jesus por causa da sua

filha, mas, num primeiro momento, não recebe resposta. Mesmo assim, ela recusa-se a afastar-se. A sua perseverança torna-se testemunho de uma fé que confia mesmo quando Deus parece distante.

Também nós conhecemos momentos em que a oração parece não receber resposta e o nosso coração se cansa. Aproximemo-nos do Senhor com humildade, pedindo misericórdia pelas vezes em que duvidámos da sua presença e perdemos a perseverança na fé.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, Vós reunis os dispersos e fortaleceis aqueles que esperam com esperança:

Senhor, tende piedade de nós.

Cristo Jesus, Vós escutais o clamor daqueles que não desistem de confiar em Vós:

Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, Vós abris as portas da misericórdia a todos os que Vos procuram com fé humilde:

Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso, que restaureis os corações feridos, fortaleceis os cansados e recompensais a fé perseverante com a abundância da vossa misericórdia, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. **Amen.**

ORAÇÃO COLECTA

Deus misericordioso e fiel, Vós nunca abandonais aqueles que Vos invocam com confiança.

Nos momentos em que as nossas orações parecem não receber resposta e os nossos corações se cansam na espera, ensinaí-nos a perseverança e a humildade da mulher que não cessou de procurar a vossa misericórdia.

Fortalecei a nossa fé, para que nos mantenhamos firmes nas vossas promessas e descubramos a vossa presença salvadora até mesmo no silêncio.

Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo, e vive e reina pelos séculos dos séculos. **Amen.**

HOMILIA

Um corredor de longa distância descreveu certa vez uma prova em que, a meio do percurso, o seu corpo começou a falhar. Cada passo parecia mais pesado do que o anterior, e ele começou a acreditar que não conseguiria chegar ao fim. Então, inesperadamente, viu uma criança à beira da estrada a bater palmas e a gritar o seu nome com absoluta confiança. Não conhecia aquela criança, mas havia algo naquela voz que o levou a continuar quando, de outra forma, teria desistido.

O fio condutor da Palavra de Deus de hoje é este: uma fé que se recusa a largar Deus, mesmo quando Deus parece silencioso ou distante.

No Evangelho, uma mulher cananeia entra num mundo ao qual não se espera que pertença. O silêncio inicial de Jesus e depois a sua resposta aparentemente dura refletem os limites da missão tal como foi inicialmente compreendida — “às ovelhas perdidas da casa de Israel”. Contudo, esta mãe recusa-se a ser definida por limites. A

sua filha está a sofrer e ela ousa perseverar. Ela transforma até mesmo a imagem das “migalhas que caem da mesa” num argumento a favor da misericórdia. E, ao fazê-lo, revela algo maior do que qualquer argumento: uma confiança que não solta Jesus.

O que impressiona não é apenas a sua perseverança, mas também a sua criatividade na fé. Ela não desaba diante do silêncio; dialoga com ele. Não recua perante a dificuldade; entra nela. E, nesse espaço, algo muda. Jesus reconhece aquilo que já estava revelado desde o início: “Mulher, é grande a tua fé”.

A visão de restauração apresentada por Jeremias encontra aqui um eco profundo. Deus está verdadeiramente a reunir os dispersos, a reconstruir vidas e a fazer nascer alegria da tristeza. Mas o Evangelho sugere que esta obra divina não é experimentada sem a participação de uma fé perseverante. A mulher, na sua insistência, torna-se sinal de que a misericórdia de Deus

nunca é limitada pelas fronteiras humanas nem pelo “tempo” divino tal como nós o percebemos.

Uma outra história ajuda-nos a compreender melhor esta realidade. Um agricultor contou certa vez que, durante uma estação de seca prolongada, observava diariamente os seus campos ressequidos. Durante semanas não apareceu uma única nuvem no céu, e a tentação era desistir de esperar. Mas ele aprendeu que, muitas vezes, a chuva chega precisamente quando a terra parece mais árida. A colheita não pertence àqueles que abandonam o campo demasiado cedo, mas àqueles que continuam a cuidar dele com esperança.

Assim acontece também com a fé. Há momentos em que a oração parece silêncio, em que Deus parece não agir e em que a esperança parece não encontrar resposta. Contudo, o Evangelho de hoje insiste em afirmar que tais momentos não são ausência de Deus, mas espaços onde a confiança é aprofundada e purificada. A mulher cananeia ensina-nos que até o silêncio pode tornar-se lugar de

encontro se nos recusarmos a afastar-nos do Senhor.

E, no final, o verdadeiro milagre não é apenas a cura de uma criança, mas a revelação de uma fé que toca o próprio coração de Cristo. É esta fé — perseverante, humilde e destemida — que abre portas inesperadas à misericórdia.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que o nosso sacrifício seja aceite por Deus Pai todo-poderoso, que acolhe a fé perseverante daqueles que procuram a sua misericórdia e nunca abandona os que nele esperam.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor nosso Deus,
recebei estes dons oferecidos pelo vosso povo,
que deposita a sua confiança na vossa misericórdia infalível. Assim como acolhestes a fé perseverante da mulher cananeia, fazei que estas oferendas se tornem sinais da nossa confiança em Vós e instrumentos de cura para todos os que esperam com esperança. Por Cristo, nosso Senhor. **Amen.**

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 sois o Deus que reúne os dispersos, consola os aflitos e restitui a esperança àqueles que esperam em Vós.

No vosso Filho, Jesus Cristo, revelastes uma misericórdia que ultrapassa todas as fronteiras e acolhe todos os que Vos procuram com fé perseverante.

Quando o silêncio pôs à prova o coração da mulher cananeia, a vossa graça sustentou a sua confiança, e, através da sua humilde perseverança, manifestou-se o poder da vossa compaixão.

Em todos os tempos fortaleceis o vosso povo para permanecer fiel nos momentos de escuridão, ensinando-nos que a vossa misericórdia nunca está ausente, mesmo quando o seu cumprimento parece tardar. Por isso, com os Anjos e os Arcanjos, com os Tronos e as Dominações, e com todos os coros celestes, proclamamos a vossa glória, cantando numa só voz:

Santo, Santo, Santo, Senhor Deus do Universo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Fieis aos ensinamentos do Salvador e formados pela divina doutrina, ousamos dizer com a confiança dos filhos que sabem que o Pai escuta até mesmo as orações pronunciadas entre lágrimas e silêncio:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor,
especialmente do desânimo que nos tenta a desistir
quando as nossas orações parecem não receber resposta.
Fortalecei-nos com a perseverança da mulher cananeia,
para que continuemos a confiar na vossa misericórdia
mesmo nos momentos de silêncio e demora.
Dai bondosamente a paz aos nossos dias,
para que, ajudados pela vossa misericórdia,
sejamos sempre livres do pecado e de toda a perturbação,
enquanto esperamos a vinda gloriosa
de Jesus Cristo, nosso Salvador.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, Vós fortalecestes a fé da mulher que não se afastou da vossa misericórdia.
Não olheis para os nossos medos nem para a fragilidade dos nossos corações,
mas para a confiança que o vosso Espírito continua a despertar em nós,
e concedei-nos bondosamente a paz e a unidade do vosso Reino.
Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. **Amen.**

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, eis Aquele que acolhe todos os que se aproximam dele com fé humilde e perseverante.
Felizes os convidados para a Ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

A fé cresce muitas vezes nos espaços onde as respostas não chegam rapidamente. A mulher cananeia ensina-nos que o silêncio não precisa de se transformar em desespero. Permanecer diante do Senhor, continuar a

confiar, continuar a pedir com humildade — tudo isso já é um profundo encontro com a graça. Cristo nunca ignora o coração que se recusa a soltá-lo. Mesmo uma misericórdia que parece tardar continua a ser misericórdia a caminhar ao nosso encontro.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Alimentados por estes santos mistérios, nós Vos damos graças, Senhor, porque nos fortalecesteis com o Pão da vida.

Nos momentos em que os nossos corações se cansam e as nossas orações parecem não receber resposta, mantende-nos fiéis na esperança e firmes na confiança, para que nunca nos afastemos do vosso amor salvador. Por Cristo, nosso Senhor. **Amen.**

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor fortaleça os vossos corações quando a fé for posta à prova. **Amen.**

Que Ele vos ensine a perseverar na oração e a confiar na sua misericórdia mesmo no silêncio. **Amen.**

Que Deus todo-poderoso vos reúna, cure e restaure na esperança, o Pai, e o Filho ✠ e o Espírito Santo. **Amen.**

DESPEDIDA

Ide em paz e confiai que o Senhor escuta cada clamor que brota de um coração fiel.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

A fé não se prova quando as respostas chegam rapidamente, mas quando continuamos a confiar mesmo através do silêncio. Como a mulher cananeia, permaneçamos diante do Senhor um pouco mais de tempo, acreditando que a sua misericórdia alcança sempre aqueles que se recusam a perder a esperança.

**6 de Agosto de 2026 – Quinta-feira, 18.^a Semana do
Tempo Comum - Transfiguração do Senhor**

Dan 7,9-10.13-14; Mt 17,1-9

INTRODUÇÃO

Certa vez, um fotógrafo contou que acordou antes do amanhecer para captar uma paisagem nas colinas remotas. Tudo estava escuro, indistinto, quase desencorajador. Contudo, enquanto esperava, a primeira luz surgiu no horizonte, e aquilo que parecia comum e sem brilho tornou-se repentinamente cheio de cor e profundidade. Mais tarde, ele disse que nada tinha mudado na própria paisagem — apenas os seus olhos tinham aprendido a acolher a luz.

Momentos como esse recordam-nos discretamente que a realidade é muitas vezes mais rica do que aquilo que vemos à primeira vista. O que parece simples ou rotineiro pode, sob uma luz diferente, revelar beleza, significado e até uma espécie de glória escondida. Muito depende do lugar onde estamos e da paciência com que contemplamos.

A fé fala de modo semelhante. Não substitui a realidade; aprofunda-a. Ensina-nos a reconhecer que a presença de Deus muitas vezes já está ali, à espera de ser descoberta, especialmente nos lugares onde menos esperamos encontrá-la.

E, no entanto, tantas vezes a nossa visão permanece limitada e apressada. Deixamos de reparar, deixamos de escutar, deixamos de estar abertos às formas silenciosas pelas quais Deus se aproxima de nós. Por esta cegueira do coração e esta pressa do espírito, voltamo-nos para o Senhor com sinceridade e pedimos a sua misericórdia enquanto nos preparamos para celebrar estes santos mistérios.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, que revelastes a vossa glória para fortalecer os vossos discípulos no caminho da Cruz:

Senhor, tende piedade de nós.

Cristo Jesus, que permaneceis connosco nos momentos de luz e nos vales da escuridão:

Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, que nos chamais a escutar a vossa voz e a seguir-vos com amor fiel: **Senhor, tende piedade de nós.**

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso abra os nossos olhos à luz do seu Filho, fortaleça-nos na caminhada através de todas as provações e incertezas, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. **Ámen.**

ORAÇÃO COLECTA

Ó Deus, que na gloriosa Transfiguração do vosso Filho Unigénito confirmastes os mistérios da fé pelo testemunho dos Pais e maravilhosamente prefigurastes a nossa plena adopção como filhos, concedei-nos, nós Vos pedimos, que, escutando fielmente a voz do vosso Filho amado, caminhemos com Ele tanto na luz como na escuridão e assim nos tornemos co-herdeiros da sua glória.
Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo, e vive e reina pelos séculos dos séculos. **Ámen.**

HOMILIA

Um guia de montanha contou certa vez que conduziu um grupo de alpinistas até ao cume de uma elevada montanha, após horas de difícil subida. Exaustos, permaneceram em silêncio quando, de repente, as nuvens se abriram, revelando um vasto horizonte banhado de luz. Um deles, profundamente emocionado, murmurou: “Eu não sabia que o mundo podia parecer assim.” Por um instante, tinham ultrapassado a visão comum e contemplado algo que parecia quase para além da própria terra.

No Evangelho de hoje, Pedro, Tiago e João vivem uma experiência ainda mais profunda. Jesus transfigura-Se diante deles: o seu rosto resplandece como o sol e as suas vestes tornam-se brilhantes como a luz. Por um breve momento, o véu é levantado e eles veem quem Ele é verdadeiramente: o Filho amado, resplandecente da glória divina. Não admira que Pedro exclame: “Senhor, como é bom estarmos aqui!”

O fio condutor desta festa é simples, mas exigente: do monte da luz ao vale da cruz, o Senhor está connosco.

Mas o monte não pode tornar-se um lugar de permanência. A voz que vem da nuvem interrompe o desejo de Pedro de ali ficar: “Este é o meu Filho muito amado... escutai-O.” Os discípulos têm de descer. O mesmo Jesus que brilha em glória caminhará em breve para Jerusalém, onde o seu rosto será ferido e desfigurado. A Transfiguração e a Cruz não são opostas; estão unidas. A glória revelada no monte não está separada do sofrimento — ela brilha até mesmo através dele.

Esta é a luta do discipulado. Tal como Pedro, queremos conservar os momentos de clareza, paz e consolação. Contudo, a fé convida-nos a reconhecer que Deus está igualmente presente quando a vida é luminosa e quando está envolta em sombras. Na oração, na comunidade, na Eucaristia, na trama simples da vida quotidiana, o Pai continua a falar: “Este é o meu Filho... escutai-O.” E

escutar significa segui-Lo não apenas na luz, mas também no amor que persevera através da escuridão.

Há momentos em que também nós vislumbramos essa luz — ocasiões em que a oração parece viva, em que o amor é recebido ou oferecido gratuitamente, em que a própria criação parece falar de Deus. E há outros momentos em que caminhamos sem clareza, quando Deus parece escondido e, ainda assim, a caminhada continua. O mesmo Senhor está presente em ambas as situações.

Uma enfermeira partilhou certa vez a experiência de permanecer ao lado de um doente durante uma longa e dolorosa noite. Nada de extraordinário aconteceu — não houve recuperação repentina nem respostas claras. Contudo, o doente, quase sem forças para falar, disse suavemente: “Fique comigo.” A enfermeira simplesmente segurou-lhe a mão durante toda a noite. Mais tarde, ela refletiu que não tinha sido um momento “luminoso”, mas tinha sido profundamente verdadeiro. Havia ali algo da proximidade de Deus — não num monte, mas no silêncio

junto de uma cama, onde a esperança era quase invisível, mas real.

E talvez seja precisamente aí que a Transfiguração nos conduz: não a fugir das lutas do mundo, mas a reconhecer que, mesmo nelas, o rosto de Cristo não está ausente. É o mesmo Senhor que resplandece em glória e que caminha connosco na fragilidade. Escutá-Lo é confiar que ambos os lugares fazem parte da mesma jornada.

Conta-se uma antiga história sobre um viajante que atravessava um vale escuro durante a noite. Mal conseguia ver o caminho à sua frente; distinguia apenas o contorno ténue da estrada sob os seus pés. Mas, de vez em quando, uma pequena luz vinda de uma casa distante cintilava na escuridão, suficiente para lhe mostrar o próximo passo. Mais tarde, ele disse que não era a intensidade da luz que o fazia continuar, mas a certeza de que a luz ainda estava lá.

Assim acontece connosco. Nem sempre estamos no monte da clareza, mas nunca estamos sem a luz de

Cristo. A glória pode estar escondida, mas não desapareceu. E, passo a passo, o Senhor continua a conduzir-nos — a descer do monte, sim, mas nunca para longe da sua presença.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que estes dons, oferecidos com confiança no Senhor que nos acompanha desde o monte da glória até aos vales da vida quotidiana, sejam agradáveis a Deus Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Santificai, Senhor, nós Vos pedimos, estas oferendas aqui apresentadas para celebrar a gloriosa Transfiguração do vosso Filho Unigénito, e, pelo esplendor da sua luz radiante, purificai-nos das manchas do pecado e fortalecei-nos para O seguir fielmente em todas as alegrias e provações da vida.

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 eterno e onnipotente,
por Cristo, nosso Senhor.

Porque, no monte santo, Ele revelou aos discípulos
escolhidos a glória escondida da sua vida divina,
fortalecendo os seus corações diante do escândalo da
Cruz e ensinando-lhes que o sofrimento e a glória
estão unidos no mistério do vosso amor salvador.
N'Ele aprendemos a reconhecer a vossa presença
tanto nos momentos de alegria radiante
como nos tempos em que o caminho é sombrio e incerto.
Pois o vosso Filho continua a caminhar com o seu povo,
pronunciando palavras de Esperança e guiando-nos com
uma luz que jamais se apaga.

Por isso, com os Anjos e os Santos,
proclamamos a vossa glória, cantando numa só voz:

Santo, Santo, Santo, Senhor Deus do Universo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Como filhos do Pai, chamados a seguir o Filho amado
tanto nos momentos de luz como nos tempos de
escuridão, rezemos com confiança as palavras que o
próprio Jesus nos ensinou:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor,
e dai ao mundo a paz em nossos dias,
para que, sustentados pela luz de Cristo tanto nos
momentos de clareza como nos de incerteza,
caminheemos com confiança pelos vales da vida,
enquanto esperamos a feliz Esperança
e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo,
que revelastes a vossa glória aos vossos discípulos
e os fortalecestes para o caminho que tinham pela frente.
Não olheis para os nossos pecados,
mas para a fé da vossa Igreja, e concedei-lhe

benignamente a paz e a unidade enquanto peregrina através das trevas deste mundo, guiada pela vossa luz que nunca falha.

Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos. **Ámen.**

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus,
eis Aquele que revela a glória do Pai e permanece connosco em cada passo da nossa caminhada.
Felizes os convidados para a Ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Senhor, como é bom estarmos aqui.
Contudo, não nos pedis que permaneçamos apenas no monte da consolação. Conduzis-nos de volta à vida quotidiana levando connosco a luz serena da vossa presença. Fortalecei-nos para confiar que, mesmo quando a glória parece escondida, continuais perto de nós, caminhando ao nosso lado e guiando-nos sempre em frente.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Que o alimento celeste que recebemos, Senhor,
nos transforme à imagem do vosso Filho,
cujas glória radiante resplandeceu no monte
e cujo amor fiel perseverou no caminho da Cruz.
Concedei que, escutando sempre a sua voz,
perseveremos na esperança até participarmos plenamente na luz do vosso Reino. Por Cristo, nosso Senhor. **Ámen.**

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor, que revelou a glória do seu Filho amado,
fortaleça os vossos corações com a luz da fé. **Ámen.**

Que Ele vos guie em todas as alegrias e em todas as
provações, e vos conserve firmes na escuta da sua voz.
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, levando a luz de Cristo para os caminhos comuns da vida, confiando que o Senhor que resplandece no monte também caminha ao vosso lado em cada vale.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

“A glória pode estar escondida, mas não desapareceu. O mesmo Cristo que resplandece no monte caminha connosco através de todos os vales.”

7 de Agosto de 2026 – Sexta-feira da 18.^a Semana do Tempo Comum

Naum 2,1.3; 3,1-3.6-7; Mt 16,24-28

“Deus forma um coração novo onde as aparências humanas falham.”

INTRODUÇÃO

Houve certa vez uma jovem pianista de concerto que, depois de vencer uma competição internacional, passou a apresentar-se nos mais prestigiados palcos do mundo. O seu diário revelou mais tarde algo inesperado: no meio dos aplausos e das ovações de pé, sentia-se estranhamente vazia. “Eu tinha tudo o que desejava”, escreveu ela, “mas já não sabia quem eu era.” Aquilo que ela pensava que daria vida à sua existência tinha, de alguma forma silenciosa, acabado por lhe tirar essa vida. Muitos de nós reconhecemos essa tensão dentro de nós mesmos. Trabalhamos, alcançamos objetivos, adquirimos bens e procuramos reconhecimento, esperando que essas coisas satisfaçam a fome mais profunda do coração. No entanto, quanto mais nos agarramos a nós mesmos, mais

inquietos frequentemente nos tornamos.

Hoje Jesus ensina-nos um caminho diferente: que a verdadeira vida se encontra não em agarrar, mas em dar; não em proteger-nos a nós mesmos, mas em amar. Ele convida-nos a perder o falso eu que procura controlo e conforto, para que um eu mais profundo e mais livre possa surgir em comunhão com Deus.

Ao colocarmo-nos diante do Senhor, reconheçamos as vezes em que nos fechámos ao amor, resistimos ao caminho da entrega de nós mesmos e procurámos a vida longe de Deus. Peçamos misericórdia e cura ao prepararmo-nos para o ato penitencial.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, Vós nos mostrastes que a verdadeira vida se encontra no amor que se entrega:

Senhor, tende piedade de nós.

Cristo Jesus, Vós nos chamais a abandonar o falso eu que se apegava ao poder, ao conforto e ao reconhecimento:

Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, Vós abristes o caminho para a vida eterna

ao entregar-Vos completamente na Cruz:

Senhor, tende piedade de nós.

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso nos liberte do vazio do egoísmo, nos ensine a alegria do amor que se entrega, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna. Ámen.

ORAÇÃO COLECTA

Deus todo-poderoso e misericordioso,

Vós nos ensinai, por meio do vosso Filho, que quem perde a sua vida por causa d'Ele a encontrará verdadeiramente;

libertai os nossos corações de tudo aquilo que nos mantém voltados apenas para nós mesmos e formem em nós um espírito de amor generoso, para que, seguindo Cristo no caminho da Cruz, descubramos a plenitude da vida que jamais desaparece.

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

HOMILIA

Num funeral realizado no início desta semana, a família falou da sua mãe usando uma expressão simples, mas marcante: “Ela era uma pessoa que dava, não uma pessoa que tirava.” Não foi necessária qualquer exageração nem elogios elaborados. Nessa única descrição, tinham captado a forma de uma vida bem vivida. E, de maneira discreta, essas palavras refletiam o próprio coração do Evangelho que ouvimos hoje.

Jesus pronuncia palavras que desafiam os nossos instintos: “Quem quiser salvar a sua vida há de perdê-la; mas quem perder a sua vida por minha causa há de encontrá-la.” À primeira vista, isto parece uma contradição. Contudo, trata-se do paradoxo que está no centro do discipulado cristão. Seguir Cristo não significa acumular vida para si mesmo, mas receber a vida através da entrega de si.

A mulher recordada naquele funeral tinha compreendido isso à sua maneira. Ela não media os seus dias por aquilo que guardava para si, mas por aquilo que dava — tempo,

cuidado, paciência, presença. E, ao fazê-lo, tornava-se mais plenamente viva, assim como aqueles que estavam à sua volta. É isto que Jesus revela em Si mesmo: o supremo “Doador”, que não Se agarrou à própria vida, mas a derramou em amor e, precisamente por esse ato, abriu para todos o caminho da vida eterna.

É por isso que Jesus também adverte: “Que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro, se perder a sua vida?” É possível ter sucesso exteriormente e, ainda assim, diminuir lentamente por dentro. É possível estar cheio de bens e, ao mesmo tempo, vazio de amor. O Evangelho não rejeita os bens da vida, mas questiona aquilo sobre o qual construímos a nossa existência. Se o eu se torna o centro de tudo, acaba por se transformar numa prisão.

Por isso, Jesus fala de renunciar a si mesmo e tomar a cruz. Não se trata de um convite ao desprezo de si nem à tristeza. É um convite a abandonar o falso eu — aquele que insiste em fazer do controlo, do reconhecimento e do conforto os bens supremos. Esse falso eu precisa de ser “perdido”, não porque a vida esteja contra nós, mas

porque é demasiado pequeno para conter a vida que Deus deseja oferecer-nos.

Quando esse falso eu afrouxa o seu domínio, algo surpreendente acontece: um eu mais profundo começa a emergir. Um eu capaz de amar. Um eu aberto a Deus. Um eu que consegue dar sem medo de perder, porque descobriu que o próprio amor já é vida.

Certo professor reformado costumava dedicar várias horas por semana a ensinar gratuitamente crianças de famílias carentes. Quando lhe perguntaram por que fazia isso depois de tantos anos de trabalho, respondeu simplesmente: “Porque alguém fez o mesmo por mim quando eu era jovem.” Ao longo dos anos, ajudou muitos alunos a concluir os estudos e a encontrar um futuro melhor. Aqueles momentos exigiam tempo, energia e sacrifício, mas também revelavam algo profundo acerca dele próprio: ao doar-se aos outros, tornava-se mais plenamente aquilo que Deus o chamara a ser.

Este é o mistério que Jesus coloca diante de nós hoje. Seguir-Lo não significa perder a vida, mas encontrá-la onde

ela mais profundamente importa. O caminho de Cristo é o caminho daquele que dá, e não daquele que apenas recebe. É o caminho do amor que não faz cálculos e do eu que já não vive fechado em si mesmo.

Por isso regressamos à sua pergunta: que pode uma pessoa dar em troca da sua vida? A resposta não são os bens, nem os êxitos, nem o controlo. A resposta é o amor — o amor recebido de Deus e oferecido aos outros. Nessa troca, nada do que é essencial se perde. Tudo o que é essencial é encontrado.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que, ao colocarmos estes dons sobre o altar, possamos também oferecer a Deus o nosso egoísmo, os nossos medos e o nosso desejo de controlo, para que Cristo nos transforme em pessoas que não vivem para si mesmas, mas no amor generoso, para o nosso bem e para o bem de toda a sua santa Igreja.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor nosso Deus, acolhei estas oferendas que Vos apresentamos e ensinaí-nos, por meio deste santo

sacrifício, que a vida que entregamos por amor nunca se perde diante dos vossos olhos.

Assim como o vosso Filho Se entregou completamente para a salvação do mundo, possamos também nós aprender a oferecer-nos livremente ao serviço uns dos outros. 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 eterno e todo-poderoso.

Na vossa sabedoria, mostrastes-nos por meio do vosso Filho que a plenitude da vida se encontra não na posse, mas no amor.

Quando a humanidade procurava a grandeza através do poder e do interesse próprio, Cristo revelou o caminho mais profundo da humilde entrega de Si mesmo.

Abraçando a Cruz, venceu o vazio do pecado e do egoísmo e abriu para nós o caminho da vida eterna.

Por Ele nos ensinai

que nenhum ato de amor é jamais desperdiçado e que os corações formados na generosidade já começam a participar da alegria do vosso Reino.

Por isso, com os Anjos e os Arcanjos, com os Tronos e as Dominações, e com todas as Potestades celestes, cantamos o hino da vossa glória, proclamando sem cessar:

Santo, Santo, Santo, Senhor Deus do universo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Porque Cristo nos ensinou que a verdadeira vida se encontra não em procurar tudo para nós mesmos, mas em confiar no Pai e entregar-nos em amor, rezemos com a confiança dos filhos que sabem estar seguros nos cuidados de Deus:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor,
especialmente do egoísmo que fecha os nossos corações
aos outros, e concedei-nos benignamente a paz em
nossos dias, para que, ajudados pela vossa misericórdia,
sejamos sempre livres do pecado e seguros de toda a
perturbação, enquanto esperamos a feliz esperança
e a vinda do nosso Salvador, Jesus Cristo.
Vosso é o reino, o poder e a glória para sempre.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, Vós nos ensinastes que a verdadeira
vida se encontra no amor que se entrega; não olheis para
o nosso egoísmo e para os nossos medos, mas para a fé
da vossa Igreja, e concedei-lhe a paz e a unidade segundo
a vossa vontade. Vós que viveis e reinais pelos séculos
dos séculos. Ámen.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus,
eis Aquele que Se entregou completamente
para que possamos descobrir a plenitude da vida.
Felizes os convidados para a ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Senhor,
nesta Eucaristia mostraste-nos mais uma vez
que o amor é mais forte do que o medo
e que a entrega de si é mais forte do que o egoísmo.
Ensinai-nos a viver não como aqueles que apenas
recebem, mas como aqueles que dão,
para que a vida de Cristo cresça em nós cada dia.
Possamos deixar esta mesa com corações mais livres,
prontos para amar sem contar o custo.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Fortalecidos por estes santos mistérios, Senhor,
nós Vos pedimos que fortaleçais em nós
o espírito de amor generoso revelado no vosso Filho.
Libertai-nos de tudo aquilo que nos mantém fechados em
nós mesmos e ajudai-nos a seguir Cristo com corações
corajosos, para que, perdendo a nossa vida por causa
d’Ele, venhamos a participar plenamente da vida que
nunca terá fim. Por Cristo, nosso Senhor. Ámen.

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor vos ensine que a verdadeira grandeza se
encontra no amor humilde. Ámen.

Que Ele liberte os vossos corações de todo o egoísmo e
de todo o medo e vos torne generosos no serviço aos
outros. Ámen.

Que possais descobrir cada dia
que a vida oferecida por amor nunca se perde em Deus.
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 uma vida de amor
generoso e de entrega de vós mesmos.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

“A vida à qual nos agarramos torna-se cada vez menor; a
vida que oferecemos por amor torna-se eterna.”

8 de agosto de 2026 – Sábado da 18.^a Semana do

Tempo Comum: Santa Maria da Cruz

1 Rs 17, 8-16; Cl 3,12-17; Mt 6,25-34

Buscai primeiro o Reino de Deus e confiaí a Deus tudo o mais.

INTRODUÇÃO

Há uma antiga história sobre uma mulher que passou a noite antes de uma longa viagem a arrumar e a rearrumar cuidadosamente a sua mala. Preocupava-se com todas as necessidades possíveis — roupa extra, comida de que talvez não precisasse, livros que nunca iria ler e até objetos que poderia facilmente comprar ao chegar ao destino. Pela manhã estava exausta, e a mala estava tão cheia que mal a conseguia levantar. Quando chegou à estação, descobriu que tinha deixado o bilhete em casa. Em toda a sua ansiedade por causa de “tudo”, tinha esquecido a única coisa necessária.

A vida muitas vezes torna-se assim. Carregamos muitas preocupações no coração — a família, o trabalho, a saúde, o futuro — e, pouco a pouco, a ansiedade pode ocupar o lugar da confiança. Tentamos manter tudo sob controlo por nós

mesmos, até que a paz nos escapa.

Hoje, na Solenidade de Santa Maria da Cruz, somos recordados de uma mulher que viveu com profunda confiança na providência de Deus. Em tempos de incerteza e dificuldade, ela procurou primeiro o Reino de Deus e confiou ao Senhor tudo o mais.

Ao reunirmo-nos para esta Eucaristia, reconhecemos as vezes em que o medo, a preocupação e a autossuficiência enfraqueceram a nossa confiança em Deus. Abramos agora os nossos corações à sua misericórdia e preparemo-nos para celebrar estes santos mistérios.

ATO PENITENCIAL

Senhor Jesus, Vós nos chamais a procurar primeiro o Reino de Deus quando a ansiedade obscurece os nossos corações: **Senhor, tende piedade de nós.**

Cristo Jesus, Vós nos ensinais a confiar no Pai que conhece todas as nossas necessidades:

Cristo, tende piedade de nós.

Senhor Jesus, Vós encheis os corações dos fiéis com a paz que vence o medo: **Senhor, tende piedade de nós.**

ORAÇÃO DE ABSOLVIÇÃO

Deus todo-poderoso tenha misericórdia de nós, perdoe os nossos pecados, nos liberte dos pesos do medo e dos corações inquietos, fortaleça a nossa confiança na sua amorosa providência e nos conduza à vida eterna. **Amém.**

CONVITE AO GLÓRIA

Cantemos agora o hino de louvor dos filhos e filhas de Deus, glorificando o Senhor que cuida de nós com amor e nos chama a confiar plenamente na sua providência:

ORAÇÃO COLECTA

Deus da providência e da paz, Vós ensinastes Santa Maria da Cruz a procurar antes de tudo o vosso Reino e a confiar no vosso amoroso cuidado em todas as provas.

Libertai os nossos corações dos medos ansiosos, fortalecei a nossa fé na vossa presença e ajudai-nos a viver com compaixão, humildade e confiança na vossa vontade.

Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo, e vive e reina pelos séculos dos séculos. **Amém.**

HOMILIA

Conta-se que havia um agricultor que trabalhou a sua terra durante muitos anos. Numa determinada estação, as chuvas não vieram, e o solo rachou sob um sol impiedoso. Todas as manhãs ele caminhava até à extremidade do seu campo, olhava para a terra ressequida e sentia crescer no peito um profundo temor: “O que iremos comer? O que será da minha família?” As suas noites tornaram-se inquietas e as suas orações passaram a ser marcadas mais pela ansiedade do que pela paz. É precisamente a essa experiência tão humana que Jesus se dirige no Evangelho de hoje: **“Não vos preocupeis com a vossa vida... com o que haveis de comer ou vestir.”** Ele não está a minimizar a luta daquele agricultor nem as nossas dificuldades. Está, sim, a mostrar-nos como a preocupação pode facilmente apoderar-se do coração. Quando a ansiedade se torna absoluta, ela

substitui silenciosamente a confiança, e até Deus parece distante.

Por isso Jesus redireciona o nosso olhar: **“Procurai primeiro o Reino de Deus e a sua justiça.”** Esta é a mesma sabedoria que encontramos no profeta Habacuc: **“O justo viverá pela fé.”** Não pela necessidade de controlar tudo nem pela certeza absoluta, mas pela confiança em Deus, que permanece fiel mesmo quando o campo está seco e o futuro parece incerto.

O Evangelho leva-nos também aos discípulos, que se encontram impotentes diante de uma criança que sofre. Tinham recebido autoridade, mas não conseguem curá-la. A pergunta deles é sincera: **“Porque não fomos nós capazes de o fazer?”** Jesus aponta para a questão mais profunda: a pouca fé. Não a ausência de fé, mas uma confiança enfraquecida pela pressão, uma crença em Deus que luta para permanecer firme quando a realidade se torna difícil.

São Paulo aprofunda ainda mais esta visão quando diz: **“Revesti-vos de sentimentos de compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência... e reine em vossos corações a paz de Cristo.”** Estas não são virtudes abstratas, mas sinais visíveis de uma confiança interior. A ansiedade encolhe o coração; a paz de Cristo alarga-o e abre espaço para a ação de Deus.

A ligação entre estas leituras é clara: a preocupação limita a nossa visão de Deus, enquanto até mesmo uma fé frágil abre a possibilidade da sua ação. Jesus não nos pede uma certeza heroica, mas uma abertura confiante que permita a Deus agir através das nossas limitações.

Conta-se que Santa Maria da Cruz viajava frequentemente pelas zonas rurais da Austrália para visitar escolas pobres e isoladas. Numa dessas visitas, encontrou uma pequena comunidade onde faltavam recursos básicos e muitos duvidavam que a escola pudesse continuar aberta. Em vez de se deixar dominar pelo desânimo, ela encorajou todos a perseverar, recordando-lhes que Deus nunca abandona aqueles que trabalham para o seu Reino. Não

confiava em soluções espetaculares nem em resultados imediatos, mas numa confiança constante na providência divina, vivida dia após dia.

Este é o convite da Eucaristia de hoje: não eliminar todas as preocupações da nossa vida, mas colocá-las diante do Senhor que já conhece as nossas necessidades. Não controlar todos os resultados, mas procurar primeiro o Reino de Deus e permitir que tudo o mais encontre o seu lugar adequado dentro do cuidado amoroso de Deus.

CONVITE AO CREDO

Irmãos e irmãs, professemos agora a nossa fé no Deus que cuida de nós com amor e que nos convida a confiar plenamente na sua providência.

CONVITE À ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Orai, irmãos e irmãs, para que, confiando não nas nossas próprias forças, mas na providência de Deus, possamos colocar diante do Senhor os fardos dos nossos corações juntamente com estes dons, para que o nosso sacrifício seja aceite por Deus Pai todo-poderoso.

ORAÇÃO SOBRE AS OFERENDAS

Senhor nosso Deus, recebei estes dons oferecidos com fé, enquanto colocamos diante de Vós as nossas preocupações, esperanças e necessidades diárias.

Por este santo sacrifício, ensinaí-nos a procurar primeiro o vosso Reino e a confiar que nos dareis tudo o que é necessário para a nossa salvação.

Por Cristo, nosso Senhor. **Amém.**

PREFÁCIO

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

Porque sois o Pai amoroso que conhece as necessidades dos seus filhos antes mesmo que as peçam.

Quando o medo e a ansiedade pesam sobre o coração humano, Vós nos chamais a confiar na vossa providência e a procurar antes de tudo o vosso Reino.

Em Santa Maria da Cruz destes à vossa Igreja um testemunho vivo de fé perseverante.

No meio das incertezas e dificuldades,
ela não confiou nas seguranças humanas,
mas na força silenciosa da vossa graça,
ensinando outros a caminhar com confiança e paz.

Por esta Eucaristia renovais a nossa confiança no vosso
Cuidado e nos encheis com a paz de Cristo,
que nos liberta para viver com compaixão, humildade e
amor.

Por isso, com os Anjos e os Santos,
proclamamos a vossa glória, cantando numa só voz:

Santo, Santo, Santo...

CONVITE AO PAI-NOSSO

Fieis à recomendação do Salvador e formados pela sua
divina doutrina, ousamos dizer com a confiança de filhos
que sabem que o Pai cuida de todas as suas
necessidades:

EMBOLISMO

Livrai-nos de todo o mal, Senhor, nós Vos pedimos,
especialmente do medo e da ansiedade que enfraquecem
a nossa fé, e dai-nos a paz em nossos dias,

para que, confiando na vossa amorosa providência,
procuremos primeiro o vosso Reino
e vivamos com o coração aberto à vossa vontade,

enquanto aguardamos a feliz esperança
e a vinda de nosso Salvador, Jesus Cristo.

ORAÇÃO PELA PAZ

Senhor Jesus Cristo, Vós nos dissestes que não nos
preocupássemos com o amanhã, mas que confiássemos
no Pai que cuida de todos os seus filhos.

Não olheis para os nossos pecados, mas para a fé da
vossa Igreja, e concedei-lhe a paz que liberta os corações
do medo e a unidade que nasce de procurar primeiro o
vosso Reino.

Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos.

Amém.

CONVITE À COMUNHÃO

Eis o Cordeiro de Deus, eis Aquele que nos liberta do medo e nos convida a confiar no amoroso cuidado do Pai. Felizes os convidados para a Ceia do Cordeiro.

MEDITAÇÃO APÓS A COMUNHÃO

Senhor, tantas vezes carregamos fardos que nunca fomos destinados a carregar sozinhos.

Nesta Eucaristia, recordais-nos que o Pai já conhece as nossas necessidades e que a vossa graça é suficiente para cada dia.

Como Santa Maria da Cruz, ensinaí-nos a caminhar para a frente numa confiança serena,
a procurar primeiro o vosso Reino
e a deixar o resto nas vossas mãos.

Que a paz de Cristo reine nos nossos corações
e nos liberte do medo e da ansiedade.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Renovados por estes santos mistérios,
nós Vos pedimos, Senhor nosso Deus, que, pelo exemplo
e pelas orações de Santa Maria da Cruz, cresçamos numa
fé perseverante e numa confiança firme na vossa
providência.

Que a paz de Cristo habite nos nossos corações
e nos conduza a procurar primeiro o vosso Reino em
todas as coisas. Por Cristo, nosso Senhor. **Amém.**

BÊNÇÃO SOLENE

Que o Senhor liberte os vossos corações da ansiedade
e vos fortaleça na fé e na confiança. **Amém.**

Que Ele vos encha com a paz de Cristo
e vos ajude a procurar primeiro o seu Reino a cada dia.
Amém.

Que o exemplo de Santa Maria da Cruz
vos encoraje a caminhar com confiança e esperança
através de todas as incertezas da vida. **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, confiando na providência de Deus,
e procurai primeiro o seu Reino em tudo o que fizerdes.

PENSAMENTO PARA A SEMANA

A preocupação cresce quando tentamos carregar sozinhos
o peso do amanhã; a paz começa quando colocamos o dia
de hoje nas mãos de Deus e procuramos primeiro o seu
Reino.