

SAUDAÇÃO

«Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei». Neste primeiro domingo de julho, quem poderá sentir-se excluído deste convite? O Senhor sabe quanto cansaço pesa sobre nós, no final de um ano letivo, pastoral e laboral, tão surpreendente e tão exigente. E pesam ainda mais as incertezas e as preocupações quanto ao futuro, a breve, a médio e a longo prazo. Jesus Cristo espera por nós, espera-nos sempre, não para resolver magicamente os nossos problemas, mas para nos tornar mais fortes em relação a eles. Não nos tira os pesos da vida, mas liberta-nos da angústia do coração. Com Jesus Cristo, todo o peso se torna leve. Vivamos com alegria e em paz este encontro:
Em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo. TODOS: Amen.

PEDIMOS PERDÃO

Confiemo-nos à misericórdia divina, para encontrarmos a mansidão do coração, o refúgio sereno, o descanso oportuno e a paz verdadeira.

- > Rei humilde, vens ao nosso encontro trazendo a paz, sem vencedores e sem vencidos: Senhor, misericórdia. *TODOS: Senhor, misericórdia.*
- > Manso e humilde de coração, que nos acolhes e amparas na nossa fragilidade: Cristo, misericórdia. *TODOS: Cristo, misericórdia.*
- > Filho de Deus, por quem o Pai nos dá a conhecer o seu amor: Senhor, misericórdia. *TODOS: Senhor, misericórdia.*

ACOLHEMOS A PALAVRA

[Ver/ouvir a primeira parte do vídeo/áudio disponível no Laboratório da fé; Quem não tem acesso aos meios digitais pode ler o texto da folha em anexo]

LEITURA DO SANTO EVANGELHO SEGUNDO SÃO MATEUS

[capítulo 11, versículo 25 a 30]

Naquele tempo, Jesus exclamou: «Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas verdades aos sábios e inteligentes e as

revelaste aos pequeninos. Sim, Pai, Eu Te bendigo, porque assim foi do teu agrado. Tudo Me foi dado por meu Pai. Ninguém conhece o Filho senão o Pai e ninguém conhece o Pai senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar. Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e a minha carga é leve».

[Ver/ouvir a segunda parte do vídeo/áudio...]

PARTILHAMOS A PALAVRA

Na nossa relação de amizade com Deus, a primeira coisa que somos impelidos a fazer é pedir ajuda, uma intervenção nesta ou naquela situação, para nós ou para uma pessoa que nos é querida. Temos de aprender a incorporar, com mais frequência, outras dimensões da oração, como a ação de graças e o louvor. É o que Jesus Cristo nos mostra, hoje, ao começar por bendizer a presença e a ação do Pai: «Eu te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra».

Pensa nas vezes em que costumavas rezar. Fazes o 'Sinal da Cruz', e depois o que é que fazes ou dizes a Deus? Este tempo novo pode ser uma bela ocasião para experimentar outros modos de oração.

A primeira atitude consiste em acolher a presença, sentir-se habitado pelo Espírito Santo. Há quem, por exemplo, use a respiração para tomar consciência desta presença espiritual. Deixa que o Espírito de Deus te conduza a uma quietude interior que te faça sentir amado, que te permita acolher Deus, com alegria.

Há momentos em que tens pressa em dizer a Deus o que precisa de ser feito para recolocar em ordem a vida e o mundo. Não cedas à tentação! Lembra-te do evangelho: quando andas cansado e oprimido, entrega-te ao coração de Jesus Cristo, deixa-te inundar pela certeza de estares habitado pelo Espírito de Deus que te oferece o descanso e a mansidão.

APRESENTAMOS AS NOSSAS PRECES

Ao nosso Deus e nosso Rei, confiamos as preces do seu povo, por intercessão de seu Filho, dizendo: Acolhe a nossa oração!

- > Pela Santa Igreja: para que se torne um abrigo seguro para todos os cansados e oprimidos da vida, nós te pedimos: *TODOS: Acolhe a nossa...*
 - > Pelos que governam: para que se tornem construtores humildes da paz entre as nações e assim a justiça chegue até aos confins da terra, nós te pedimos: *TODOS: Acolhe a nossa oração.*
 - > Pelos que andam cansados e abatidos, nesta luta contra a pandemia: para que não lhes falte nunca a sabedoria do coração, a consolação do Senhor e a hospitalidade dos amigos, nós te pedimos: *TODOS: Acolhe...*
 - > Pela nossa família: para que saibamos responder ao mal com o bem e à violência com a mansidão do coração, nós te pedimos: *TODOS: Acolhe...*
 - > *[acrescenta a tua intenção]*, nós te pedimos: *TODOS: Acolhe a nossa oração!*
- «Eu te bendigo, ó Pai», exclamou Jesus Cristo! E nós podemos dizer com a mesma confiança, rezando como nos ensinou: TODOS: Pai nosso...*

ASSUMIMOS UM COMPROMISSO

Esta semana vamos valorizar o louvor e a ação de graças: na oração pessoal, posso, por exemplo, ao acordar ou ao deitar, rezar: *Eu te bendigo, ó Pai... [acrescenta cada dia um motivo diferente]*; em família, podemos escutar juntos uma música de louvor [sugestão: youtu.be/sQAxMAOLqhs]

Bendigamos o Senhor! TODOS: Graças a Deus!

BÊNÇÃO DA FAMÍLIA E DA MESA [PARA REZAR ANTES DA REFEIÇÃO EM FAMÍLIA]

Nós te bendizemos, ó Pai, Senhor do Céu e da Terra, porque, através do teu Filho, Jesus Cristo, entras na intimidade da nossa casa e sentas-te connosco para nos servires à nossa mesa, e saborearmos juntos os dons da Criação. Abençoa, Pai providente, esta refeição em família, para que encontremos no coração do teu Filho o alento e o alimento, o repouso e a paz. Ámen.

SABOREAR A QUIETUDE

DÉCIMO QUARTO DOMINGO

LITURGIA FAMILIAR

Jesus Cristo não dá uma definição de oração. Este Mestre recorre poucas vezes à teoria. Prefere a prática, quer porque convida a fazer, quer porque, ainda melhor, mostra como se faz, dá o exemplo. É o caso do evangelho proposto para o Décimo Quarto Domingo (Ano A).

[PROPOSTA A PARTIR DA FERRAMENTA 'TER UMA SÓ MENSAGEM' E DOS SUBSÍDIOS PUBLICADOS PELO PADRE AMARO GONÇALO LOPES]

ACOLHEMOS A PALAVRA [ANEXO À LITURGIA FAMILIAR]

[primeira parte do vídeo/audio]

O Décimo Quarto Domingo (Ano A) é um hino à alegria e ao louvor: «Exulta de alegria... solta brados de júbilo... Eis o teu Rei, justo e salvador, que vem ao teu encontro». Esta capacidade em reconhecer a presença salvadora está, em primeiro lugar, ao alcance dos humildes, os «pequeninos», em contraponto com os «sábios e inteligentes». A verdade é que essa é a maneira de ser e de agir de Deus. Em Jesus Cristo, revela-se «manso e humilde de coração», disposto a aliviar todas as cargas, em especial dos que andam «cansados e oprimidos». Deus «é bom para com todos [...], ampara os que vacilam e levanta todos os oprimidos». O cristão abandona o domínio das «obras da carne», consciente de que «o Espírito de Deus habita em vós». Abre o teu coração para acolher tão bela proposta de vida!

[segunda parte do vídeo/audio]

O ritmo impôs-se tão frenético que o cansaço está entranhado na nossa vida. Até quando nos foi imposto um período mais calmo, ficamos cansados da quietude. Estamos tão habituados a pensar no que está para vir, no que temos de fazer a seguir, que já não sabemos saborear o instante de cada momento. Tomemos o conselho do poeta: deixa de olhar para fora, entra no teu coração, escava dentro de ti em busca de uma resposta profunda. Lembra-te de que Deus se revela aos 'pequeninos', os humildes que buscam dentro de si a sua presença, a partir dos momentos simples do quotidiano. Não queiras respostas imediatas e repentinas soluções. Começa sempre por bendizer a presença divina.



Catequese familiar

Pintar o desenho para aprofundar o evangelho

Conversar sobre a forma e o conteúdo da oração

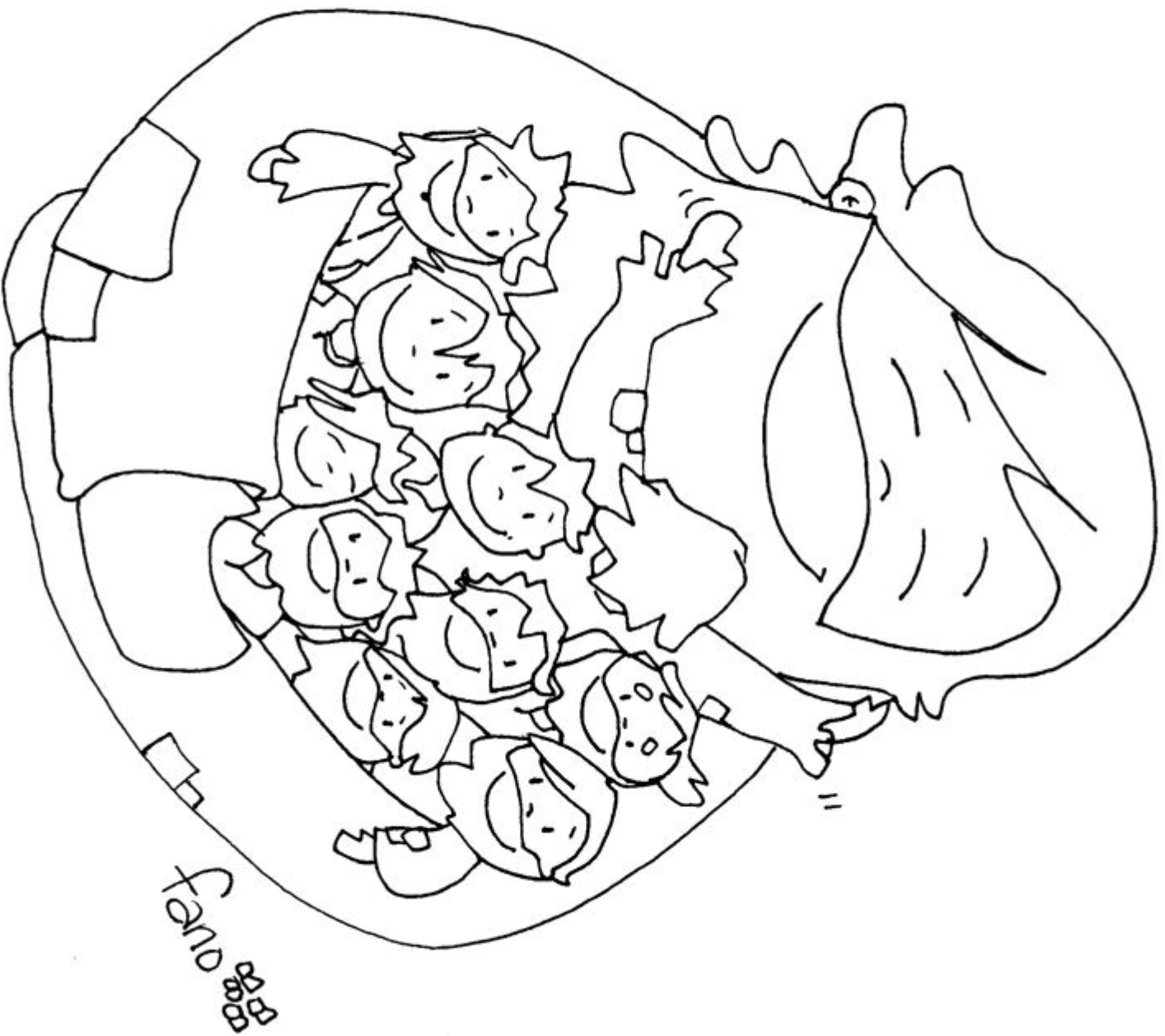
[como é que rezas; o que fazes e dizes; ...]

Rezar todos os dias: Eu te bendigo, ó Pai...

[acrescenta cada dia um motivo diferente]

Escutar uma música de louvor

[sugestão: youtu.be/sQAxMA0Lqhs]



VINDE A MIM