

# IGREJA

## Viva

### ITINERÁRIO

Arranjo floral a integrar o Círio Pascal aceso.



## LITURGIA DA PALAVRA

### DOMINGO XI DO TEMPO COMUM

Antífona de entrada Cf. Sl 26, 7,9

Ouvi, Senhor, a voz da minha súplica.

Vós sois o meu refúgio:

não me abandoneis, meu Deus, meu Salvador.

### Oração coleta

Senhor nosso Deus, fonte de todo o bem, ensinaí-nos com a vossa inspiração a pensar o que é reto e ajudai-nos com a vossa providência a pô-lo em prática.

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

### LEITURA I Ex 19, 2-6a

«Sereis para Mim um reino de sacerdotes, uma nação santa»

Moisés é enviado, como, mais tarde, Jesus enviará os Apóstolos, a anunciar ao povo a esperança que Deus lhe reserva. Esta esperança é a que já começou a ser uma realidade desde que o Senhor o libertou da terra da escravidão, fazendo dele um povo a Si consagrado, povo sacerdotal, povo real, nação santa, como o Novo Testamento o há de novamente proclamar, agora à luz de Cristo ressuscitado.

### Leitura do Livro do Êxodo

Naqueles dias, os filhos de Israel partiram de Refidim e chegaram ao deserto do Sinai, onde acamparam, em frente da montanha. Moisés subiu à presença de Deus. O Senhor chamou-o da montanha e disse-lhe: «Assim falarás à casa de Jacob, isto dirás aos filhos de Israel: 'Vistes o que Eu fiz ao Egito, como vos transportei sobre asas de águia e vos trouxe até Mim. Agora, se ouvirdes a minha voz, se guardardes a minha aliança, sereis minha propriedade especial entre todos os povos.

Porque toda a terra Me pertence; mas vós sereis para Mim um reino de sacerdotes, uma nação santa'».

Palavra do Senhor.

### Salmo responsorial Salmo 99 (100), 2.3.5 (R. 3c)

Refrão: Refrão: Nós somos o povo de Deus, as ovelhas do seu rebanho. Repete-se

### LEITURA II Rom 5, 6-11

«Se fomos reconciliados pela morte do Filho, com muito mais razão seremos salvos pela sua vida»

A morte de Jesus é o testemunho maior do amor de Deus por nós, e isto ainda antes de termos sido reconciliados com Ele. Quanto mais agora, depois de termos sido reconciliados com Deus pela oblação da vida de seu Filho, não havemos de ser salvos pela vida d'Ele que ressuscitou para nossa justificação?

### Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos

Irmãos: Quando ainda éramos fracos, Cristo morreu pelos ímpios no tempo determinado. Dificilmente alguém morre por um justo; por um homem bom, talvez alguém tivesse a coragem de morrer. Mas Deus prova assim o seu amor para conosco: Cristo morreu por nós, quando éramos ainda pecadores. E agora, que fomos justificados pelo seu sangue, com muito mais razão seremos por Ele salvos da ira divina. Se, na verdade, quando éramos inimigos, fomos reconciliados com Deus pela morte de seu Filho, com muito mais razão, depois de reconciliados, seremos salvos pela sua vida. Mais ainda: também nos gloriamos em Deus, por Nosso Senhor Jesus Cristo, por quem alcançámos agora a reconciliação.

Palavra do Senhor.

### ALELUIA Mc 1, 15

Refrão: Aleluia. Repete-se

Está próximo o reino de Deus.

Arrependei-vos e acreditai no Evangelho. Refrão

### EVANGELHO Mt 9, 36 – 10, 8

«Chamou os doze discípulos e enviou-os»

Jesus não é apenas alguém que veio da parte de Deus revelar aos homens o reino. Ele lançou os fundamentos da futura assembleia dos crentes, e, para isso, escolheu os Doze, a que chamou Apóstolos, e enviou-os, como o Pai O tinha enviado a Ele. Mas eles não de ter sempre presente que o seu ministério não é uma iniciativa sua, nem o seu trabalho uma simples ocupação ditada pelo seu gosto natural. A sua escolha é um chamamento divino, e a sua obra é a realização da própria obra de salvação, que, por meio deles, o Senhor Jesus continua a realizar no meio dos homens. É uma graça que vem de Deus e, por eles, há de chegar até aos outros seus irmãos.

### Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus

Naquele tempo, Jesus, ao ver as multidões, encheu-se de compaixão, porque andavam fatigadas e abatidas, como ovelhas sem pastor. Jesus disse então aos seus discípulos: «A seara é grande, mas os trabalhadores são poucos. Pedi ao Senhor da seara que mande trabalhadores para a sua seara». Depois chamou a Si os seus doze discípulos e deu-lhes poder de expulsar os espíritos impuros e de curar todas as doenças e enfermidades. São estes os nomes dos doze apóstolos: primeiro, Simão, chamado Pedro, e André, seu irmão; Tiago, filho de Zebedeu, e João, seu irmão; Filipe e Bartolomeu; Tomé e Mateus, o publicano; Tiago, filho de Alfeu, e Tadeu; Simão, o Cananeu, e Judas Iscariotes, que foi quem O entregou. Jesus enviou estes Doze, dando-lhes as seguintes instruções: «Não sigais o caminho dos gentios, nem entreis em cidade de samaritanos. Ide primeiramente às ovelhas perdidas da casa de Israel. Pelo caminho, proclamai que está perto o reino dos Céus. Curai os enfermos, ressuscitai os mortos, sarai os leprosos, expulsai os demónios. Recebestes de graça, dai de graça». Palavra da salvação.

### Oração sobre as oblatas

Senhor nosso Deus, que pelo pão e pelo vinho, apresentados ao vosso altar, dais ao género humano o alimento que o sustenta

e o sacramento que o renova, fazei que nunca falte este auxílio ao nosso corpo e à nossa alma. Por Cristo nosso Senhor.

### Antífona da comunhão Sl 26, 4

Uma só coisa peço ao Senhor, por ela anseio: habitar na casa do Senhor todos os dias da minha vida.

Ou: Cf. Jo 17, 11

Pai santo, guarda no teu nome os que Me deste, para que sejam em nós confirmados na unidade, diz o Senhor.

### Oração depois da comunhão

Fazei, Senhor, que a sagrada comunhão nos vossos mistérios, sinal da nossa união convosco, realize a unidade na vossa Igreja. Por Cristo nosso Senhor.

## REFLEXÃO

Deus conhece os nossos cansaços e as nossas feridas, também as nossas esperanças e as nossas alegrias. Ele tem palavras de vida para orientar a nossa existência. Tomemos consciência da presença de Deus e deixemo-nos guiar pelos seus ensinamentos.

A oração do mendigo  
Hoje, recuamos até à juventude do Irmão Lourenço, quando tinha apenas 18 anos, ainda se chamava Nicholas Herman, e o seu coração estava profundamente inquieto. Um dia, em pleno inverno, parou a olhar para uma árvore despida de folhas. Ao contemplar aquela árvore, ele começou a pensar no silêncio e no poder de Deus, que, dentro de pouco tempo, faria brotar novas folhas, depois flores e, finalmente, frutos.

Lourenço da Ressurreição conta que, ao olhar para aquela árvore, recebeu uma graça extraordinária: um amor tão grande por Deus que nunca mais o abandonou. Assim percebeu que nós andamos exaustos porque tentamos carregar as estações da nossa vida sozinhos, em vez de esperarmos tudo da bondade do Criador.

## XI DOMINGO DO TEMPO COMUM



## EUCOLOGIA

**Orações presidenciais:** Orações das Missas para diversas necessidades 30: pela paz e pela justiça (Missal Romano, 1309)

**Oração Eucarística:** Oração Eucarística da Reconciliação II com prefácio próprio

**Bênção:** Bênção solene para o Tempo Comum III



## SUGESTÃO DE CÂNTICOS

– **Entrada:** *Povo de Reis* – L. Deiss

– **Apresentação dos dons:** *Cristo hoje nos chama* – M. Wackenheim

– **Comunhão:** *A seara é grande* – D. Faustino

– **Final:** *Ide por todo o mundo* – M. Faria

14 DE JUNHO 2026

O evangelista relata que Jesus, ao olhar para as multidões, encheu-se de compaixão por elas, «porque andavam fatigadas e abatidas, como ovelhas sem pastor». Também hoje vivemos rodeados de gente cansada: pessoas esgotadas pelo trabalho, pela incerteza económica, pelas feridas familiares, pela solidão, pelo medo do futuro. E, muitas vezes, inclusive na Igreja, podemos sentir-nos assim: queremos viver a fé, mas nem sempre sabemos como, nem encontramos o acompanhamento necessário. Para nos ajudar a curar este esgotamento físico e espiritual, continuamos com os conselhos daquele que é o nosso companheiro desta “série” sobre “a prática da presença de Deus”.

Porque é que andamos cansados? Vivemos com o coração ocupado a gerir o futuro, a tentar controlar tudo, a achar que a nossa família, o nosso trabalho e a nossa segurança dependem exclusivamente do nosso esforço e das nossas estratégias. Frei Lourenço dizia que uma das maiores barreiras é a mania de querermos resolver tudo com a nossa inteligência, em vez de nos abandonarmos nos braços de Deus.

Quando lhe perguntavam como é que se reza, no meio de tantos cansaços ou quando não sentimos nada, dizia: «Mantende-vos em oração diante de Deus como um mendigo mudo ou um paralítico à porta de um homem rico». O mendigo não faz grandes discursos, apenas permanece, com as mãos abertas, em silêncio, esperando tudo da bondade e da misericórdia de alguém. «Não vos aconselho a usar muitas palavras na oração», sede apenas mendigos diante de Deus. Este é um modo

de praticar a presença de Deus.

Sentes-te fatigado e abatido pelas pressões da vida? O que é que hoje te impede de serenar os teus pensamentos e de te pores diante de Deus como um mendigo?

Sempre que te sentires ansioso/a ou cansado/a, faz este exercício: respira fundo, abre as palmas das mãos em sinal de entrega e reza a oração do mendigo. Vais dizer no teu coração: «Jesus, eu não consigo resolver isto sozinho. Eu sou o teu mendigo, espero tudo de ti». Deixa que Deus faça florir a “árvore” da tua vida!

**Reflexão preparada por** Laboratório da Fé  
in [www.laboratoriodafe.pt](http://www.laboratoriodafe.pt)

**Encontrar o Pão na Palavra  
Meditação Eucarística**

O Código de Direito Canónico condena a simonia, isto é, a compra ou venda de realidades espirituais. No cân. 947 está escrito: “afaste-se totalmente da celebração das Missas até a aparência de negociação ou comércio”. É legítimo vender algo com lucro, se ele foi conseguido graças ao mérito ou ao trabalho próprio. Todavia, na Eucaristia não existe qualquer mérito ou trabalho que possa ser remunerado, tudo é Graça e Dom. Por isso, Jesus insiste que os arautos do Evangelho devem dar de graça aquilo que receberam de graça. A Eucaristia é o sinal máximo da graça. Ninguém pode merecer a salvação; Deus oferece-a gratuitamente em Cristo, e a Eucaristia torna presente esse dom gratuito, porque o seu

valor é infinito.

**Missão da Semana**

No início do Evangelho escutamos: “Jesus, ao ver as multidões, encheu-Se de compaixão, porque andavam fatigadas e abatidas, como ovelhas sem pastor”. Jesus está atento aos que O rodeiam... não lhes é indiferente! Um dos grandes flagelos da humanidade é a apatia. Nesta semana, convidamos-te a cultivar empatia por quem se encontra fatigado e abatido. Desenvolve diariamente a empatia como o teu próprio estilo de vida, para gerar relações fraternas e de paz! Parte em missão e procura relacionar-te com a vida dos outros! Escuta

ativamente; observa atentamente; caminha alguns quilómetros nos sapatos de outra pessoa antes de criticá-la; cultiva pontos de união e comunhão. O Reino de Deus está próximo. Deixas que Deus reine na tua vida?

**Celebrar em comunidade  
Evangelho para todos**

Como discípulos de Jesus, o amor de Deus convida-nos a levar a Boa Nova, fazendo da própria vida um dom para Ele e para o mundo. Mas, rapidamente nos apercebemos que “a messe é grande, mas os trabalhadores são poucos” e, diante de tal desafio, facilmente buscamos a comodidade dos dias e, sem nos apercebermos, entramos na lógica do consumismo. Hoje e sempre somos convidados

a seguir a “loucura” do nosso Deus, que nos ensina a encontrá-lo no faminto, no sedento, no maltrapilho, no doente, no amigo em “maus lençóis”, no encarcerado, no refugiado e migrante, no vizinho que vive só, nos povos em guerra. É preciso rezar pelos trabalhadores da messe, para que sejam arautos da paz no meio das pessoas.

**Oração Universal**

**V/** Irmãs e irmãos: Jesus pede que rezemos ao Senhor da seara para enviar mais trabalhadores para a Sua seara. Associemos as nossas preces às de Jesus, dizendo:

**R/** Deus da paz, ouvi a nossa oração.

**1.** Pela Igreja em processo sinodal: para que seja dócil à voz do Senhor da messe, para irradiar no mundo a vida nova do Reino de Deus. Rezemos.

**2.** Pelos que governam: para que promovam uma cultura da vida e da paz, aberta aos valores humanos e fraternos, de modo que cada pessoa possa viver, nesta terra, a sua vida, como vocação e missão. Rezemos.

**3.** Pelos povos do mundo inteiro: para que sejam respeitados na sua diferença e os meios diplomáticos instaurem uma cultura de paz efetiva. Rezemos.

A versão completa do subsídio litúrgico encontra-se disponível em [www.arquidiocese-braga.pt/liturgia/](http://www.arquidiocese-braga.pt/liturgia/)

Recebestes de graça, dai de graça

Mt 9, 36 – 10, 8

XXI DOMINGO TEMPO COMUM