



## Grato por Ser Grato

Pe. Joseph Juknialis

Aqui está um pequeno auto-teste: nomeia três coisas na tua vida pelas quais estás grato. Já terminaste?

Se conseguiste nomear três coisas facilmente, a tua espiritualidade

provavelmente está em boa forma. Se tiveste dificuldade, a tua espiritualidade pode precisar de algum trabalho. Os escritores espirituais há muito notaram que viver dia após dia com um sentimento de gratidão é um dos sinais de santidade. No entanto, várias atitudes podem impedir-nos de ser agradecidos. Uma delas é a raiva; ela perturba-nos e concentra a nossa atenção num único problema, impedindo-nos de ver um quadro mais amplo cheio de bênçãos. Outra é viver



num estado de desejo constante; o querer incessante de mais impede-nos de reconhecer a beleza e a bondade do que já existe. O medo também nos impede de ser gratos; ele apaga toda a bondade presente e concentra-se num futuro desconhecido e incerto que pode nunca chegar.

Os terapeutas aconselham que, no final de cada dia, as pessoas dediquem algum tempo a nomear três coisas que aconteceram nesse dia pelas quais estão gratas, pois fazê-lo costuma aliviar a depressão. A nossa tradição religiosa tem incentivado isso há 2,000 anos. Nem toda a depressão se deve às circunstâncias da vida; alguma resulta de desequilíbrios químicos ou hormonais. Mas, se a nossa tristeza é consequência dos acontecimentos da vida, identificar três factos positivos de cada dia não só traz equilíbrio às nossas atitudes, como também nos conduz a uma fé mais profunda, reconhecendo um poder maior do que nós próprios a agir nas nossas vidas. Esse poder é Deus. ✞

### Refletir

*Quais são três razões que tenho para sentir gratidão?*

## **MISSA**

*DOMINGO XXVIII DO TEMPO COMUM*

### **ORAÇÃO COLECTA**

Nós Vos pedimos, Senhor, que a vossa graça preceda e acompanhe sempre as nossas ações e nos torne cada vez mais atentos à prática das boas obras. 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 2 Reis 5, 14-17**

#### **Leitura do Segundo Livro dos Reis**

Naqueles dias, o general sírio Naamã desceu ao Jordão e aí mergulhou sete vezes, como lhe mandara Eliseu, o homem de Deus. A sua carne tornou-se tenra como a de uma criança e ficou purificado da lepra. Naamã foi ter novamente com o homem de Deus, acompanhado de toda a sua comitiva. Ao chegar diante dele, exclamou: «Agora reconheço que em toda a terra não há outro Deus senão o de Israel. Peço-te que aceites um presente deste teu servo». Eliseu respondeu-lhe: «Pela vida do Senhor que eu sirvo, nada aceitarei». E apesar das insistências, ele recusou. Disse então Naamã: «Se não aceitas, permite ao menos que se dê a este teu servo uma porção de terra para um altar, tanto quanto possa carregar uma parelha de mulas, porque o teu servo nunca mais há de oferecer holocausto ou sacrifício a quaisquer outros deuses, mas apenas ao Senhor, Deus de Israel». Palavra do Senhor.

### **SALMO RESPONSORIAL Salmo 97 (98)**

**Refrão:** O Senhor manifestou a salvação a todos os povos.

Cantai ao Senhor um cântico novo  
pelas maravilhas que Ele operou.  
A sua mão e o seu santo braço  
Lhe deram a vitória.

O Senhor deu a conhecer a salvação,  
revelou aos olhos das nações a sua justiça.  
Recordou-Se da sua bondade e fidelidade  
em favor da casa de Israel.

Os confins da terra puderam ver  
a salvação do nosso Deus.  
Aclamai o Senhor, terra inteira,  
exultai de alegria e cantai.

### **LEITURA II 2 Tim 2, 8-13**

#### **Leitura da Segunda Epístola do apóstolo São Paulo a Timóteo**

Caríssimo: Lembra-te de que Jesus Cristo, descendente de David, ressuscitou dos mortos, segundo o meu Evangelho, pelo qual eu sofro, até ao ponto de estar preso a estas cadeias como um malfeitor. Mas a palavra de Deus não está encadeada. Por isso, tudo suporto por causa dos eleitos, para que obtenham a salvação que está em Cristo Jesus, com a glória eterna. É digna de fé esta palavra: Se morremos com Cristo, também com Ele viveremos; se sofremos com Cristo, também com Ele reinaremos; se O

negarmos, também Ele nos negará; se Lhe formos infiéis, Ele permanece fiel, porque não pode negar-Se a Si mesmo. Palavra do Senhor.

### **ALELUIA cf. 1 Tes 5, 18**

**Refrão:** Aleluia.

Em todo o tempo e lugar dai graças a Deus,  
porque esta é a sua vontade a vosso respeito  
em Cristo Jesus.

### **EVANGELHO Lc 17, 11-19**

#### **Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Lucas**

Naquele tempo, indo Jesus a caminho de Jerusalém, passava entre a Samaria e a Galileia. Ao entrar numa povoação, vieram ao seu encontro dez leprosos. Conservando-se a distância, disseram em alta voz: «Jesus, Mestre, tem compaixão de nós». Ao vê-los, Jesus disse-lhes: «Ide mostrar-vos aos sacerdotes». E sucedeu que no caminho ficaram limpos da lepra. Um deles, ao ver-se curado, voltou atrás, glorificando a Deus em alta voz, e prostrou-se de rosto em terra aos pés de Jesus, para Lhe agradecer. Era um samaritano. Jesus, tomando a palavra, disse: «Não foram dez os que ficaram curados? Onde estão os outros nove? Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus senão este estrangeiro?». E disse ao homem: «Levanta-te e segue o teu caminho; a tua fé te salvou». Palavra da salvação.

#### **ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS**

Aceitai, Senhor, as orações e as ofertas dos vossos fiéis e fazei que esta celebração sagrada nos encaminhe para a glória do céu. Por Cristo nosso Senhor.

#### **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

Deus de infinita bondade, que nos alimentais com o Corpo e o Sangue do vosso Filho, tornai-nos também participantes da sua natureza divina. Ele que vive e reina pelos séculos dos séculos.

#### **Nota Histórica - Martirológio**

##### **Santa Teresa de Jesus, virgem e doutora da Igreja – 15 de Outubro**

Teresa de Jesus nasceu em Ávila, na Espanha, no ano 1515. Tendo entrado na Ordem das Carmelitas, fez grandes progressos no caminho da perfeição e teve revelações místicas. Ao empreender a reforma da sua Ordem teve de sofrer muitas tribulações, mas tudo suportou com coragem invencível. A doutrina profunda que escreveu nos seus livros é fruto das suas experiências místicas. Morreu em Alba de Tormes, perto de Salamanca, no ano 1582.

##### **São Lucas, evangelista - 18 de Outubro**

Lucas, evangelista, nasceu em Antioquia de uma família pagã e era médico de profissão. Convertido à fé de Cristo, foi companheiro caríssimo do apóstolo são Paulo e ordenou diligentemente no seu livro do Evangelho tudo o que Jesus fez e ensinou, tornando-se o escriba da mansidão de Cristo. Além disso, nos Atos dos Apóstolos transmitiu os primeiros passos da vida da Igreja até à primeira estadia de são Paulo em Roma. O seu Evangelho realça a universalidade da salvação e a predileção de Cristo pelos pobres.



## O CANTINHO DO BISPO

Caros Irmãos Católicos,

No dia 9 de Outubro foi tornada pública a exortação apostólica *Dilexi te* (“Amei-te”). Este documento, que é o primeiro texto magisterial do pontificado do Papa Leão, centra-se no amor pelos pobres. O dia 9 de Outubro é a festa de São John Henry Newman, que o Papa Leão declarou Doutor da Igreja.

O Papa Francisco tinha vindo a trabalhar neste texto nos últimos meses do seu pontificado, situando esta exortação na continuidade da sua última encíclica, *Dilexit nos* (“Ele amou-nos”). Esse último documento abordava a devoção ao amor humano e divino do Coração de Jesus. O pontífice argentino procurou assim sublinhar a ligação entre as raízes espirituais e o compromisso social: da experiência do amor de Deus por nós à consciência do amor de Deus pelo nosso próximo, e de como isso deve determinar o nosso comportamento para com ele.

Com *Dilexi te*, Leão XIV segue, portanto, os passos do Papa Francisco, prestando homenagem àquele que nunca deixou de apelar a “uma Igreja pobre para os pobres”. Ao publicar as últimas e inacabadas palavras do seu predecessor, ele entrega, de certo modo, o testamento magisterial deste.

O Papa Leão XIV explicou que escolheu este nome para “dar mais atenção às questões sociais do mundo e às questões de justiça, num mundo radicalmente transformado pelo desenvolvimento da inteligência artificial”. Embora *Dilexi te* seja uma exortação apostólica, a primeira encíclica do Papa Leão XIV — que se espera abordar os desafios antropológicos contemporâneos — deverá ser publicada nos próximos meses.

Link para o texto oficial do documento: <https://tinyurl.com/4bt962fd>

Que o teu fim de semana seja calmo e a tua semana boa!

*Bispo Wes*

**Intenções de Missa: - Catedral de Santa Teresa – 12 de Outubro, 2025**

**+ Jose Cunha**

### **Assembleia sobre Saúde Mental dos Jovens - Autolesão e Violência nas Redes Sociais**

Quarta-feira, 15 de Outubro de 2025, das 18h00 às 19h40, Bermuda College, Sala G301. Este evento incluirá discussões sensíveis sobre autolesão e o impacto de conteúdos prejudiciais nas redes sociais. Reconhecemos que este tema pode ser emocionalmente desafiante para alguns participantes. Encorajamos todos a tomar a decisão que considerem mais adequada quanto a participar presencialmente ou assistir online. Se, em algum momento, o conteúdo se tornar perturbador, é perfeitamente aceitável afastar-se ou fazer uma pausa — o seu bem-estar vem em primeiro lugar. Um psicólogo licenciado estará presente durante todo o evento para prestar apoio, se necessário. Os participantes receberão também orientações baseadas em evidência, adaptadas para as Bermudas, que oferecem ferramentas práticas para jovens, pais e educadores realizarem conversas seguras e eficazes sobre autolesão e saúde mental. Como sempre, o apoio de emergência em saúde mental nas Bermudas está disponível 24 horas por dia no MWI – 239-1111.

### **DOMINGO MUNDIAL DAS MISSÕES:**

O terceiro domingo de outubro é celebrado anualmente como o Domingo Mundial das Missões. Este ano, calha no dia 19 de Outubro. Tem sido sempre uma ocasião para expressarmos o nosso apoio à obra missionária da Igreja Católica através da oração e de uma recolha especial. Estarão disponíveis envelopes no próximo domingo em todas as nossas igrejas. A recolha será feita no fim de semana de 18 e 19 de Outubro.

### **Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 12 de Outubro, 2025**

<b>Ministros da Comunhão:</b>	Jose Benevides	Bertinha Pacheco	Isabel Almeida	Antonio Chibante
<b>Leitores:</b>	Sandra Bolarinho	Lucia Botelho	<b>Ofertório:</b> Nélia Guerreiro e Família	
<b>Colectores:</b>	Nélia Guerreiro	Brianna Pacheco		

### **Velas votivas em louvor do Senhor Santo Cristo. (Para marcação de velas votivas, contactar 292-3850)**

5/10/25	Eduardo Vieira e Família*	Rosalina Pacheco e Família*	Antero Bento e Família*	Lúcia Piedade e Família*
12/10/25	Gilberto Oliveira e Família*	<b>Hermano Froias e Família</b>	José Benevides e Família*	Margarida Rodrigues e Família*
19/10/25	José Oliveira e Família*	José Marques e Família*	António Chibante e Família*	<b>Hermano Froias e Família</b>
26/10/25	Manuel Medeiros e Família*	Ana Medeiros e Família*	Luis Barroso e Família*	António Pacheco e Família*