



## As Formas de Rezar

Pe. Joseph Juknialis



Heinrich Hofmann | Public Domain

Considera como existem cinco níveis de comunicação, cada um levando-nos mais profundamente a uma relação e ao que significa ser humano. Primeiro, as saudações que oferecemos ao cruzar com alguém: Bom dia! Tudo bem? Segundo, a partilha de actividades: o que fizemos, o que alguém disse. Terceiro, a expressão de ideias, como o que pensamos sobre educar os filhos, as nossas opiniões políticas ou porque acreditamos que existem conflitos no mundo. Quarto, a revelação dos nossos sentimentos, tanto positivos como negativos: sentimentos de amor, gratidão ou contentamento, assim como de mágoa, rejeição ou desilusão. Quinto, uma sensação de proximidade intensa e de simplesmente estar com o outro, talvez até sem falar ou usar palavras. Cada nível leva-nos, assim, mais fundo numa relação partilhada.

Pensa então como a oração, ao aprofundar-se, pode seguir esse mesmo padrão. Primeiro, orações decoradas ou ditas mecanicamente. Segundo, dizer a Deus o que temos em mente, mesmo sendo uma conversa unilateral. Terceiro, o que normalmente se chama “meditação”, mas que pode ser simplesmente pensar sobre Deus, a vida e a nossa resposta de fé, como acontece nas reflexões que seguem uma leitura espiritual. Quarto, muitas vezes chamado de “rezar os nossos sentimentos”, ou seja, reflectir sobre as nossas emoções humanas e o que elas nos dizem sobre nós próprios, a nossa fé e o caminho que ela está a seguir. Quinto, uma sensação de simplesmente estar com Deus, mesmo sem palavras, apenas repousando nessa presença sagrada. Cada nível de oração, então, conduz-nos cada vez mais a uma relação partilhada com o nosso Deus.✠

### Refletir

*Como rezo? Deverei pedir a graça de crescer  
na minha vida de oração?*

## MISSA

DOMINGO XVII DO TEMPO COMUM

### **ORAÇÃO COLECTA**

Senhor nosso Deus, protetor dos que em Vós esperam, sem Vós nada tem valor, nada é santo. Multiplicai sobre nós a vossa misericórdia, para que, conduzidos por Vós, usemos de tal modo os bens temporais que possamos aderir, desde já, aos bens eternos. 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 Gn 18, 20-32**

#### **Leitura do Livro do Génesis**

Naqueles dias, disse o Senhor: «O clamor contra Sodoma e Gomorra é tão forte, o seu pecado é tão grave que Eu vou descer para verificar se o clamor que chegou até Mim corresponde inteiramente às suas obras. Se sim ou não, hei de sabê-lo». Os homens que tinham vindo à residência de Abraão dirigiram-se então para Sodoma, enquanto o Senhor continuava junto de Abraão. Este aproximou-se e disse: «Irás destruir o justo com o pecador? Talvez haja cinquenta justos na cidade. Matá-los-ás a todos? Não perdoarás a essa cidade, por causa dos cinquenta justos que nela residem? Longe de Ti fazer tal coisa: dar a morte ao justo e ao pecador, de modo que o justo e o pecador tenham a mesma sorte! Longe de Ti! O juiz de toda a terra não fará justiça?». O Senhor respondeu-lhe: «Se encontrar em Sodoma cinquenta justos, perdoarei a toda a cidade por causa deles». Abraão insistiu: «Atrevo-me a falar ao meu Senhor, eu que não passo de pó e cinza: talvez para cinquenta justos faltem cinco. Por causa de cinco, destruirás toda a cidade?». O Senhor respondeu: «Não a destruirei se lá encontrar quarenta e cinco justos». Abraão insistiu mais uma vez: «Talvez não se encontrem nela mais de quarenta». O Senhor respondeu: «Não a destruirei em atenção a esses quarenta». Abraão disse ainda: «Se o meu Senhor não levar a mal, falarei mais uma vez: talvez haja lá trinta justos». O Senhor respondeu: «Não farei a destruição, se lá encontrar esses trinta». Abraão insistiu novamente: «Atrevo-me ainda a falar ao meu Senhor: talvez não se encontrem lá mais de vinte justos». O Senhor respondeu: «Não destruirei a cidade em atenção a esses vinte». Abraão prosseguiu: «Se o meu Senhor não levar a mal, falarei ainda esta vez: talvez lá não se encontrem senão dez». O Senhor respondeu: «Em atenção a esses dez, não destruirei a cidade». Palavra do Senhor.

### **SALMO RESPONSORIAL Salmo 137 (138)**

**Refrão:** Quando Vos invoco, sempre me atendeis, Senhor.

De todo o coração, Senhor, eu Vos dou graças, porque ouvistes as palavras da minha boca.  
Na presença dos Anjos hei de cantar-Vos e adorar-Vos, voltado para o vosso templo santo.

Hei de louvar o vosso nome pela vossa bondade e fidelidade,  
porque exaltastes acima de tudo o vosso nome e a vossa promessa.  
Quando Vos invoquei, me respondestes, aumentastes a fortaleza da minha alma.

O Senhor é excelso e olha para o humilde, ao soberbo conhece-o de longe.  
No meio da tribulação Vós me conservais a vida, Vós me ajudais contra os meus inimigos.

A vossa mão direita me salvará, o Senhor completará o que em meu auxílio começou.  
Senhor, a vossa bondade é eterna, não abandoneis a obra das vossas mãos.

## **LEITURA II Col 2, 12-14**

### **Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Colossenses**

Irmãos: Sepultados com Cristo no batismo, também com Ele fostes ressuscitados pela fé que tivestes no poder de Deus que O ressuscitou dos mortos. Quando estáveis mortos nos vossos pecados e na incircuncisão da vossa carne, Deus fez que voltásseis à vida com Cristo e perdoou-nos todas as nossas faltas. Anulou o documento da nossa dívida, com as suas disposições contra nós; suprimiu-o, cravando-o na cruz. Palavra do Senhor.

## **ALELUIA Rom 8, 15bc**

**Refrão:** Aleluia.

Recebestes o espírito de adoção filial; nele clamamos: «Abá, ó Pai».

## **EVANGELHO Lc 11, 1-13**

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

Naquele tempo, estava Jesus em oração em certo lugar. Ao terminar, disse-Lhe um dos discípulos: «Senhor, ensina-nos a orar, como João Batista ensinou também os seus discípulos». Disse-lhes Jesus: «Quando orardes, dizei: ‘Pai, santificado seja o vosso nome; venha o vosso reino; dai-nos em cada dia o pão da nossa subsistência; perdoai-nos os nossos pecados, porque também nós perdoamos a todo aquele que nos ofende; e não nos deixeis cair em tentação’». Disse-lhes ainda: «Se algum de vós tiver um amigo, poderá ter de ir a sua casa à meia-noite, para lhe dizer: ‘Amigo, empresta-me três pães, porque cheguei de viagem um dos meus amigos e não tenho nada para lhe dar’. Ele poderá responder lá de dentro: ‘Não me incomodes; a porta está fechada, eu e os meus filhos estamos deitados e não posso levantar-me para te dar os pães’. Eu vos digo: Se ele não se levantar por ser amigo, ao menos, por causa da sua insistência, levantar-se-á para lhe dar tudo aquilo de que precisa. Também vos digo: Pedi e dar-se-vos-á; procurai e encontrareis; batei à porta e abrir-se-vos-á. Porque quem pede recebe; quem procura encontra e a quem bate à porta, abrir-se-á. Se um de vós for pai e um filho lhe pedir peixe, em vez de peixe dar-lhe-á uma serpente? E se lhe pedir um ovo, dar-lhe-á um escorpião? Se vós, que sois maus, sabeis dar coisas boas aos vossos filhos, quanto mais o Pai do Céu dará o Espírito Santo àqueles que Lho pedem!». Palavra da salvação.

### **ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS**

Aceitai, Senhor, os dons que recebemos da vossa generosidade e trazemos ao vosso altar, e fazei que estes sagrados mistérios, por obra da vossa graça, nos santifiquem na vida presente e nos conduzam às alegrias eternas. Por Cristo nosso Senhor.

### **ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO**

Senhor, que nos destes a graça de participar neste divino sacramento, memorial perene da paixão do vosso Filho, fazei que este dom do seu amor infinito sirva para a nossa salvação. Ele que vive e reina pelos séculos dos séculos.

### **Nota Histórica - Martirológio**

#### **Santos Marta, Maria e Lázaro - 29 de Julho**

Memória dos santos Marta, Maria e Lázaro, irmãos, que, em espírito familiar hospedaram o Senhor Jesus em sua casa de Betânia, abrindo os ouvidos e os corações para escutar as divinas palavras sobre o reino dos céus, acreditando n'Ele, que venceu a morte com a ressurreição.



## O CANTINHO DO BISPO

Caros Irmãos Católicos,

Na sua Mensagem para o Dia Mundial dos Avós e dos Idosos, celebrado este ano a 27 de Julho, o Papa Leo oferece uma meditação bíblica sobre a velhice, começando com figuras como Abraão e Sara, Zacarias e Isabel, assim como Moisés — todos chamados, já em idade avançada, a fazer parte do plano de salvação de Deus. “O Jubileu que estamos agora a celebrar ajuda-nos a perceber que a esperança é uma fonte constante de alegria, independentemente da nossa idade. Quando essa esperança foi também temperada pelo fogo ao longo de uma vida longa, revela-se uma fonte de felicidade profunda.”

Olhando para a vida da Igreja e do mundo como uma sucessão de gerações, o Papa Leo afirma que os idosos, mesmo que necessitem do apoio dos mais jovens, podem servir de testemunho perante a inexperiência da juventude, ajudando-a “a construir o futuro com sabedoria”. O “legado precioso” dos idosos — como exemplos de fé, devoção, virtude cívica, compromisso social, entre outros — será sempre, segundo o Papa, “uma fonte de gratidão e um apelo à perseverança. Deus ensina-nos que, aos seus olhos, a velhice é um tempo de bênção e graça, e que os idosos são, para Ele, os primeiros testemunhos da esperança.”

Ao mesmo tempo, o Papa Leo afirma que também os idosos precisam de esperança. Recordando que o Jubileu é tradicionalmente entendido como um tempo de libertação, diz que todos somos chamados a ajudar os idosos a “experimentar a libertação, especialmente da solidão e do abandono.” Com demasiada frequência, na sociedade moderna, os idosos tornam-se marginalizados e esquecidos. “Perante esta situação,” explica, “é necessária uma mudança de ritmo, que se evidencie numa assunção de responsabilidade por parte de toda a Igreja.”

“Especialmente à medida que envelhecemos, avancemos com confiança no Senhor, renovados pela oração e pela Missa diária, e transmitamos com amor a fé que vivemos durante tantos anos, louvando continuamente a Deus e promovendo a união entre as pessoas.”

“Deste modo,” conclui o Papa Leo, “seremos sinais de esperança, independentemente da nossa idade.”

Texto oficial da mensagem: <https://tinyurl.com/yf5xfcpn>

Desejo-lhe um fim de semana sereno e uma feliz semana de Cup Match!

*Bispo Wes*

### Intenções de Missa: - Catedral de Santa Teresa – 27 de Julho, 2025

++Manuel Medeiros, Maria de Jesus Andrade, Maria de Lourdes Lima, José Soares Oliveira  
+António Mansinho

### Mensagem do Bispo Wes

Estarei ausente em retiro e férias de 6 a 26 de Agosto. Durante a minha ausência, as Missas dominicais em português serão celebradas pelo Pe. Evandro Miranda Rosa. O Pe. Evandro é um padre brasileiro da Congregação da Ressurreição, que já substituiu o Pe. Júlio durante o mandato do Bispo Robert. Atualmente, é o Superior Geral dos Ressurreicionistas.

**Para quem desejar receber as Listas de Serviços por email para os próximos três meses, por favor envie-me um email para [isaurabp@hotmail.com](mailto:isaurabp@hotmail.com)**

### Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 27 de Julho 2025

<b>Ministros da Comunhão:</b>	Ana Maria Medeiros	José Benevides	António Chibante	Isabel Almeida
<b>Leitores:</b>	Lídia Silva	Michael Chibante	<b>Ofertório:</b> Teo Andrade e Família	
<b>Coletores:</b>	Teo Andrade	João Mota		

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

6/07/25	Eduardo Vieira e Família*	Rosalina Pacheco e Família*	Antero Bento e Família*	Lúcia Piedade e Família*
13/07/25	Gilberto Oliveira e Família*	<b>Hortência O'Connor</b>	José Benevides e Família*	Margarida Rodrigues e Família*
20/07/25	José Oliveira e Família*	José Marques e Família*	António Chibante e Família*	<b>Hermano Froias e Família</b>
27/07/25	Manuel Medeiros e Família*	Ana Medeiros e Família*	Luis Barroso e Família*	António Pacheco e Família*