



Estás A Ouvir?

FR. THOMAS M. SANTA, CSSR



“Se hoje ouvirdes a sua voz, não endureçais os vossos corações.” (Salmo 95.) A nossa oração do salmo convida-nos a responder à Palavra de Deus. Uma resposta positiva deveria ser considerada algo normal: muito poucos entre nós ignorariam deliberadamente a voz de Deus. O desafio não está em responder “sim” ao convite do Senhor, mas sim em “ouvir” a sua voz.

Há tantas vozes que, diariamente, competem pela nossa atenção. Parece que somos bombardeados, a cada momento em que estamos acordados, por algum tipo de ruído que exige atenção e ação. Houve um tempo em que Neil Diamond podia celebrar o “Beautiful Noise” da cidade, mas para nós hoje isso é muito mais difícil. Francamente, o ruído à nossa volta é ensurdecedor, e a maioria das pessoas anseia por um verdadeiro silêncio, uma pausa no ritmo habitual, umas “férias” da ansiedade frenética que parece estar sempre presente.

Uma prática maravilhosa para a Quaresma — e, na verdade, uma prática espiritual que vai muito além deste tempo — é escolher livremente desligar-se das distrações. Resiste à tentação de colocar os auriculares. Evita a distração dos conteúdos das redes sociais. Deixa o telemóvel na sala de estar, vai sentar-te no quintal e presta atenção a... nada. “Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus” (Salmo 46,11), recorda-nos o salmista. Escuta a voz de Deus, ouve o seu chamamento e responde ao seu convite. 

Refletir

Preciso de mais silêncio?

Acho o silêncio difícil?

MISSA
DOMINGO III DA QUARESMA

ORAÇÃO COLETA

Senhor nosso Deus, autor de todas as misericórdias e de toda a bondade, que nos fizestes encontrar no jejum, na oração e no amor fraterno os remédios do pecado, olhai benigno para a confissão da nossa humildade, de modo que, abatidos pela consciência da culpa, sejamos confortados pela vossa misericórdia. 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 17, 3-7

Leitura do Livro do Êxodo

Naqueles dias, o povo israelita, atormentado pela sede, começou a alterar com Moisés, dizendo: «Porque nos tiraste do Egito? Para nos deixares morrer à sede, a nós, aos nossos filhos e aos nossos rebanhos?». Então Moisés clamou ao Senhor, dizendo: «Que hei de fazer a este povo? Pouco falta para me apedrejarem». O Senhor respondeu a Moisés: «Passa para a frente do povo e leva contigo alguns anciãos de Israel. Toma na mão a vara com que fustigaste o Rio e põe-te a caminho. Eu estarei diante de ti, sobre o rochedo, no monte Horeb. Baterás no rochedo e dele sairá água; então o povo poderá beber». Moisés assim fez à vista dos anciãos de Israel. E chamou àquele lugar Massa e Meriba, por causa da alteração dos filhos de Israel e por terem tentado o Senhor, ao dizerem: «O Senhor está ou não no meio de nós?». Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL Salmo 94 (95)

Refrão: Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações.

Vinde, exultemos de alegria no Senhor, aclamemos a Deus, nosso salvador.

Vamos à sua presença e dêmos graças, ao som de cânticos aclamemos o Senhor.

Vinde, prostremo-nos em terra, adoremos o Senhor que nos criou.

Pois Ele é o nosso Deus e nós o seu povo, as ovelhas do seu rebanho.

Quem dera ouvísseis hoje a sua voz: «Não endureçais os vossos corações,

como em Meriba, como no dia de Massa no deserto,

onde vossos pais Me tentaram e provocaram, apesar de terem visto as minhas obras.

LEITURA II Rom 5, 1-2.5-8

Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos

Irmãos: Tendo sido justificados pela fé, estamos em paz com Deus, por Nosso Senhor Jesus Cristo, pelo qual temos acesso, na fé, a esta graça em que permanecemos e nos gloriamos, apoiados na esperança da glória de Deus. Ora, a esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado. 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. Palavra do Senhor.

ACLAMAÇÃO ANTES DO EVANGELHO

Refrão: A salvação, a glória e o poder a Jesus Cristo, Nosso Senhor.

Senhor, Vós sois o Salvador do mundo: dai-nos a água viva, para não termos sede.

EVANGELHO – Forma breve Jo 4, 5-15.19b-26.39a 40-42

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João

Naquele tempo, chegou Jesus a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, junto da propriedade que Jacob tinha dado a seu filho José, onde estava o poço de Jacob. Jesus, cansado da caminhada, sentou-Se à beira do poço. Era por volta do meio-dia. Veio uma mulher da Samaria para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-Me de beber». Os discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos. Respondeu-Lhe a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber, sendo eu samaritana?». De facto, os judeus não se dão com os samaritanos. Disse-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom de Deus e quem é Aquele que te diz: ‘Dá-Me de beber’, tu é que Lhe pedirias e Ele te daria água viva». Respondeu-Lhe a mulher: «Senhor, Tu nem sequer tens um balde e o poço é fundo: donde Te vem a água viva? Serás Tu maior do que o nosso pai Jacob, que nos deu este poço, do qual ele mesmo bebeu, com os seus filhos e os seus rebanhos?». Disse-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede. Mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente que jorra para a vida eterna». «Senhor, – suplicou a mulher – dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede e não tenha de vir aqui buscá-la. Vejo que és profeta. Os nossos pais adoraram neste monte e vós dizeis que é em Jerusalém que se deve adorar». Disse-lhe Jesus: «Mulher, acredita em Mim: Vai chegar a hora em que nem neste monte nem em Jerusalém adorareis o Pai. Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, porque a salvação vem dos judeus. Mas vai chegar a hora – e já chegou – em que os verdadeiros adoradores hão de adorar o Pai em espírito e verdade, pois são esses os adoradores que o Pai deseja. Deus é espírito e os seus adoradores devem adorá-l’O em espírito e verdade». Disse-Lhe a mulher: «Eu sei que há de vir o Messias, isto é, Aquele que chamam Cristo. Quando vier há de anunciar-nos todas as coisas». Respondeu-lhe Jesus: «Sou Eu, que estou a falar contigo». Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram em Jesus, por causa da palavra da mulher. Quando os samaritanos vieram ao encontro de Jesus, pediram-Lhe que ficasse com eles. E ficou lá dois dias. Ao ouvi-l’O, muitos acreditaram e diziam à mulher: «Já não é por causa das tuas palavras que acreditamos. Nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é realmente o Salvador do mundo». Palavra da salvação.

ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS

Concedei, Senhor, por este sacrifício, que, ao pedirmos o perdão dos nossos pecados, perdoemos também aos nossos irmãos. Por Cristo nosso Senhor.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Recebemos, Senhor, o penhor da glória eterna e, vivendo ainda na terra, fomos saciados com o pão do céu. Nós Vos pedimos humildemente a graça de manifestarmos na vida o que celebramos neste sacramento. Por Cristo nosso Senhor.

Nota Histórica - Martirológio

São João de Deus, religioso – 8 de Março

João de Deus nasceu em Montemor-o-Novo, em Portugal, no ano 1495. Depois duma vida cheia de perigos na carreira militar, o seu desejo de perfeição levou-o a ambicionar coisas maiores e entregou-se ao serviço dos pobres e dos enfermos. Fundou um hospital em Granada, na Espanha, e associou à sua obra um grupo de companheiros, que, mais tarde, constituíram a Ordem hospitalar de São João de Deus. Morreu em Granada, no dia 8 de março de 1550.

Santa Francisca Romana, religiosa – 9 de Março

Francisca nasceu em Roma, no ano 1384. Dada em casamento ainda adolescente, viveu em matrimónio durante quarenta anos, como esposa e mãe exemplar dos seus três filhos, admirável pela sua piedade, humildade e paciência. Vivendo numa época de grandes calamidades, ajudou os pobres com seus bens e dedicou-se ao serviço dos doentes. Em 1425 fundou em Roma a Congregação das Oblatas, sob a regra de São Bento. Após a morte do esposo, retirou-se para viver com as Oblatas. Morreu em 1440.



O CANTINHO DO BISPO

Caros Irmãos Católicos,

Há um ano, propus a ideia de criar uma “Esmola Quaresmal Diocesana”, e fiquei grato por ver que esta iniciativa foi acolhida por vós com compreensão e generoso apoio. Foi decidido que os donativos recolhidos nessa ocasião (aproximadamente 5.000 dólares) seriam enviados para Bangladesh, para apoiar o Pe. Jacob na conclusão da construção de uma igreja em Dhaka. As obras em Dhaka progrediram bem e o Pe. Jacob foi dispensado das responsabilidades de supervisionar o projeto de construção. Ele veio em Setembro de 2025 para exercer o seu ministério na nossa Diocese.

Este ano, após consulta, decidiu-se demonstrar o nosso apoio ao nosso próprio Family Centre nas Bermudas, “Where Children Come First” (“Onde as Crianças Estão em Primeiro Lugar”). O Family Centre é uma organização sem fins lucrativos acreditada, dedicada a melhorar a vida das famílias nas Bermudas. Oferece serviços inovadores e gratuitos de aconselhamento em saúde mental para crianças, adolescentes e suas famílias, bem como programas de intervenção comunitária e iniciativas de defesa e promoção. O Family Centre está comprometido em garantir o acesso ao apoio sem barreiras. A sua abordagem holística e terapêutica ao cuidado promove a cura, o bem-estar e a capacitação. (<https://tfc.bm>) No fim de semana de 21/22 de março, haverá uma Coleta Especial nas nossas igrejas como parte da nossa Esmola Quaresmal Diocesana, destinada ao Family Centre nas Bermudas. Também pode fazer o seu donativo online para a conta diocesana no Butterfield Bank:

Nome da Conta: ORCC Special Account - Número da Conta: 20006060021098100

Por favor, inclua “FAMILY CENTRE” na linha de memo.

Muito obrigado pela vossa generosidade. Desejo-vos um fim de semana repousante e uma abençoada terceira semana da Quaresma!

Bispo Wes

Intenções de Missa: - Catedral de Santa Teresa – 8 de Março, 2026

+Jose Cunha

++Joe & Theresa DoCouto

+Jaime Rodrigues

+Natalia Pacheco

++Natalia Pacheco, Laudalina Amaral, Manuel e Maria dos Anjos Aguiar.

Serviços Diocesanos de Reconciliação da Quaresma

Quarta-feira, 11 de Março de 2026, das 16h00 às 18h00, na Igreja de São Patrício

Quinta-feira, 12 de Março de 2026, das 18h00 às 20h00, na Catedral de Santa Teresa

Domingo, 15 de Março de 2026, das 15h30 às 17h30, na Catedral de Santa Teresa

Os paroquianos portugueses são responsáveis pela decoração da Capela do Santíssimo Sacramento. As flores da capela são renovadas de duas em duas semanas. Quem desejar contribuir com um donativo para as flores que ornamentam a capela poderá entregá-lo à Sra. Lourdes Faria. A sua generosidade é muito agradecida.

Esmola Quaresmal Diocesana – Coleta Especial

Haverá uma coleta especial para o *The Family Centre* no fim de semana de 21/22 de Março, 2026, como parte da nossa Esmola Quaresmal Diocesana. Por favor, consulte o **Cantinho do Bispo** para mais detalhes.

Haverá envelopes disponíveis para esta coleta, mas se desejar fazer o seu donativo online poderá fazê-lo para a nossa conta diocesana no **Butterfield Bank**: Nome da Conta: ORCC Special Account, Número da Conta: 20006060021098100.

Inclua “FAMILY CENTRE” na linha de referência.

Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 8 de Março, 2026

Ministros da Comunhão:	Isabel Almeida	António Chibante	Bertinha Pacheco	Ana Maria Medeiros
Leitores:	Lúcia Botelho	Michael Chibante	Ofertório: Osvaldo Frias e Família	
Coletores:	Osvaldo Frias	Rui Costa		

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

1/03/26	Eduardo Vieira e Família*	Rosalina Pacheco e Família*	Antero Bento e Família*	Lúcia Piedade e Família*
8/03/26	Gilberto Oliveira e Família*	Edmundo Faria e Família*	José Benevides e Família*	Margarida Rodrigues e Família*
15/03/26	José Oliveira e Família*	José Marques e Família*	António Chibante e Família*	Francisco Pontes e Família*
22/03/26	Manuel Medeiros e Família*	Ana Medeiros e Família*	Luís Barroso e Família*	António Pacheco e Família*
29/03/26				