

# ORACÃO DOMINICAL EM FAMÍLIA

## Domingo do Tempo Comum

A Conferência Episcopal Portuguesa determinou a suspensão das Missas com participação do Povo a partir do dia 23 de Janeiro de 2021. Podemos participar na Missa dominical através dos meios de comunicação social (RTP 1, 10h30; TVI 11h; Canal Canção Nova) ou através das transmissões em directo nas redes sociais. Como no anterior confinamento, também agora chegou a hora de fortalecer e animar cada Igreja doméstica com a Palavra de Deus e a oração de cada um dos membros da família. A presente proposta de celebração familiar tem esse objectivo, ajudar-nos a rezar em família. Rezemos todos em comunhão pedindo ao Senhor que venha em nosso auxílio nesta aflição que nos atinge a todos.

### Nota:

V/ - é aquele que preside à oração, normalmente o pai ou a mãe.

R/ - a resposta de todos.



## RITOS INICIAIS

V/ Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

R/ Amen.

V/ O Senhor Jesus Cristo, que nos chamou e reuniu, bate à porta do nosso coração para entrar e ficar connosco. Reconheçamos que somos pecadores.

*Fazem-se alguns momentos de silêncio. Depois dizem todos juntos:*

Confesso a Deus todo-poderoso e a vós, irmãos, que pequei muitas vezes por pensamentos e palavras, actos e omissões, por minha culpa, minha tão grande culpa. E peço à Virgem Maria, aos Anjos e Santos, e a vós, irmãos, que rogueis por mim a Deus, nosso Senhor.

V/ Deus todo-poderoso tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna.

R/ Amen.

*Em seguida, diz-se o seguinte responsório:*

V/ Senhor, que viestes chamar-nos à conversão e à santidade,  
Senhor, tende piedade de nós.

R/ Senhor, tende piedade de nós.

V/ Cristo, que nos saciais com a vossa Palavra,  
Cristo tende piedade de nós.

R/ Cristo, tende piedade de nós.

V/ Senhor, que nos convidais a seguir os vossos passos,  
Senhor, tende piedade de nós.

R/ Senhor, tende piedade de nós.

## ORACÃO COLETA

V/ Oremos: Guardai, Senhor, com paternal bondade a vossa família; e, porque só em Vós põe a sua confiança, defendei-a sempre com a vossa protecção. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.

R/ Amen.



## LITURGIA DA PALAVRA

### I LEITURA (JOB 7, 1-4.6-7)

Leitura do Livro de Job

Job tomou a palavra, dizendo: «Não vive o homem sobre a terra como um soldado? Não são os seus dias como os de um mercenário? Como o escravo que suspira pela sombra e o trabalhador que espera pelo seu salário, assim eu recebi em herança meses de desilusão e couberam-me em sorte noites de amargura. Se me deito, digo: ‘Quando é que me levanto?’. Se me levanto: ‘Quando chegará a noite?’; e agito-me angustiado até ao crepúsculo. Os meus dias passam mais velozes que uma lançadeira de tear e desvanecem-se sem esperança. – Recordai-Vos que a minha vida não passa de um sopro e que os meus olhos nunca mais verão a felicidade».

Palavra do Senhor.

### SALMO RESPONSORIAL (SL 146 [147])

*Refrão:* Louvai o Senhor,  
que salva os corações atribulados. *Repete se.*

Louvai o Senhor, porque é bom cantar,  
é agradável e justo celebrar o seu louvor.  
O Senhor edificou Jerusalém,  
congregou os dispersos de Israel. *Refrão*

Sarou os corações dilacerados  
e ligou as suas feridas.  
Fixou o número das estrelas  
e deu a cada uma o seu nome. *Refrão*

Grande é o nosso Deus e todo-poderoso,  
é sem limites a sua sabedoria.  
O Senhor conforta os humildes  
e abate os ímpios até ao chão. *Refrão*

## 👉 II LEITURA (1 COR 9, 16-19.22-23)

Leitura da Primeira Epístola do apóstolo São Paulo aos Coríntios  
Irmãos: Anunciar o Evangelho não é para mim um título de glória, é uma obrigação que me foi imposta. Ai de mim se não anunciar o Evangelho! Se o fizesse por minha iniciativa, teria direito a recompensa. Mas, como não o faço por minha iniciativa, desempenho apenas um cargo que me está confiado. Em que consiste, então, a minha recompensa? Em anunciar gratuitamente o Evangelho, sem fazer valer os direitos que o Evangelho me confere. Livre como sou em relação a todos, de todos me fiz escravo, para ganhar o maior número possível. Com os fracos tornei-me fraco, a fim de ganhar os fracos. Fiz-me tudo para todos, a fim de ganhar alguns a todo o custo. E tudo faço por causa do Evangelho, para me tornar participante dos seus bens.

Palavra do Senhor.

## 👉 ALELUIA (MT 8, 17)

*Refrão:* Aleluia. *Repete-se*

Cristo suportou as nossas enfermidades  
e tomou sobre Si as nossas dores. *Refrão*

## 👉 EVANGELHO (MC 1, 29-39)

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos  
Naquele tempo, Jesus saiu da sinagoga e foi, com Tiago e João, a casa de Simão e André. A sogra de Simão estava de cama com febre e logo Lhe falaram dela. Jesus aproximou-Se, tomou-a pela mão e levantou-a.

A febre deixou-a e ela começou a servi-los. Ao cair da tarde, já depois do sol-posto, trouxeram-Lhe todos os doentes e possessos e a cidade inteira ficou reunida diante da porta. Jesus curou muitas pessoas, que eram atormentadas por várias doenças, e expulsou muitos demónios. Mas não deixava que os demónios falassem, porque sabiam quem Ele era. De manhã, muito cedo, levantou-Se e saiu. Retirou-Se para um sítio ermo e aí começou a orar. Simão e os companheiros foram à procura d'Ele e, quando O encontraram, disseram-Lhe: «Todos Te procuram». Ele respondeu-lhes: «Vamos a outros lugares, às povoações vizinhas, a fim de pregar aí também, porque foi para isso que Eu vim». E foi por toda a Galileia, pregando nas sinagogas e expulsando os demónios.

Palavra da salvação.

## PARTILHA DA PALAVRA

*Depois de escutar as leituras deste V Domingo do Tempo Comum, podem fazer um pequeno momento de silêncio, dois minutos, para deixar a Palavra entrar no coração. De seguida propomos um momento de partilha. O animador (de preferência um adulto) lê o seguinte texto e provoca o diálogo com estas questões:*

“Recebi em herança meses de desilusão e couberam-me em sortes noites de amargura” - tantas vezes, tal como Job, também nós fazemos esta experiência do sofrimento. Como ele, também nós, diante do sofrimento, no meio desta pandemia que atravessamos, revoltamo-nos e gritamos na dor e na angústia. E porque o nosso coração inquieto confia mais nas nossas forças do que no desígnio de Deus, desesperamos facilmente, andamos “agitados até ao crepúsculo” e perdemos, frequentemente, o sentido e a alegria de viver.

E porque somos nós abalados pela angústia? Estaremos condenados a viver agitados? Onde poderemos encontrar serenidade para a nossa vida, mesmo quando o mar está agitado? No Evangelho deste Domingo vemos Jesus percorrer cidades e aldeias ao encontro do homem atribulado e atormentado. Também hoje Jesus tem poder para te curar e sossegar na tribulação, para te introduzir no caminho da verdadeira vida, na esperança que dissipa todos os medos e ansiedades. Quando nos abandonamos nas mãos de Deus, quando experimentamos a sua força e o seu vigor, quando entramos verdadeiramente na intimidade com Deus, experimentamos como é verdadeira a sua Palavra. Mas para isso é necessário rezar, escutar a Palavra que nos converte, celebrar os sacramentos que nos alimentam, estar disposto a um encontro fecundo e feliz com a salvação que Jesus nos oferece gratuitamente.

Vede como os homens que se encontram com Deus, apesar do sofrimento e da angústia, não se cansam de cantar as misericórdias de Deus; foi assim com São Paulo - "Ai de mim se não anunciar o Evangelho" - e continua assim com tantos homens e mulheres que, no encontro verdadeiro com Deus se deixam transformar pela relação com Ele. Esta transformação não é automática - é necessário apostar na qualidade e na intensidade da oração. Desse esforço resultará um encontro feliz com a Misericórdia que fará, de cada um de nós, arautos do Evangelhos e portadores da Esperança.

- 1 Qual foi a palavra que mais te impressionou neste Domingo?
- 2 Também eu experimento a agitação e a impotência de Job diante do mal?
- 3 Confio a minha vida, as minhas dores e ansiedades a Jesus quando me encontro com o sofrimento? Procuro sempre uma palavra de Jesus que me ilumine e ajude no sofrimento?
- 4 Uma das armas poderosas nesta pandemia é a força da oração: rezar pela nossa família confinada para que o Senhor nos ajude a crescer na caridade, rezar pelos que estão doentes, rezar pelos profissionais de saúde que vemos esgotados durante este tempo, rezar pelos governantes para que se deixem conduzir pelo Espírito de Deus. Como é que eu e a minha família nos podemos comprometer com esta missão? Vamos fazer um propósito e procurar cumprir nestes dias que se aproximam.

## PRECES

V/ Oremos pela humanidade inteira, cheia de angústias e tristezas, e elevemos ao Pai celeste a nossa voz suplicante, dizendo, de coração sincero:

R/ Pela vossa misericórdia, ouvi-nos Senhor.

1. Pelo nosso Patriarca Manuel, seu presbitério e diáconos, pelos acólitos, leitores e catequistas e pelos que exercem algum ministério eclesial, oremos.

2. Pelos missionários enviados a outros povos, pelas Ordens e Congregações religiosas e pelos movimentos cristãos de apostolado, oremos.

3. Pelos povos e nações do mundo inteiro, pela Cidade em que vivemos e por todos os seus habitantes sem trabalho, oremos.

4. Pelas famílias de toda a terra, pelos jovens, suas esperanças e projectos e por todas as crianças amadas ou maltratadas, oremos.

5. Pelas viúvas e pelos órfãos, pelos que sofrem alguma doença incurável e por todos os rejeitados deste mundo, oremos.

6. Pelos que estão doentes ou fragilizados pelas consequências da pandemia que nos aflige, pelos que estão desempregados ou impedidos de trabalhar, por todos aqueles que trabalham para garantir o nosso bem-estar e segurança, particularmente pelos profissionais de saúde e pelos cuidadores dos mais frágeis nos lares ou em casa, pelos nossos governantes para que o Senhor lhes dê sabedoria, pelos moribundos e por todos os que partem deste mundo para que o Senhor os acolha no Seu Reino de Amor, oremos.

V/ Deus onipotente e cheio de misericórdia, que, em vosso Filho, percorrestes os caminhos dos homens e libertastes de seus males as multidões, ouvi a súplica da vossa Igreja e socorrei-nos sem demora. Por Cristo Senhor nosso.

R/ Amen.



## ORACÃO SILENCIOSA E COMUNHÃO ESPIRITUAL

*Neste momento, quem orienta o tempo de oração pode convidar a família a colocar-se de joelhos e a desejar, no íntimo do coração, a Sagrada Comunhão. Pode ser um tempo de silêncio mais ou menos prolongado, mas que ajude, sobretudo, a desejar receber Jesus e a segui-l'O com toda a vida. Pode terminar com o seguinte esquema:*

V/ Graças e louvores se dêem a todo o momento.

R/ Ao Santíssimo e Diviníssimo Sacramento. *(três vezes)*

Pai nosso... Avé Maria... Glória ao Pai...

## COMUNHÃO ESPIRITUAL

Eu quisera receber-vos, Senhor, com aquela pureza, humildade e devoção com que vos recebeu a vossa Santíssima Mãe, com o espírito e o fervor dos santos.

## ATO DE FÉ

Senhor meu Jesus Cristo, eu creio com toda a minha alma que estais realmente presente no Sacramento do Altar. Creio, porque Vós, Suprema Verdade que eu adoro, o dissestes. Voltado para aquela Hóstia Santa, também eu Vos digo com São Pedro: «Vós sois o Cristo, o Filho de Deus vivo». Amen.

## SÚPLICA FINAL

Alma de Cristo, santificai-me.  
Corpo de Cristo, salvai-me.  
Sangue de Cristo, inebriai-me.  
Água do lado de Cristo, lavai-me.  
Paixão de Cristo, confortai-me.  
Ó bom Jesus, ouvi-me. Dentro das Vossas Chagas, escondi-me.  
Não permitais que de Vós me separe.  
Do espírito maligno, defendei-me.  
Na hora da minha morte, chamai-me.  
E mandai-me ir para Vós,  
para que Vos louve com os Vossos Santos,  
por todos os séculos. Amen.  
para nós  
e guiai-nos no caminho da vida.  
Alcançai-nos graça, misericórdia e coragem,  
e defendei-nos de todo o mal. Amen.

## ORACÃO DO ANO DE SÃO JOSÉ

Salve, guardião do Redentor  
e esposo da Virgem Maria!  
A vós, Deus confiou o seu Filho;  
em vós, Maria depositou a sua confiança;  
convosco, Cristo tornou-Se homem.

Ó Bem-aventurado José, mostrai-vos pai também para nós  
e guiai-nos no caminho da vida.  
Alcançai-nos graça, misericórdia e coragem,  
e defendei-nos de todo o mal. Amen.



## RITOS FINAIS

*No final, invoca-se a bênção de Deus, fazendo cada um o sinal da cruz sobre si próprio e quem orienta a oração diz:*

**V/** O Senhor nos abençoe, nos livre de todo o mal e nos conduza à vida eterna.

**R/** Amen.

**V/** Bendigamos ao Senhor.

**R/** Graças a Deus.