

# Cânticos



Paróquia do  
Padrão da Légua



19º Domingo do Tempo Comum – Ano B

## 1. Entrada:

Chegue até Vós, Senhor, a minha súplica;  
inclinaí o vosso ouvido ao meu clamor.

## 2. Salmo:

Saboreai e vede como o Senhor é bom!

*A toda a hora bendirei o Senhor,  
o seu louvor estará sempre na minha boca.  
A minha alma gloria-se no Senhor:  
escutem e alegrem-se os humildes.*

*Enaltecei comigo ao Senhor  
e exultemos juntos o seu nome.  
Procurei o Senhor e Ele atendeu-me,  
libertou-me de toda a ansiedade.*

*Voltai-vos para Ele e ficareis radiantes,  
o vosso rosto não se cobrirá de vergonha.  
Este pobre clamou e o Senhor o ouviu,  
salvou-o de todas as angústias.*

*O Anjo do Senhor protege os que O temem  
e defende-os dos perigos.  
Saboreai e vede como o Senhor é bom:  
feliz o homem que n'Ele se refugia.*

## 3. Comunhão:

O Senhor é meu pastor, nada me pode faltar.

## Do Evangelho:

Os judeus murmuravam de Jesus,  
por Ele ter dito:  
«Eu sou o pão que desceu do Céu».

Jesus respondeu-lhes:  
«Não murmureis entre vós.  
Ninguém pode vir a Mim,  
se o Pai, que Me enviou, não o trouxer;  
e Eu ressuscitá-lo-ei no último dia.

Eu sou o pão vivo que desceu do Céu.  
Quem comer deste pão  
viverá eternamente.»



## “Levanta-te e come”

✠ ELIAS:

Um Profeta à beira do desespero...

**Cansado. Só. Desiludido...**

A sua Missão parece-lhe, cada vez mais uma  
missão impossível:

Na verdade, a idolatria continua apesar do seu  
infatigável labor... Para quê continuar a lutar?

- “Já basta, Senhor.

Tirai-me a vida...”

✠ ELIAS:

A imagem de tantos que encontramos nos  
caminhos da vida e, possivelmente, às vezes, a  
nossa própria imagem:

**Descontentes. Pessimistas.**

**Desalentados. Agressivos.**

Parece-nos que já não vale a pena lutar,  
cansar-nos, interessar-nos...

**Desiludidos com o casamento,**

**com os pais, com os filhos, com a política,**

**com a vida, com a Igreja,**

**com os cristãos, com a sociedade,**

**com o emprego ou profissão...**

É diante destas situações que vivemos hoje,  
diante destes estados de alma em que nos  
podemos encontrar, que a Palavra de Deus  
ganha uma ressonância especial:

- “Levanta-te e come, porque ainda  
tens um longo caminho a percorrer.”

**LEVANTA-TE**, - isto é:

“Elimina da tua vida tudo o que é azedume,  
amargura, pessimismo, cólera, irritação,  
maldade, medo...”

Deixa-te invadir pela Fé e pela Esperança.

Sê bondoso e compassivo, e entrega-te com  
amor às tarefas que a vida te pede e exige  
na tua Família, na tua Comunidade, no teu  
mundo social e profissional...”

**E COME...**

Não se pode viver sem comer...

Jesus Cristo é o Pão da Vida.

Toma-O com vontade de O assimilar  
e n'Ele encontrarás novas forças  
para o teu caminhar...