

# Cânticos



Paróquia do  
Padrão da Légua



## 1. Entrada:

Deus vem em meu auxílio,  
o Senhor sustenta a minha vida.  
De todo o coração Vos oferecerei sacrifícios,  
cantando a glória do vosso nome.

Deus vem em meu auxílio.

## 2. Salmo:

O Senhor é meu Pastor: nada me faltará.

O Senhor é meu pastor: nada me falta.  
Leva-me a descansar em verdes prados,  
conduz-me às águas refrescantes  
e reconforta a minha alma.

Ele me guia por sendas direitas  
por amor do seu Nome.

Ainda que tenha de andar por vales tenebrosos,  
não temerei nenhum mal, porque Vós estais comigo:  
o vosso cajado e o vosso báculo  
me enchem de confiança.

A bondade e a graça hão-de acompanhar-me  
todos os dias da minha vida,  
e habitarei na casa do Senhor  
para todo o sempre.

## 3. Comunhão:

Eu estou à porta e chamo, diz o Senhor:  
se alguém ouvir a minha voz e me abrir a porta,  
entrarei na sua casa e cearei com ele.

**16º Domingo do Tempo Comum – Ano B**

### Do Evangelho:

«Os Apóstolos voltaram  
para junto de Jesus  
e contaram-Lhe tudo o que tinham  
feito e ensinado.

Então Jesus disse-lhes:

*Vinde comigo para um lugar isolado  
e descansai um pouco.*

De facto, havia sempre tanta gente  
a chegar e a partir  
que eles nem tinham tempo de comer.  
Partiram, então, de barco,  
para um lugar isolado  
sem mais ninguém.»



## Parar para Viver

Diz o velho ditado da sabedoria popular:

**“Parar é morrer...”**

E entende-se que seja assim  
quando parar significa apenas  
**dar-se por satisfeito ou por vencido,**  
e desistir da luta, do trabalho  
e dos esforços necessários para alcançar  
outras metas ou vencer contrariedades...

Mas quando parar significa  
uma **pausa para o necessário descanso**  
**e restauração de energias,**  
ou para **olhar e avaliar o rumo**  
**e qualidade do nosso viver,**  
ou para **prestar uma atenção**  
**mais profunda às pessoas**  
**e às situações que nos rodeiam,**  
então deve-se mesmo parar se queremos,  
de facto, viver e fazer viver.

Lê-se na Bíblia (Ecl. 3):

**“Debaixo do céu há momentos para tudo  
e tempo certo para cada coisa.”**

Tempo para **reflectir** e **projectar**,  
tempo para **agir** e **realizar**,  
tempo para o **esforço**  
e tempo para o **descanso**,  
tempo para **rever** e **avaliar**...

É preciso respeitar este ritmo que a vida nos  
marca e dar tempo a cada tempo...

Assim fizeram os discípulos de Jesus, como nos  
diz o Evangelho de hoje:

Depois de um tempo de intensa actividade  
sentiram necessidade de parar para a  
avaliação do trabalho desenvolvido.

E fizeram-no da melhor maneira:

Aos pés de Jesus foram passando tudo o que  
tinham feito e ensinado em seu nome para  
d'Ele receberem a aprovação e o aplauso  
estimulante, ou, se necessário, a correcção  
oportuna...

E foi o próprio Jesus que lhes marcou aí outro  
tempo indispensável: o do **descanso**...