

# Cânticos



Paróquia do  
Padrão da Légua



**20º Domingo do Tempo Comum – Ano B**

## 1. Entrada:

Nós somos o povo do Senhor,  
fomos reunidos em seu nome.

## 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.*

*Temei o Senhor, vós os seus fiéis,  
porque nada falta aos que O temem.  
Os poderosos empobrecem e passam fome,  
aos que procuram o Senhor não faltará riqueza alguma.*

*Vinde, filhos, escutai-me,  
vou ensinar-vos o temor do Senhor.  
Qual é o homem que ama a vida,  
que deseja longos dias de felicidade?*

*Guarda do mal a tua língua  
e da mentira os teus lábios.  
Evita o mal e faz o bem,  
procura a paz e segue os seus passos.*

## 3. Comunhão:

Eu sou o Pão vivo descido do céu:  
quem dele comer viverá eternamente:  
tomai e comei.

## Do Evangelho:

Disse Jesus à multidão:

«Eu sou o pão vivo que desceu do Céu.

Quem comer deste pão viverá  
eternamente.

E o pão que Eu hei-de dar é a minha carne,  
que Eu darei pela vida do mundo.

Quem come a minha carne  
e bebe o meu sangue  
permanece em Mim e Eu nele.

Assim como o Pai, que vive, Me enviou  
e Eu vivo pelo Pai,  
também aquele que Me come  
viverá por Mim.

Este é o Pão que desceu do Céu;  
quem comer deste Pão viverá  
eternamente.»



## Comer e assimilar

Jesus, o Pão vivo, convida-nos a comer a sua  
carne e o seu sangue...

Claro, que isto não é para ser entendido  
literalmente, como o fizeram escandalizados  
os judeus...

**Comer é assimilar as coisas**

**de que o nosso organismo precisa  
para a sua conservação  
e desenvolvimento.**

**Comer Jesus, comer a sua carne e beber o  
seu sangue, é assimilar Jesus,**

**assimilar os seus ensinamentos,  
o seu exemplo, o seu espírito de oração,  
a sua obediência ao Pai,  
o seu amor e a sua solidariedade  
para com todos os homens,  
sobretudo para com os pobres,  
os doentes e os marginalizados.**

Não há verdadeira comunhão sem um desejo e  
um esforço sinceros de purificar e corrigir

o nosso pensar, o nosso sentir e o nosso  
proceder à luz do Amor de Cristo, Amor de  
que a Eucaristia é proclamação, sinal e fonte.  
É neste sentido que nos exorta S. Paulo,  
recomendando-nos sensatez para não nos  
deixarmos levar apenas pelas necessidades  
materiais mas encher-nos do Espírito de  
Jesus, para sermos seus verdadeiros discípulos  
missionários, verdadeiros cristãos, presenças  
de Cristo no mundo, aqui e agora.

*«Irmãos,*

(Ef 5,15-20)

*Vede bem como procedeis.*

*Não vivais como insensatos, mas como  
pessoas inteligentes.*

*Aproveitai bem o tempo, porque os dias que  
correm são maus.*

*Por isso não sejais irreflectidos, mas procurai  
compreender qual é a vontade do Senhor.*

*Não vos embriagueis com o vinho, que é  
causa de luxúria, mas enchei-vos do Espírito  
Santo, recitando entre vós salmos, hinos e  
cânticos espirituais, dando graças por tudo a  
Deus Pai.»*