



***Férias***  
*Mais tempo para...*

# *Férias*

*Mais tempo para...*

Aproxima-se o tempo de férias. Que vamos fazer deste tempo? Como o vamos aproveitar?

Quando regressarmos em Setembro o que diremos? Que foi um tempo muito intenso? Que descansámos? Que não tivemos tempo para mais nada? Que aproveitámos para isto ou para aquilo?

Em férias, podemos dispor do tempo de outra maneira. Descansar é mudar de actividade... demos, pois, descanso ao corpo mas não ao espírito...

O Senhor, espera que aproveitemos bem este tempo!

Pelo nosso lado apresentamos este destacável, fácil de levar para férias, que pode ser uma ajuda para as vivermos melhor.

Boas Férias.



*Mais Tempo Para Um*  
**LONGO DEVER DE SE SENTAR**  
(Com base numa proposta do Padre Descouvemont)

A proposta é que nestas férias dediquemos um tempo longo para um Dever de se Sentar. Durante o ano caímos demasiadas vezes no frenesim da velocidade...do não ter tempo... marquem um dia para fugir às leis do tempo. Começemos por uma reflexão pessoal e tenhamos a coragem de fazer este trabalho *por escrito*, mesmo que isto nos pareça, à primeira vista, demasiado escolar.

**O tempo da reflexão pessoal** (diante de Deus)

1. Meditar em silêncio, cada um por sua vez, em todas as graças que Deus nos concedeu. Fazer uma lista por escrito. Dedicar tempo para agradecer ao Senhor.
2. Pensar em todos os perdões que Deus nos concedeu e dedicar tempo para Lho agradecer.
3. Reflectir sobre todas as qualidades do nosso cônjuge, na maravilha que ele é para Deus, para mim, para os outros. Em todo o amor com que ele me encheu, em todos os testemunhos que ele me deu, em todos os perdões recebidos dele. Escrevê-los. E dedicar tempo para agradecer a Deus.
4. Fazer uma lista das censuras que o meu cônjuge me faz e que parecem justas.  
Pedir perdão a Deus, porque ainda não sou a imagem da sua ternura ao pé do meu cônjuge.
5. Fazer a lista dos comportamentos do meu cônjuge que me irritam e das palavras que me *feriram*. Não ter medo de comunicar as minhas impressões, o meu «ressentimento». Dizer: «Enervas-me sempre que fazes isso», não é propriamente dizer: «Fazes mal» ou «Não deves voltar a fazer».
6. Fazer uma lista das frases da Bíblia que ecoam profundamente no meu coração e que são fonte de alegria e de dinamismo na minha vida.
7. Rezar para que a mudança de hoje seja melhor que a de ontem e que eu a consiga com muitas esperanças: Deus é «o Senhor do impossível».

**O tempo do amor silencioso** (amar-se em silêncio)

1. Sentamo-nos um ao pé do outro, em silêncio, como namorados. Rezar, em silêncio, uma oração de acção de graças: «Abençoado sejas tu, Senhor» por

este amor partilhado, pela nossa reconciliação, pelo nosso desejo de nos amarmos sempre e sempre mais! Pela nossa alegria de hoje.

2. Trocar o que escrevemos e ler atentamente em silêncio.

#### **O tempo de partilha** (amar-se por palavras)

1. Um tempo de oração de intercessão, oração oral muito simples ou um cântico.
2. Ouvir o outro explicar-me as razões da sua conduta, da sua escolha, o verdadeiro significado dos seus propósitos, o que o faz sofrer na minha maneira de ver ou de falar, tudo o que o aborrece em mim... e não o interromper quando ele fala!



Não considerar o seu discurso como uma acusação, mas como a expressão do seu sofrimento: se ele sofre tanto com o meu comportamento ou com as minhas palavras, é porque me ama. E é por amor que ele me «confia» tudo isto e tem a coragem de falar.

3. Ousar exprimir-me na minha vez com calma e verdade.

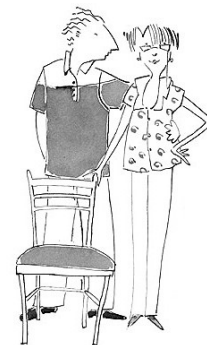
Não chegaremos sem dúvida a ficar, de repente, de acordo, sobre várias questões práticas, mas é preferível expor calmamente o seu ponto de vista do que ficar fechado. Este diálogo deve ser feito:

- na esperança de que fará progredir o casal;
- sem querer mudar imediatamente o comportamento do outro;
- na alegria de fazer a vontade e a satisfação de Deus.

#### **O tempo de acção de graças** (cantar Deus)

Dedicar bastante tempo para dar graças em conjunto:

*É melhor dois do que um só:  
tirarão melhor proveito do seu esforço.  
Se caírem, um ergue o seu companheiro.  
Mas ai do solitário que cai:  
não tem outro para o levantar!  
E se dormirem dois juntos, dormem quentes;  
mas se alguém está só, como se há-de aquecer?  
Se um só é oprimido, dois já conseguem resistir a isso;  
o cordel dobrado em três não se parte facilmente.*



Eclesiastes 4, 9-12

Terminar rezando o Magnificat.

### *Mais Tempo Para* **A REGRA DE VIDA**

Nada melhor do que finalizar um Dever de se Sentar estabelecendo propósitos para o futuro, sendo um pouco mais exigentes connosco próprios, identificando os aspectos em que cada um quer concentrar os seus esforços para melhorar as acções a realizar tendo em vista a conversão pessoal.

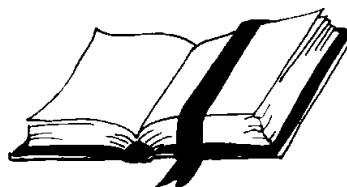


Porque não definirmos no fim do Dever de se Sentar a nossa Regra de Vida para o mês que se segue? Apesar da Regra de Vida ser dirigida a cada um dos membros do casal, o Dever de se Sentar abre horizontes sobre todos os domínios que nos podem fazer progredir individualmente.

Respeitando a liberdade de cada um, as suas diferenças espirituais e humanas e o respectivo nível de Fé há casais que também estabelecem uma regra de vida comum.

*“Não vos acomodeis a este mundo. Pelo contrário, deixai-vos transformar, adquirindo uma nova mentalidade, para poderdes discernir qual é a vontade de Deus: o que é bom, o que lhe é agradável, o que é perfeito.” Rm 12, 2*

*Mais Tempo Para*  
**A PALAVRA DE DEUS**



A nossa proposta para ajudar à leitura diária da Palavra de Deus tem o seguinte esquema:

Invocação do Espírito Santo;  
Leitura do Evangelho do dia (páginas 9 a 11 desta separata);  
Meditação;  
Intenções;  
Magnificat.

As leituras para os meses de férias, de Julho a Setembro, estão no **Calendário Litúrgico 2007** que se encontra no final desta separata.

## *Mais Tempo Para* **A ORAÇÃO**

### **Liturgia das Horas**

Uma proposta de exigência feita por Cristo:  
«**É preciso orar sempre, sem desfalecimento**»  
(Lc 18, 1)



Em férias, quem decide o tempo somos nós. **E porque não, aprender a rezar com a Igreja?**

A nossa proposta é conhecer melhor a Liturgia das Horas, a oração da Igreja. Para os que pretendam uma iniciação à Liturgia das Horas, damos algumas indicações na Carta para uma aprendizagem rápida. Depois poderão usar o tempo de férias para praticar.

Para facilitar a tarefa apresentamos um Guia fácil e o Calendário Litúrgico de 1 de Julho a 15 de Setembro com a indicação das Páginas para a Oração de Vésperas da **Edição Abreviada da Liturgia das Horas (1 volume), Edição da Conferência Episcopal Portuguesa (impressa na GC - Gráfica de Coimbra, L.<sup>da</sup>)**. As indicações inseridas neste artigo referem-se à 5.<sup>a</sup> Edição deste Livro cuja aquisição recomendamos.

## **GUIA FÁCIL DA LITURGIA DAS HORAS (VÉSPERAS)**

De 1 Julho a 15 de Setembro de 2007

1. Comece por consultar o Calendário Litúrgico (neste artigo) e procurar as páginas que correspondem ao dia escolhido [exemplo: ao dia 9 de Setembro correspondem as (pág. 1141, 765) do Livro: Edição Abreviada da Liturgia das Horas, Edição da Conferência Episcopal Portuguesa, Impressa na Gráfica de Coimbra, 5.ª Edição].
2. Marque as páginas encontradas com as fitas do Livro (no exemplo: 1141 e 765).
3. A partir destas páginas encontrará os vários elementos da oração. Basta recordar-se da sequência da **Oração de Vésperas**:

### **Abertura** {pág. 1141}

V. *Deus, vinde em nosso auxílio.*

R. *Senhor, socorrei-nos e salvai-nos.*

V. *Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo.*

R. *Como era no princípio, agora e sempre, Amen.*

### **Hino** {pág. 1142}

### **Salmódia** {pág. 1142 a 1146}

(reza-se nesta ordem: antífona, salmo ou cântico, glória, antífona).

### **Leitura** {pág. 1146}

(o Responsório breve, poderá ser omitido)

### **Cântico evangélico** (pág. 765, escolher a antífona do Magnificat para o ano **C**)

(reza-se nesta ordem: antífona, **Magnificat**, glória, antífona).

### **Preces** {pág. 1147}

### **Oração conclusiva** {pág. 765}

(no fim: “V. *Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.*” R. *Amen.*)

### **Bênção**

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

R. *Amen.*



## CALENDÁRIO LITÚRGICO 2007

Julho a Setembro com o Evangelho do dia e páginas iniciais de Vésperas

<b>Do</b> 1.7.2007, 13.º DOMINGO DO TEMPO COMUM (1.ª Semana do saltério)	Lc9,51-62 {pág. 889, 752}
2.ª 2.7.2007, Féria (13.ª Semana)	Mt8,18-22 {pág. 907}
3.ª 3.7.2007, S. Tomé, Apóstolo [F]	Jo 20,24-29 {pág. 1883, 1592}
4.ª 4.7.2007, S. Isabel de Portugal (1336) [M]	Mt8,28-34 {pág. 1989, 1594}
5.ª 5.7.2007, S. António Maria Zacarias, presbítero	Mt9,1-8 {pág. 1936, 1594}
6.ª 6.7.2007, S. Maria Goretti, virgem e mártir	Mt9,9-13 {pág. 1955, 1595}
Sa 7.7.2007, Féria (13.ª Semana)	Mt9,14-17 {pág. 1000, 753}
<b>Do</b> 8.7.2007, 14.º DOMINGO DO TEMPO COMUM (2.ª Semana do saltério)	Lc 10,1-9 {pág. 1015, 753}
2.ª 9.7.2007, Féria (14.ª Semana)	Mt9,18-26 {pág. 1034}
3.ª 10.7.2007, Féria (14.ª Semana)	Mt9,32-38 {pág. 1050}
4.ª 11.7.2007, S. Bento, Abade (547), Padroeiro da Europa [F]	Mt9,27-29 {pág. 1598, 1974}
5.ª 12.7.2007, Féria (14.ª Semana)	Mt10,7-15 {pág. 1087}
6.ª 13.7.2007, S. Henrique	Mt10,16-23 {pág. 1600, 1973}
Sa 14.7.2007, S. Camilo de Lelis, presbítero *	Mt10,24-33 {pág. 1126, 754}
<b>Do</b> 15.7.2007, 15.º DOMINGO DO TEMPO COMUM (3.ª Semana do saltério)	Lc10,25-37 {pág. 1141, 754}
2.ª 16.7.2007, Nossa Senhora do Carmo [M]	Mt10,34-11,1 {pág. 1601, 1857}
3.ª 17.7.2007, BB. Inácio de Azevedo, presbítero e companheiros, mártires [M]	Mt11,24-20 {pág. 1602, 1902}
4.ª 18.7.2007, Féria (15.ª Semana)	Mt11,25-27 {pág. 1197}
5.ª 19.7.2007, Féria (15.ª Semana)	Mt11,28-30 {pág. 1215}
6.ª 20.7.2007, Féria (15.ª Semana)	Mt12,1-8 {pág. 1233}
Sa 21.7.2007, S. Lourenço de Brindes, presbítero e doutor da Igreja *	Mt12,14-21 {pág. 1252, 756}
<b>Do</b> 22.7.2007, 16.º DOMINGO DO TEMPO COMUM (4.ª Semana do saltério)	Lc10,38-42 {pág. 1267, 756}
2.ª 23.7.2007, S. Brigida, Fundadora, Co-Padroeira da Europa (1373) [F]	Jo 15,1-8 {pág. 1606, 1989}
3.ª 24.7.2007, Féria (16.ª Semana)	Mt12,46-50 {pág. 1287}
4.ª 25.7.2007, S. Tiago, Apóstolo [F]	Mt20,20-28 {pág. 1606, 1883}
5.ª 26.7.2007, Joaquim e Ana, Pais da Virgem Santa Maria [M]	Mt13,10-17 {pág. 1611, 1973}
6.ª 27.7.2007, Féria (16.ª Semana)	Mt13,18-23 {pág. 1356}
Sa 28.7.2007, Féria (16.ª Semana)	Mt13,24-30 {pág. 873, 757}
<b>Do</b> 29.7.2007, 17.º DOMINGO DO TEMPO COMUM (1.ª Semana do saltério)	Lc11,1-13 {pág. 889, 757}
2.ª 30.7.2007, S. Pedro Crisólogo, bispo e doutor da Igreja	Mt13,31-35 {pág. 1614, 1936}
3.ª 31.7.2007, S. Inácio de Loiola, presbítero (1556) [M]	Mt13,31-55 {pág. 1615, 1973}

4. <sup>a</sup>	1.8.2007, S. Afonso Maria de Ligório, bispo e doutor da Igreja (1787) [M]	Mt 13, 44-46 {pág. 1617, 1944}
5. <sup>a</sup>	2.8.2007, S. Eusébio de Vercelas, bispo (371)	Mt 13, 47-53 {pág. 1617, 1936}
6. <sup>a</sup>	3.8.2007, Féria (17. <sup>a</sup> Semana)	Mt 13, 54-58 {pág. 982}
Sa	4.8.2007, S. João Maria Vianney, presbítero (1859) [M] *	Mt 14, 1-12 {pág. 1000, 758}
<b>Do</b>	<b>5.8.2007, 18.º DOMINGO DO TEMPO COMUM</b> (2. <sup>a</sup> Semana do saltério)	Lc 12, 13-21 {pág. 1015, 758}
2. <sup>a</sup>	6.8.2007, <b>Transfiguração do Senhor</b> [F]	Lc 9, 28b-36 {pág. 1620, 1629}
3. <sup>a</sup>	7.8.2007, SS. Sisto II, papa, e companheiros, mártires	Mt 15, 1-2.10-14 {pág. 1635, 1902}
4. <sup>a</sup>	8.8.2007, S. Domingos Guzmán, presbítero (1221) [M]	Mt 15, 21-28 {pág. 1636, 1936}
5. <sup>a</sup>	9.8.2007, <b>S. Teresa B. Cruz, Virg., Mártir, Co-Pad<sup>a</sup> da Europa</b> [F]	Mt 25, 1-13 {pág. 1637, 2051, 1921}
6. <sup>a</sup>	10.8.2007, <b>S. Lourenço, Diácono, Mártir em Roma (258)</b> [F]	Jo 12, 24-26 {pág. 1637, 1921}
Sa	11.8.2007, S. Clara de Assis, virgem (1253) [M] *	Mt 17, 14-20 {pág. 1645, 1846}
<b>Do</b>	<b>12.8.2007, 19.º DOMINGO DO TEMPO COMUM</b> (3. <sup>a</sup> Semana do saltério) <b>ASSUNÇÃO DA VIRGEM SANTA MARIA</b> [S]	Lc 12, 35-40 {pág. 1645, 1858}
2. <sup>a</sup>	13.8.2007, S. Ponciano, papa, e S. Hipólito, presbítero, mártires (235)	Mt 17, 22-27 {pág. 1642, 1902}
3. <sup>a</sup>	14.8.2007, S. Maximiliano M. Kolbe, presbítero e mártir (1941) [M]	Mt 18, 1-5.10.12-14 {pág. 1643, 1921}
4. <sup>a</sup>	15.8.2007, Féria (Assunção da Virgem Santa Maria no domingo)	Lc 1, 39-56 {pág. 1197}
5. <sup>a</sup>	16.8.2007, S. Estêvão da Hungria (1038)	Mt 18, 21-29.1 {pág. 1655, 1973}
6. <sup>a</sup>	17.8.2007, Féria (19. <sup>a</sup> Semana)	Mt 19, 3-12 {pág. 1233}
Sa	18.8.2007, Féria (19. <sup>a</sup> Semana)	Mt 19, 13-15 {pág. 1252, 761}
<b>Do</b>	<b>19.8.2007, 20.º DOMINGO DO TEMPO COMUM</b> (4. <sup>a</sup> Semana do saltério)	Lc 12, 49-53 {pág. 1267, 761}
2. <sup>a</sup>	20.8.2007, S. Bernardo de Claraval, abade e doutor da Igreja (1153) [M]	Mt 19, 16-22 {pág. 1656, 1944}
3. <sup>a</sup>	21.8.2007, S. Pio X, papa (1914) [M]	Mt 19, 23-30 {pág. 1658, 1936}
4. <sup>a</sup>	22.8.2007, Virgem Santa Maria, Rainha [M]	Mt 20, 1-16 {pág. 1658, 1857}
5. <sup>a</sup>	23.8.2007, S. Rosa de Lima, virgem	Mt 22, 1-14 {pág. 1661, 1955}
6. <sup>a</sup>	24.8.2007, <b>S. Bartolomeu, Apóstolo</b> [F]	Jo 1, 45-51 {pág. 1661, 1883}
Sa	25.8.2007, S. Luís de França *	Mt 23, 1-12 {pág. 873, 762}
<b>Do</b>	<b>26.8.2007, 21.º DOMINGO DO TEMPO COMUM</b> (1. <sup>a</sup> Semana do saltério)	Lc 13, 22-30 {pág. 889, 762}
2. <sup>a</sup>	27.8.2007, S. Mónica (387) [M]	Mt 23, 13-22 {pág. 1664, 1989}
3. <sup>a</sup>	28.8.2007, S. Agostinho, bispo e doutor da Igreja (430) [M]	Mt 23, 23-26 {pág. 1665, 1944}
4. <sup>a</sup>	29.8.2007, Martírio de S. João Baptista [M]	Mc 6, 17-29 {pág. 1666, 1668, 1921}
5. <sup>a</sup>	30.8.2007, Féria (21. <sup>a</sup> Semana)	Mt 24, 42-51 {pág. 962}
6. <sup>a</sup>	31.8.2007, Féria (21. <sup>a</sup> Semana)	Mt 25, 1-13 {pág. 982}
Sa	1.9.2007, S. Beatriz da Silva, virgem [M] *	Mt 25, 14-30 {pág. 1000, 764}
<b>Do</b>	<b>2.9.2007, 22.º DOMINGO DO TEMPO COMUM</b> (2. <sup>a</sup> Semana do saltério)	Lc 14, 1,7-14 {pág. 1015, 764}
2. <sup>a</sup>	3.9.2007, S. Gregório Magno, papa e doutor da Igreja (604) [M]	Lc 4, 16-30 {pág. 1672, 1936}
3. <sup>a</sup>	4.9.2007, Féria (22. <sup>a</sup> Semana)	Lc 4, 31-37 {pág. 1050}
4. <sup>a</sup>	5.9.2007, Féria (22. <sup>a</sup> Semana)	Lc 4, 38-44 {pág. 1069}
5. <sup>a</sup>	6.9.2007, Féria (22. <sup>a</sup> Semana)	Lc 5, 1-11 {pág. 1087}

6. <sup>a</sup>	7.9.2007, Féria (22. <sup>a</sup> Semana)	Lc 5, 33-39 {pág. 1107}
Sa	8.9.2007, <b>Natividade da Virgem Santa Maria</b> [F] *	Mt 1, 18-23 {pág. 1126, 765}
<b>Do</b>	<b>9.9.2007, 23.<sup>o</sup> DOMINGO DO TEMPO COMUM</b> (3. <sup>a</sup> Semana do saltério)	Lc 14, 25-33 {pág. 1141, 765}
2. <sup>a</sup>	10.9.2007, Féria (23. <sup>a</sup> Semana)	Lc 6, 6-11 {pág. 1161}
3. <sup>a</sup>	11.9.2007, Féria (23. <sup>a</sup> Semana)	Lc 6, 12-19 {pág. 1179}
4. <sup>a</sup>	12.9.2007, Féria (23. <sup>a</sup> Semana)	Lc 6, 20-26 {pág. 1197}
5. <sup>a</sup>	13.9.2007, S. João Crisóstomo, bispo e doutor da Igreja (407) [M]	Lc 6, 27-38 {pág. 1679, 1944}
6. <sup>a</sup>	14.9.2007, <b>Exaltação da Santa Cruz</b> [F]	Jo 3, 13-17 {pág. 1680, 1688}
Sa	15.9.2007, Nossa Senhora das Dores [M] *	Lc 2, 33-35 {pág. 1252, 766}

---

\* Ver parágrafo final da página 45 do Livro da Liturgia das Horas.

**Notas finais:**

- As leituras podem ser facilmente encontradas na Bíblia.
- As páginas indicadas referem-se à liturgia das horas e ao respectivo livro (*Edição Abreviada da Liturgia das Horas*, Edição da Conferência Episcopal Portuguesa, Ed. Gráfica de Coimbra, 5.<sup>a</sup> edição).
- Féria significa que é, simplesmente, um dia de semana normal.
- [S] Solenidade; [F] Festa; [M] Memória.
- Saltério: ver no livro da liturgia das horas.



### ***Tudo tem o seu tempo***

Para tudo há um momento  
e um tempo para cada coisa que se deseja debaixo do céu:

tempo para nascer e tempo para morrer,  
tempo para plantar e tempo para arrancar o que se plantou,  
tempo para matar e tempo para curar,  
tempo para destruir e tempo para edificar,  
tempo para chorar e tempo para rir,  
tempo para se lamentar e tempo para dançar,  
tempo para atirar pedras e tempo para as juntar,  
tempo para abraçar e tempo para evitar o abraço,  
tempo para procurar e tempo para perder,  
tempo para guardar e tempo para atirar fora,  
tempo para rasgar e tempo para coser,  
tempo para calar e tempo para falar,  
tempo para amar e tempo para odiar,  
tempo para guerra e tempo para paz.

*Eclesiastes 3, 1-8*



Equipas de Nossa Senhora