

Entender e viver a Missa

Quais são os ritos litúrgicos da celebração da Eucaristia e que significado têm? Como podemos aprender a viver a Santa Missa? Explicamo-lo passo a passo.

03/09/2020

Selecionámos alguns parágrafos de três publicações que detalham os ritos litúrgicos da Missa, com a intenção de que se compreenda melhor o sacramento da Eucaristia e de que a participação nela seja

«plena, consciente e ativa» (Concilio Vaticano II, Const. *Sacrosanctum Concilium*, n. 14 e 48).

Pode interessar: Livro eletrónico: «Catequese do Papa Francisco sobre a Santa Missa» Porquê ir à Missa ao domingo? Uma explicação? Orações para preparar a Missa Orações para depois da Missa

Índice

- Preparar, viver e agradecer a Missa (Cobel Ediciones*).
- Livro “Viver a Santa Missa”, de D. Javier Echevarría (Edições Lucerna*).
- “A Eucaristia, mistério de fé e de amor” (Homilia do fundador do Opus Dei).

Preparar, viver e agradecer a Missa.

Folheto de Cobel Ediciones

Procissão de entrada

Chegamos ao templo e dispomo-nos para celebrar o maior mistério da nossa fé. Ser pontual é sinal certo de amar a Santa Missa.

Beijo no altar

O sacerdote entra, beija o altar e saúda todos os presentes com a melhor saudação de boas vindas que se pode dar: o sinal da cruz enquanto se diz em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Acompanha tu o sacerdote nesse beijo ao altar, enquanto pedes ao Senhor que te ajude a viver a Santa Missa com a mesma pureza, humildade e devoção

com que o recebeu a Santíssima Virgem.

Ato Penitencial

Pedimos humildemente perdão ao Senhor por todas as nossas faltas. É o momento de reconhecer que somos isso, pobres pecadores. E recordamo-nos das nossas faltas concretas, de tantos descuidos no trato com Deus e com os outros, das nossas quedas graves e menos graves que nos afastam de Deus, das nossas faltas cometidas por preguiça, egoísmo ou sensualidade... e pedimos ao Senhor que jamais, que não queremos voltar a ofendê-l' O e que nos perdoe. Que alegria começar a Santa Missa com o coração e a alma limpos! E aproveitamos a oportunidade para rever quando foi a nossa última confissão e recorremos a esse Sacramento para poder receber o Senhor com dignidade na comunhão.

Glória

Louvamos a Deus, reconhecendo a sua santidade e ao mesmo tempo a nossa necessidade Dele. O Glória é como um grito de entusiasmo a Deus, a toda a Trindade.

Oração Coleta

É a oração que o sacerdote, em nome de todo o povo de Deus, faz ao Pai. Aqui o sacerdote faz um minuto de silêncio para pôr alguma(s) intenção(ões) ao oferecer este sacrifício da Missa. Aproveita tu para pôr intenções concretas. Não te esqueças que é na Missa onde se resolvem todos os problemas, pois Deus concede-nos alguma coisa que acompanhe o sacrifício do seu Filho.

Primeira leitura

No Antigo Testamento, Deus fala-nos através da história do povo de Israel.

Evangelho

O canto do Aleluia dispõe-nos a escutar a proclamação do mistério de Cristo. Ao acabar aclamamos dizendo: “Glória a ti, Senhor Jesus”. É o mesmo Jesus Cristo quem nos fala na Escritura. Por isso escutamo-la de pé, e o sacerdote beija-a quando acaba de a proclamar. É o mesmo Jesus Cristo que te fala a ti. Mete-te nessa cena do Evangelho.

Homilia

O celebrante explica-nos a Palavra de Deus. Aproveita estes momentos para dialogar interiormente com o Senhor. Faz próprios os conselhos que te dão e procura tirar propósitos concretos. Uma boa homilia é a que te muda por dentro.

Credo

Depois de escutar a Palavra de Deus, confessamos a nossa fé. Fá-lo de um modo pessoal. És tu quem o diz a Deus.

Oração dos fiéis

Rezamos uns pelos outros pedindo pelas necessidades de todos. Toma consciência de que tudo o que pedimos ao Senhor na Missa nos é concedido.

Apresentação das oferendas do pão e do vinho

Nesse Pão e nesse Vinho que o sacerdote oferece a Deus – fruto do suor e do trabalho do homem – estão todos os teus esforços humanos, as tuas horas de estudo, todos os teus problemas, desgostos e preocupações, as tuas boas ações e as tuas lutas para portar-te bem. Oferece tudo isso a Deus. Todas as horas e ações do teu dia – desporto, estudo, aulas, horas de trabalho, diversões, desilusões, pequenas mortificações, práticas de piedade, detalhes de serviço, etc. – podes pô-las na patena junto a Cristo e assim sobrenaturalizarás a tua vida. Tudo

será feito para Deus e será agradável a Deus. Faz realmente da tua vida uma oferenda ao Senhor.

Lavabo

Enquanto o sacerdote faz a lavagem das mãos, tu repete para dentro a oração que ele faz interiormente: Senhor lava-me totalmente da minha culpa e purifica-me do meu pecado!

Prefácio

É uma oração de ação de graças e louvor a Deus, ao que é três vezes santo. – O Senhor esteja convosco: esse “convosco” faz referência a todos os homens do mundo, não só aos presentes. – Corações ao alto: elevá-lo até ao céu, para nos unirmos a todos os que lá estão. – Demos graças a Deus: e, a seguir, dão-se argumentos, razões pelas quais damos graças (primeiro por nos dar Jesus Cristo e depois dão-se outros diferentes segundo os dias: fica

atento para os descobrires). – Por isso com os anjos ...: pedimos também aos anjos que adorem a Deus connosco. Está toda a criação na Missa, mesmo que a Igreja esteja vazia! Sente-te muito acompanhado nesta Santa Missa.

Epiclese

O celebrante estende as suas mãos sobre o pão e o vinho e invoca ao Espírito Santo, para que pela sua ação os transforme no corpo e no sangue de Jesus.

Consagração

O sacerdote faz “memória” da última ceia, pronunciando as mesmas palavras de Jesus. Empresta a sua voz a Jesus Cristo. O pão e o vinho transformam-se assim – transubstanciados – no corpo e sangue de Jesus. Podes dizer-lhe enquanto levanta a Hóstia e o cálice: Adoro-Te com devoção, Deus

escondido!, Senhor meu e meu Deus!, ou “Aumenta a minha fé”.

Aclamação

Aclamamos o mistério central da nossa fé.

Doxologia

O sacerdote oferece ao Pai o corpo e o sangue de Jesus, por Cristo, com Ele e Nele, na unidade do Espírito Santo. Todos respondemos com força: “Ámen”.

Pai Nosso

Preparando-nos para comungar, rezamos o Pai Nosso como Jesus nos ensinou.

Comunhão

Cheios de alegria aproximamo-nos para receber Jesus, pão da vida. Antes de comungar fazemos um ato de humildade e de fé, recitando

orações ao Senhor que nos ajudem a recebê-Lo o mais bem preparado possível. Aproveita enquanto estás na fila da Comunhão para rezar comunhões espirituais. Quando receberes o corpo de Cristo, diz o “Ámen!” com convicção. Estás a dizer: sei que a quem recebo é Cristo, o mesmo que nasceu em Belém e morreu na cruz (embora os meus olhos só vejam um simples pedaço de pão). O Ámen é um grande ato de fé: di-lo com força.

Oração

Damos graças a Jesus por tê-Lo recebido, e pedimos-lhe que nos ajude a viver em comunhão.

Bênção final

Recebemos a bênção do sacerdote. Que esse “ide em paz” seja o reflexo de uma Missa esforçada por ser bem vivida.

** Agradecemos a Cobel Ediciones a permissão para reproduzir alguns extratos do folheto “La Misa. Para preparar, vivir y agradecer la misa” disponível na sua página web.*

Voltar ao Índice

**Excertos do livro “Viver a Missa”,
de D. Javier Echevarría. Edições
Lucerna**

Cântico de entrada

O cântico ou a antífona de entrada chama a nossa atenção para o caráter festivo da celebração litúrgica. Está a começar a reunião da família de Deus na Terra, em comunhão com toda a Igreja – a que se encontra no Céu, no gozo da Santíssima Trindade, a que se purifica no purgatório, e a que ainda peregrina neste mundo –,

encabeçada por Jesus Cristo Nosso Senhor, o Verbo encarnado e primogénito de muitos irmãos (cf. Rm 8,28). (...) O gesto de reverência pelo altar e o beijo que o celebrante deposita sobre a ara são também de enorme significado. O sacerdote não está ali em seu nome, mas *in nomine Ecclesiae*, em nome da Igreja; representa, pois, todos os fiéis, e é em nome de todos eles que dá o beijo litúrgico a Cristo, simbolizado no altar.

Ato penitencial

Com o ato penitencial, que rezamos em conjunto, exprimimos com mais consciência os sentimentos de compunção, de dor de amor, a que a Igreja nos convida. (...)

Glória

Depois do reconhecimento do nosso nada – mais ainda, da nossa condição de pecadores, necessitados de pedir

perdão –, proclamamos a grandeza do Deus três vezes Santo. A língua não consegue encontrar palavras adequadas para exprimir o reconhecimento que é devido a Deus, de maneira que prolongamos esse canto em expressões de louvor pelos bens recebidos.

Coleta

Na Coleta, apresentamos a Deus-Pai as petições que a Igreja eleva aos céus sempre que é celebrado o Santo Sacrifício; e fazemo-lo por meio de Jesus Cristo, o único Mediador, em comunhão com o Espírito Santo, que recolhe as nossas súplicas e as une às da nossa Cabeça. O mistério da Santíssima Trindade torna-se novamente presente na Missa. (...) Os textos da Coleta constituem um leque de súplicas que se elevam ao céu com matizes diversos, conforme os tempos litúrgicos e as festas que se celebram, e que nos dispõem, logo

desde o começo do Santo Sacrifício, para acolhermos o melhor possível a Cristo na Comunhão.

Liturgia da Palavra

«A Missa consta, por assim dizer, de duas partes: a Liturgia da Palavra e a Liturgia Eucarística. Estas duas partes, porém, estão entre si tão estreitamente ligadas que constituem um único ato de culto» (Instrução Geral, *Missal Romano*, n.º 8).

Primeira leitura: Deus fala aos homens

A primeira leitura, geralmente retirada do Antigo Testamento, apresenta-nos o Pai celeste inclinando-Se benignamente sobre os seus filhos. (...) A consideração de que «é o próprio Deus quem fala ao Seu povo» torna-se especialmente oportuna para tomarmos consciência gráfica dessa realidade. E faz-nos compreender que temos de meditar,

sem temor – ao contrário do que acontecia com os israelitas – e conscientemente, no empenho com que o Senhor quis (e quer!) abrir caminho aos seus: que os liberta da escravidão tremenda; que protege e conduz a multidão pelo deserto; e, simultaneamente, temos de considerar que também nós somos tão duros de coração que nos rebelamos contra a vontade divina, não dando por vezes grande importância aos desvelos do nosso Criador.

Salmo Responsorial: resposta dos fiéis à Palavra de Deus

O salmo responsorial é como um prolongamento dos temas propostos na primeira leitura. Os ensinamentos recebidos transformam-se em oração, uma oração que elevamos a Deus com palavras que Ele mesmo colocou na boca dos homens e que é, por esse facto, a melhor resposta às

exigências divinas que acabamos de ouvir. (...) Às palavras do leitor ou do celebrante, o povo responde com uma breve aclamação, geralmente retirada do próprio salmo, uma aclamação que resume o sentido da nossa súplica. Esforcemo-nos por recitar compassadamente essas palavras, que são oração, em uníssono, pensando naquilo que estamos a dizer e a Quem o dizemos.

A proclamação do Evangelho e a homilia

O diácono ou o presbítero eleva a voz para anunciar que Jesus Cristo está entre nós: *Dominus vobiscum!*

Depois, toca no livro com o polegar da mão direita, traçando uma pequena cruz, após o que se persigna na testa, na boca e no peito, enquanto declara aos presentes que vai proclamar o Evangelho de Cristo, “*poder de Deus para a salvação de*

todo o crente” (*Rm 1, 16*), como escreve São Paulo.

Estes gestos têm um significado muito preciso: simbolizam o nosso desejo de nos aproximarmos da verdade do Evangelho, de modo que ela dê forma, em plenitude, aos nossos pensamentos, às nossas palavras e aos nossos atos. São-nos então comunicados os ensinamentos do Senhor, a fim de que meditemos neles na nossa intimidade pessoal e os absorvamos com a alma, para depois os transmitirmos – por palavras e por obras – às pessoas com quem nos cruzamos durante o dia. Descobrimos assim novo apelo à responsabilidade apostólica dos cristãos, responsabilidade essa que adquire nova força na Santa Missa.

Empenhemos-nos em aprofundar o conteúdo das leituras da Missa, por exemplo retendo na memória alguma frase que possa servir-nos de

alimento para a presença de Deus ao longo do dia. (...)

A homilia deve ser sempre uma explicação simples e vibrante – uma explicação bem apoiada nos textos litúrgicos – de um aspeto da caminhada cristã. Nós, os sacerdotes, devemos sentir a premência de elaborar essa intervenção com amor, também nos casos em que ela seja reduzida a umas breves palavras, porque o Espírito Santo deseja servir-se de tais considerações para penetrar com mais profundidade nas almas dos crentes.

Credo: a profissão de fé

Com a Palavra de Deus na alma, ilustrada pela homilia e assimilada na sua meditação pessoal, os fiéis – sacerdotes e leigos – adquirem maior consciência da dignidade da sua vocação. «*Agnosce o christiane dignitatem tuam!*», reconhece, ó cristão, a tua dignidade, proclamava

S. Leão Magno. E é isto que nos propõe a última parte da Liturgia da Palavra, que serve de elo de ligação entre as leituras e o oferecimento do pão e do vinho.

O Credo – cuja recitação tem lugar nos domingos e nas solenidades – e a Oração dos Fiéis são como que os sinais distintivos do cristão; mais especificamente, o Credo, recitado ou cantado, deve constituir sempre um motivo de santo orgulho para os filhos de Deus, que com ele saboreiam a assombrosa realidade de serem o Povo de Deus, o Corpo de Cristo, o Templo do Espírito Santo. «Somos um só povo, que confessa uma só fé, um Credo; um povo *congregado na unidade do Pai, do Filho e do Espírito Santo*» (cf. S. Leão Magno, Homilia I na Natividade do Senhor (PL 54, 192)).

Oração dos fiéis

Com a Oração dos Fiéis, termina a primeira parte da Missa. Graças ao sacerdócio comum que receberam no Batismo, os fiéis elevam aos céus orações de intercessão pela Igreja e por todo o mundo. Não retiremos importância a esta responsabilidade de rezarmos intensamente pelo Corpo Místico de Cristo e pela humanidade. (...) Não nos esqueçamos de que, quando elevamos estas súplicas ao Céu, é o próprio Cristo quem as apresenta a Deus-Pai por virtude do Espírito Santo.

Liturgia Eucarística

Apresentação das oferendas

Na Missa, Jesus deseja que, por Ele, com Ele e n'Ele, os membros do seu Corpo Místico participem na sua oblação a Deus-Pai. (...) As palavras que acompanham a apresentação dos dons mostram claramente aquilo que o Senhor espera de nós. O pão e

o vinho, frutos da terra e do trabalho do homem (Cf. «Ordinário da Missa», *Missal Romano*), representam toda a criação que, depois de ter sido afastada d'Ele pelo pecado do homem, há de ser restituída a Deus, também mercê do esforço dos cristãos, em união com o sacrifício de Cristo. (...)

O ofertório não é um rito meramente exterior, não é algo que o sacerdote realiza e que os fiéis se limitam a presenciar. Para além de constituírem a matéria da Eucaristia, o pão e o vinho simbolizam a entrega da nossa própria vida.

Jesus Cristo assume a nossa oferenda – incluindo as nossas faltas, desde que as corrijamos e peçamos perdão por elas – quando a fundimos idealmente com o pão e o vinho que se converterão no seu Corpo e no seu Sangue. Desse modo, somos integrados no oferecimento da sua

vida e da sua morte, que Ele confiou à Igreja, e a entrega da nossa vida e do nosso trabalho torna-se grata a Deus.

Oração Eucarística (anáfora).

Apresentação das oferendas. Nesta oração soleníssima, que é «o ponto central e culminante de toda a celebração» («Instrução Geral», *Missal Romano*, n. 54), a Igreja dirige-se ao Pai, fonte de todo o bem, em união com Cristo, por virtude do Espírito Santo.

Todos os ritos litúrgicos apresentam esta oração como uma grande súplica, constituída por diversas preces estreitamente entrelaçadas umas nas outras. Começa com uma ação de graças, o «*Prefácio*», que é coroada pelo «*Sanctus*», ao qual se sucede a *epiclese* ou súplica ao Espírito Santo, em que se pede ao Paráclito que, com a sua virtude divina, transforme o pão e o vinho no

corpo e no sangue de Nosso Senhor Jesus Cristo. Segue-se o *relato da instituição* da Eucaristia, que não é uma simples recordação, mas um ato no qual – graças às palavras da consagração, que o sacerdote profere *in persona Christi* – se dá a transubstanciação do pão e do vinho, que torna presente sobre o altar a própria Vítima do Calvário, agora gloriosa.

Imediatamente a seguir, e em cumprimento do mandato de Cristo, diz-se a *anamnese* (que significa «memorial», «recordação»), onde está contido tudo quanto Nosso Senhor realizou por nós (em especial a sua morte, a sua ressurreição e a sua ascensão ao céu), e em que a Igreja apresenta ao Pai a oferenda do seu Filho. Também não faltam as *intercessões* – que são feitas em momentos diversos, de acordo com as diferentes orações eucarísticas –, em que se torna patente a comunhão

da Igreja da Terra com a Igreja do Céu, e em que se reza por todos os fiéis, vivos e defuntos, em especial pelo Papa e pelos bispos de todo o mundo. A Oração Eucarística termina com a *doxologia* ou oração de louvor à Santíssima Trindade, à qual o povo responde, a uma só voz: «Ámen» (cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1352-1354).

Prefácio: ação de graças

«Vere dignum et iustum est, æquum et salutare...» - assim começa o Prefácio: «Senhor Pai Santo, Deus eterno e omnipotente, é verdadeiramente nosso dever, é nossa salvação, dar-Vos graças sempre e em toda a parte» (Oração Eucarística II, início do «Prefácio», *Missal Romano*).

A Eucaristia é o sacrifício eminent de adoração e ação de graças, de propiciação e impetração, como o é o sacrifício do Calvário, que ela torna

presente em todo o tempo e todo o lugar. O Prefácio manifesta, de modo particular, o louvor e a gratidão da Igreja «ao Pai, por Cristo, no Espírito Santo, por todas as suas obras: pela criação, redenção e santificação» (*Catecismo da Igreja Católica*, n. 1352).

(...) Deste modo, a nossa gratidão pelos dons recebidos será muito do agrado da Santíssima Trindade. Assim, quando rezarmos ou cantarmos o *Sanctus* com que se conclui o Prefácio, estaremos intimamente unidos à adoração, à ação de graças, ao louvor que a Igreja celestial canta incessantemente ao Deus três vezes Santo.

As intercessões

As diversas orações eucarísticas complementam-se mutuamente; cada uma delas ilustra ou desenvolve aspectos que são insinuados nas outras, contribuindo desse modo

para ressaltar, de forma mais evidente, as insondáveis riquezas do mistério eucarístico. (...) Ao concluir estas primeiras orações de intercessão, e antes de invocar o Espírito Santo e atualizar as palavras de Cristo na Última Ceia, o Cânone Romano coloca na boca do celebrante uma oração, o *Hanc Igitur*, em que recapitula tudo aquilo que pediu até esse momento, com o desejo de não deixar coisa alguma de fora da santíssima oblação.

A epiclese ou invocação ao Espírito Santo

Quando se reza uma das orações eucarísticas, temos a oportunidade de nos alegrar com a descoberta dos diversos modos como é descrita a ação do Paráclito, que é especialmente invocado na oração (a epiclese) com que a Igreja «pede ao Pai que envie o seu Espírito Santo [...] sobre o pão e o vinho, para que se

tornem, pelo seu poder, o corpo e o sangue de Jesus Cristo» (*Catecismo da Igreja Católica*, n.º 1353).

Consagração

Detenhamo-nos agora no momento crucial do Santo Sacrifício: a consagração, em que, como afirma o *Catecismo da Igreja Católica*, «a força das palavras e da ação de Cristo e o poder do Espírito Santo tornam sacramentalmente presentes, sob as espécies do pão e do vinho, o corpo e o sangue do mesmo Cristo, o seu sacrifício oferecido na cruz de uma vez por todas» (*Catecismo da Igreja Católica*, n.º 1353).

(...) Que profundidade encerram estas palavras: «Isto é o meu Corpo, este é o cálice do meu Sangue»! São palavras que nos enchem de segurança, que reforçam a nossa fé, asseguram a nossa esperança e enriquecem a nossa caridade. Sim: Cristo vive, é o mesmo que era há

2000 anos, e viverá para sempre, intervindo no nosso peregrinar. Volta a acercar-se de nós, caminhando connosco como caminhou com os discípulos de Emaús, para nos sustentar e nos apoiar em todas as nossas atividades.

A presença real de Jesus é consequência do mistério inefável que se cumpre com a transubstanciação e perante o qual não podemos ter outra atitude que não seja de adoração perante a omnipotência e o amor de Deus; é por isso que nos ajoelhamos quando chega este instante sublime, que constitui o núcleo da celebração eucarística. Nesses momentos, o sacerdote é um instrumento do Senhor, atua *in persona Christi*.

(...) Depois da consagração do pão e do vinho, o sacerdote proclama que o divino sacrifício se tornou sacramentalmente presente –

mysterium fidei! – e o povo responde com uma aclamação que exprime, em todas as opções, o compromisso dos cristãos de trabalharem para a difusão do reino de Cristo na Terra, até à sua vinda gloriosa no final dos tempos: «*mortem tuam annuntiamus, Domine, et tuam resurrectionem confitemur, donec vénias*» («Aclamação depois da Consagração», *Missal Romano*).

Rito da Comunhão

O Pai Nosso, a oração dos filhos de Deus

Roguemos humildemente ao Paráclito para que nos conceda a graça de não nos *habituarmos* a ser, a agir, a ter este nome santíssimo de filhos de Deus. Decidamo-nos a fomentar o espírito de filiação divina, considerando com muita frequência a seguinte verdade: sou filho de Deus, em Cristo, pelo Espírito Santo! Pensar e agir desta maneira,

movermo-nos habitualmente com a segurança de nos sabermos filhos muito amados do Pai celestial «não é uma prova de arrogância, mas de fé; proclamar aquilo que recebeste», escreve Santo Ambrósio, «não pressupõe soberba, mas devoção. Ergue, pois, o teu olhar para o Pai que te gerou pelo Batismo, para o Pai que te redimiu pelo Filho, e diz-Lhe: *Pai-nosso*» (Sto. Ambrósio, *Los Sacramentos*, V, 19 (PL 16, 450-451)).

Rito da paz

O reforço dos laços de fraternidade com todas as almas ajuda-nos a unir-nos de modo fecundo a Jesus na Eucaristia; deste modo, colaboramos também na realização da concórdia entre os homens pela qual a Igreja reza na Santa Missa.

A Comunhão: união com Jesus Cristo

Na Sagrada Comunhão, Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem, oferece-Se-nos como alimento espiritual, para nos unirmos mais a Ele e para aperfeiçoarmos a nossa primeira configuração com Ele, recebida no Batismo. Nesse momento, é-nos entregue toda a eficácia do mistério da Encarnação – vida, morte e glorificação do Senhor –, a qual recebemos com maior ou menor perfeição consoante a qualidade das nossas disposições pessoais. (...) Com o dom divino da Sagrada Comunhão, cada um de nós coloca-se pessoalmente diante do Senhor, com os seus defeitos e as suas limitações, porque temos a urgência de O acolher com verdadeira ânsia de purificação.

Depois da Comunhão

Entre as recomendações que a Igreja faz para depois da Comunhão,

destaca-se a de os fiéis permanecerem uns momentos em silêncio, em ação de graças a Deus por nos ter entregado o seu Filho como alimento da alma; trata-se de um momento de afetos, amor e contrição; de uma ocasião para pedir pela Igreja, pelo Papa, pela família, por tantas outras pessoas e intenções concretas. E não há melhor ocasião do que esta, em que a presença real de Cristo perdura em nós, para Lhe expormos, cheios de confiança, as nossas necessidades, as necessidades da Igreja e as necessidades das pessoas que amamos.

Rito de conclusão

Ite, missa est: da Missa à missão. Por ser o centro e a raiz da vida espiritual do cristão, a Santa Missa constitui a fonte da energia sobrenatural que lhe permite empenhar-se a fundo no apostolado. Precisamente porque se uniu ao

Sacrificio de Cristo, presente no altar, e porque participou do Corpo do Senhor, o fiel cristão está em condições de levar a mensagem de Jesus aos seus vizinhos e aos seus parentes, aos seus colegas e a todas as pessoas com quem se cruza na sua caminhada diária.

Ação de graças depois da Missa.

Quando o tempo dedicado à ação de graças dentro da Missa é excessivamente breve, pode ser uma boa norma de conduta – a não ser que haja outras obrigações prementes – prolongar a ação de graças durante mais uns minutos, de um modo pessoal, no final do Santo Sacrifício.

**Agradecemos à Fundação Studium a permissão para reproduzir alguns parágrafos do libro “Vivir la Santa Misa”, disponível na página web de Ediciones Rialp.*

“A Eucaristia, mistério de fé e de amor”.

Homilia do fundador do Opus Dei.

Por vezes, talvez nos perguntemos como será possível corresponder a tanto amor de Deus e até desejaríamos, para o conseguir, que nos pusessem com toda a clareza diante dos nossos olhos um programa de vida cristã. A solução é fácil e está ao alcance de todos os fiéis: participar amorosamente na Santa Missa, aprender a conviver e a ganhar intimidade com Deus na Missa, porque neste Sacrifício se encerra tudo aquilo que o Senhor quer de nós.

Permiti que aqui vos recorde o desenrolar das cerimónias litúrgicas,

que já observámos em tantas e tantas ocasiões. Seguindo-as passo a passo é muito possível que o Senhor nos faça descobrir em que pontos devemos melhorar, que defeitos precisamos de extirpar e como há de ser o nosso convívio, íntimo e fraterno, com todos os homens.

Cântico de entrada

O sacerdote dirige-se para o altar de Deus, *do Deus que alegra a nossa juventude*. A Santa Missa inicia-se com um cântico de alegria, porque Deus está presente. É esta alegria que, juntamente com o reconhecimento e o amor, se manifesta no beijo que se dá na mesa do altar, símbolo de Cristo e memória dos santos, um espaço pequeno e santificado, porque nesta ara se confeciona o Sacramento de eficácia infinita.

Pedido de perdão

O *Confiteor* põe-nos diante da nossa indignidade. Não é a recordação abstrata da culpa, mas a presença, tão concreta, dos nossos pecados e das nossas faltas. *Kyrie eleison, Christe eleison*, Senhor, tende piedade de nós; Cristo, tende piedade de nós. Se o perdão que necessitamos se pusesse em relação com os nossos méritos, nasceria na nossa alma, neste momento, uma amarga tristeza. Mas, graças à bondade divina, o perdão é-nos dado pela misericórdia de Deus, a Quem já louvamos entoando – *Glória!* – *porque só Vós, sois o Santo; só Vós o Senhor, só Vós o Altíssimo, Jesus Cristo, com o Espírito Santo, na glória de Deus Pai.*

Leituras e Credo

Ouvimos agora a palavra da Escritura, a Epístola e o Evangelho, que são luzes do Paráclito, que fala com voz humana para que a nossa

inteligência saiba e contemple, para que a vontade se robusteça e a ação se cumpra, porque somos um único povo que confessa uma única fé, um *Credo*, um povo congregado na unidade do Pai, do Filho e do, Espírito Santo.

Ofertório

Segue-se o ofertório: o pão e o vinho dos homens. Não é muito, mas a oração acompanha-os: *sejamos, Senhor, por Vós recebidos em espírito de humildade e coração contrito; e assim se faça hoje, ó Deus e Senhor Nosso, este nosso sacrifício na Vossa presença, de modo que Vos seja agradável.* Irrompe de novo a recordação da nossa miséria e o desejo de que tudo aquilo que se destina ao Senhor esteja limpo e purificado: *lavarei as minhas mãos, amo o decoro da tua casa.*

Há instantes, antes do *lavabo*, invocámos o Espírito Santo, pedindo-

Lhe que abençoasse o Sacrifício oferecido ao Seu Santo Nome.

Terminada a purificação, dirigimo-nos à Trindade - *Suscipe, Sancta Trinitas* -, para que receba o que apresentamos em memória da Vida, da Paixão, da Ressurreição e da Ascensão de Cristo, em honra de Maria, sempre Virgem, e em honra de todos os santos. (...)

Canon

Assim se entra no *Canon*, com a confiança filial que nos leva a chamar *clementíssimo* ao nosso Pai Deus. Pedimos-Lhe pela Igreja e por todos os que estão na Igreja, pelo Papa, pela nossa família, pelos nossos amigos e companheiros. E o católico, como tem coração universal, pede por todo o mundo, porque o seu zelo entusiasta nada pode excluir. E para que a petição seja acolhida, recordamos a nossa comunhão com a Santíssima Virgem e com um

punhado de homens que foram os primeiros a seguir Cristo e por Ele morreram.

Consagração

Quam oblationem... Aproxima-se o momento da consagração. Agora, na Santa Missa, é outra vez Cristo que atua, através do sacerdote: *Isto é o meu Corpo. Este é o cálice do meu Sangue.* Jesus está connosco! Com a transubstanciação, renova-se a infinita loucura divina, ditada pelo Amor. Quando hoje se repete esse momento, que saiba cada um de nós dizer ao Senhor, mesmo sem pronunciar quaisquer palavras, que nada nos poderá afastar d'Ele e que a sua disponibilidade de se deixar ficar - totalmente indefeso - nas aparências, tão frágeis, do pão e do vinho, nos converteu voluntariamente em escravos: *praesta meae menti de te vivere et te illi semper dulce sapere,* faz com que

eu viva de Ti e saboreie sempre a
doçura do teu amor.

Mais petições. Nós, homens, estamos quase sempre inclinados a pedir. Desta vez, é pelos nossos irmãos defuntos e por nós mesmos. Por isso, aqui aparecem todas as nossas infidelidades e misérias. O peso da sua carga é muito grande, mas Ele quer levá-lo por nós e connosco. O *Canon* vai terminar com outra invocação à Santíssima Trindade: *per Ipsum, et cum Ipso, et in Ipso...*, por Cristo, com Cristo e em Cristo, nosso Amor, a Ti, Deus Pai Todo Poderoso, na unidade do Espírito Santo, Te seja dada toda a honra e glória pelos séculos dos séculos.

Pai Nosso

Jesus é o Caminho, o Medianeiro. N'Ele, tudo! Fora d'Ele nada! Em Cristo e ensinados por Ele, atrevemo-nos a chamar *Pai Nosso* ao Todo-Poderoso, a Ele, que fez o Céu e a

Terra e que é esse Pai tão afetuoso que espera que voltemos para Ele continuamente, cada um de nós como novo e constante filho pródigo.

Cordeiro de Deus

Ecce Agnus Dei... Domine, non sum dignus... Vamos receber o Senhor. Quando na Terra se recebem pessoas muito importantes, há luzes, música, trajes de gala. Para albergar Cristo na nossa alma, como devemos prepararnos? Já teremos por acaso pensado como nos comportariámos se só se pudesse comungar uma vez na vida?

Quando eu era criança, não estava ainda divulgada a prática da comunhão frequente. Recordo-me de como se preparavam as pessoas para comungar. Cuidavam com esmero a boa preparação da alma e até do corpo. Punham a melhor roupa, a cabeça bem penteada, o corpo fisicamente limpo e talvez mesmo um pouco de perfume... Eram

delicadezas próprias de quem estava apaixonado, de almas finas e retas, que sabem pagar o Amor com amor.

Oração final e rito de conclusão

Com Cristo na alma, termina a Santa Missa. A bênção do Pai, do Filho e do Espírito Santo acompanha-nos durante toda a jornada, na nossa tarefa simples e normal de santificar todas as atividades nobres do homem.

Assistindo à Santa Missa, aprenderemos a falar, a privar com cada uma das Pessoas divinas: com o Pai, que gera o Filho, que é gerado pelo Pai; e com o Espírito Santo, que procede dos dois. Habitando-nos a privar intimamente com qualquer uma das três Pessoas, privaremos com um único Deus. E se falarmos com as três, com a Trindade, privaremos também com um só Deus, único e verdadeiro. Amai a Santa Missa, meus filhos, amai a

Santa Missa! E que cada um de vós comungue com ardor, mesmo que se sinta gelado, mesmo que não haja correspondência por parte da emotividade. Comungai com fé, com esperança e com caridade inflamada.

[Voltar ao Índice](#)

Photo by Grant Whitty on
Unsplash

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/entender-e-
viver-a-missa/](https://opusdei.org/pt-pt/article/entender-e-viver-a-missa/) (10/02/2026)