

# Porquê ir à Missa ao domingo?

Porque é que a Igreja nos pede para cumprir o preceito de ir à Missa ao domingo? Não é um dever imposto de fora, mas uma necessidade para o cristão. O domingo, dia do Senhor, é a ocasião propícia para obter forças d'Ele, que é o Senhor da vida.

29/01/2024

## Dez razões para ir à Missa ao domingo

1. O domingo é um dia para viver mais perto do Senhor. Voltamos o nosso olhar para o Criador, descansando do nosso trabalho habitual, como nos ensina a Bíblia.
2. Os primeiros cristãos começaram a celebrar o dia da semana em que Jesus Cristo ressuscitou como o dia de festa semanal santificado em honra do Senhor.
3. O domingo é um dom do Senhor, para O podermos tratar, para celebrarmos com Ele a Sua ressurreição, o acontecimento que nos introduziu numa vida nova.
4. É um dia em que o Senhor fala especialmente ao seu Povo.
5. É um dia no qual os cristãos se reúnem «para a fração do pão».

6. Ao celebrarem juntos a Eucaristia, os crentes unem-se à Paixão salvadora de Cristo.
7. A celebração dominical tem um tom festivo, porque Jesus Cristo venceu o pecado e quer vencer o pecado em nós, romper as cadeias que nos afastam d'Ele.
8. Esta alegria do encontro com o Senhor que nos salva não é individualista: celebramo-la sempre unidos a toda a Igreja.
9. A Liturgia da Palavra dominical possui uma grande riqueza, na qual a proclamação do Evangelho é central, com o qual percorremos a vida do Senhor.
10. A Missa dominical é uma força que nos leva a sair de nós mesmos, porque a Eucaristia é o sacramento da caridade, do amor de Deus e do próximo por Deus.

*Textos extraídos do artigo o domingo, dia do Senhor e alegria dos cristãos.*

- **O Papa Francisco explica porque ir à Missa aos domingos** (audiência dentro do seu livro sobre a Santa Missa).
- 

**Palavras de D. Javier Echevarría sobre o modo cristão de viver a festa dominical (texto extraído do livro “Eucaristia e vida cristã”)**

1. Passar o domingo com Deus significa oferecer-Lhe também o tempo de descanso. Outro paradoxo: que a nossa pobre generosidade Lhe ofereça consolo.
2. Muitas pessoas têm tanto que fazer – pelo menos pensam que sim – que não arranjam tempo para assistir à Missa dominical. Na nossa época, parece ser este o principal obstáculo para passar os domingos e as festas da Igreja com Deus.

3. Descansar implica mudar de ocupação, de ambiente, de circunstâncias relacionais, de esforço. No nosso caso, significa também alterar o nosso pouco com o muito de Deus: confiar-Lhe as nossas misérias e as nossas pequenezes, para receber os seus dons – o Corpo e o Sangue de Cristo, o Espírito Santo – causa infinita de alegria e de paz.

4. Oferecer-Lhe o nosso tempo para receber a Sua eternidade, que um dia nos alcançará.

João Paulo II escreveu: «Este é um dia que constitui o próprio centro da vida cristã. Se desde o princípio do meu Pontificado não me cansei de repetir: “Não temais! Abri, ainda mais, abri de par em par as portas a Cristo!”, nesta mesma linha gostaria hoje de, com força, convidar todos a descobrir de novo o domingo: não tenhais medo de dar o vosso tempo a Cristo! Sim, abramos o nosso tempo a

Cristo para que Ele o possa iluminar e dirigir. É Ele que conhece o segredo do tempo e o segredo da eternidade, e nos entrega o “seu dia” como um dom sempre novo do seu amor. A descoberta deste dia é uma graça que se há de pedir, não só para viver em plenitude as exigências próprias da fé, mas também para dar uma resposta concreta aos anseios íntimos e autênticos de cada ser humano.

5. O tempo oferecido a Cristo nunca é um tempo perdido, mas antes ganho para a humanização profunda das nossas relações e da nossa vida». Sim, ficamos sempre a ganhar quando damos ao Senhor os nossos jugos e aceitamos o que vem d’Ele.

6. Oxalá cada cristão tivesse consciência de que não pode viver sem o domingo! Esta expressão, recordava Bento XVI, «remete-nos par o ano 304, quando o imperador

Diocleciano proibiu os cristãos, sob pena de morte, de possuir as Escrituras, de se reunirem ao domingo para celebrar a Eucaristia e de construir lugares para as suas assembleias. Na Abitina, pequena localidade da atual Tunes, 49 cristãos foram surpreendidos num domingo enquanto, reunidos na casa de Octávio Félix, celebravam a Eucaristia desafiando assim as proibições imperiais.

«Depois de os prenderem, foram levados para Cartago para serem interrogados pelo procônsul Anulino. Foi significativa, entre outras, a resposta que um certo Emérito deu ao procônsul que lhe perguntava por que motivo tinham transgredido a severa ordem do imperador. Respondeu: "*Sine dominico non possumus*"; quer dizer, sem nos reunirmos em assembleia ao domingo para celebrar a Eucaristia não podemos viver. Faltar-nos-iam as

forças para enfrentar as dificuldades diárias e não sucumbir. Depois de atrozes torturas, estes 49 mártires da Abitina foram assassinados. Assim, com a efusão de sangue, confirmaram a sua fé. Morreram, mas venceram; agora recordamo-los na glória de Cristo ressuscitado.

Também nós, cristãos do século XXI devemos refletir sobre a experiência dos mártires da Abitina. Para nós nem sequer é fácil viver como cristãos, embora não existam essas proibições do imperador. Mas, do ponto de vista espiritual, o mundo em que vivemos, marcado frequentemente pelo consumismo desenfreado, pela indiferença religiosa e por um secularismo fechado à transcendência, pode parecer um deserto não menos inóspito do que aquele «imenso e terrível» (Dt 8, 15) de que nos falou a primeira leitura, do livro do Deuteronómio. Nesse deserto, Deus



acudiu com o dom do maná em ajuda do povo hebreu em dificuldades, para o fazer compreender que «não só de pão vive o homem, mas que o homem vive de tudo o que sai da boca do Senhor» (Dt 8, 3). No evangelho de hoje, Jesus explicou-nos para que pão Deus queria preparar o povo da nova aliança mediante o dom do maná. Aludindo à Eucaristia, disse: «Este é o pão que desceu do Céu; não como o dos vossos pais, que o comeram e morreram; quem come deste pão viverá eternamente» (Jo 6, 58). O Filho de Deus, tendo-Se feito carne, podia converter-Se em pão, e assim ser alimento para o Seu povo, para nós, que estamos neste mundo a caminho da terra prometida, do Céu.

7. Necessitamos deste pão para enfrentar a fadiga e o cansaço da viagem. O domingo, dia do Senhor, é a ocasião propícia para retirar forças d'Ele, que é o Senhor da vida. Portanto, o preceito festivo não é um

dever imposto de fora, um peso sobre os nossos ombros. Pelo contrário, participar na celebração dominical, alimentar-se do Pão eucarístico e experimentar a comunhão dos irmãos e das irmãs em Cristo é uma necessidade para o cristão; é uma alegria; assim o cristão pode encontrar a energia necessária para o caminho que deve percorrer cada semana. De resto, não é um caminho arbitrário: o caminho que Deus nos indica com a sua palavra vai na direção inscrita na própria essência do homem. A palavra de Deus e a razão vão juntas. Seguir a palavra de Deus, estar com Cristo, significa para o homem realizar-se a si mesmo; perdê-l'O equivale a perder-se a si mesmo.

8. O Senhor não nos deixa sós neste caminho. Está connosco; mais ainda, deseja partilhar a nossa sorte até se identificar connosco. No colóquio que o Evangelho acaba de nos

referir, diz: «Quem come a minha Carne e bebe o meu Sangue habita em Mim e Eu nele» (Jo 6, 56). Como não nos alegrarmos com esta promessa?

9. Passar o domingo de forma cristã, com Cristo Senhor nosso, assegura ao descanso a sua dimensão festiva; não se fica no simples repouso de uma cansaço físico, mas adquire o valor de comemoração de acontecimentos que se situam na própria vida como origem da felicidade atual. A criação, a aliança, a libertação da escravidão, a lei, a ressurreição gloriosa, o Pentecostes... Que longa e amável é a série de maravilhas divinas, de que reavivamos a memória no “Dia do Senhor”! Ressoa então no coração do cristão a Sua amorosa petição naquela última noite: «Fazei isto em memória de Mim» (Lc 22, 19). Nós fazemos então uma troca e dizemos-Lhe: "Não te esqueças de mim, Senhor, quando chegar a minha

hora, a hora da minha dor e da minha tribulação; a minha hora de passar deste mundo para a eternidade, quando chegar o último dia, o Dia terrível (cf. Is 13, 6.9; Mal 4, 1; Jl 2, 2; So 1, 15). Lembra-Te de mim, Senhor, que Te recebi tantas vezes na Sagrada Comunhão, que te fiz companhia junto do Sacrário, e admite-me no Teu reino «para que coma e beba à Tua mesa» (Lc 22, 29).

10. Cristo, glorioso no Santíssimo Sacramento, escutará as nossas orações, irá enchendo de paz e de alegria os nossos corações, também naquele transe, como encheu de alegria e de serenidade os Apóstolos no dia da Sua ressurreição: «A paz esteja convosco!» (Jo 20, 19. 21).

\* \* \*

## **Artigos dos Resumos de doutrina católica sobre a Santa Missa e a Eucaristia:**

- Tema 22. A Eucaristia (I)
- Tema 22. A Eucaristia (II)

.....

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/porque-ir-a-missa-ao-domingo/> (15/02/2026)