

“HUMILDADE: RENUNCIAR À AUTOPROMOÇÃO”

“A humildade é um bem subestimado na nossa sociedade. Política, negócios, entretenimento, universidade e até a Igreja parecem prosperar na autopromoção. As nossas publicações e fotografias nas redes exibem em grande destaque as nossas vidas invariavelmente fascinantes.

A perda de humildade é visível para onde quer que nos voltamos - de portfólios de alunos de escolas primárias à implacável promoção de marcas, passando pela fanfarronice nos níveis mais altos da política. A autopromoção parece estar seguramente aninhada nas estruturas mais íntimas da nossa vida.

A humildade é uma virtude essencial, de acordo com a tradição cristã. (...) Jesus insiste que os «pequeninos» aceitam a revelação divina, que permanece oculta aos «sábios e entendidos» (Mateus 11,25).

Porque é que o orgulho desvaloriza enquanto a humildade exalta? Jesus sustenta a afirmação apontando para si mesmo – primeiro, a sua vida exaltada no Deus Uno e Trino, e, depois, a sua auto-humilhação na Encarnação. «Todas as coisas», diz Ele, «me foram entregues por meu Pai, e ninguém conhece o Filho senão o Pai, como ninguém conhece o Pai senão o Filho» (11,27).

A maior parte da tradição cristã viu nestas palavras uma referência à geração eterna do Filho. Santo Hilário de Poitiers, por exemplo, explica que as palavras de Jesus mostram que «a mesma essência do Pai e do Filho existia no seu conhecimento um do outro. Alguém que pudesse conhecer o Filho também conheceria o Pai no seu Filho, porque tudo

lhe foi entregue pelo Pai». Assim, para Hilário, quando o Pai, eternamente, “entrega” tudo ao Filho, Ele entrega nada menos que a sua própria essência. Pai e Filho conhecem-se perfeitamente por causa da eterna geração do Pai.

Depois, Jesus reflete sobre sua a própria humildade e auto-humilhação na Encarnação. A eterna Sabedoria do Pai assume a carne humana. Com efeito, toda a passagem (11,25-30) se centra na inter-relação entre sabedoria e humildade. Jesus, enquanto eterna Sabedoria de Deus na carne, revela o Pai aos pequeninos (11,25,27). Na sua própria pessoa, Jesus revela-nos o Pai. Como Jesus sublinha no Evangelho de João: “Quem me viu, viu o Pai” (14,6).

A eterna Sabedoria de Deus não estava sob nenhuma coação para mostrar humildade; a sua humildade - mansa de coração (Mateus 11:29) - é uma oferta de pura graça, inteiramente por nossa causa. Para nos tornarmos sábios, precisamos de ser discipulados, aprender e obedecer; em suma, precisamos de nos humilhar. A sabedoria, para nós, vem através da humildade. A eterna Sabedoria de Deus - da mesma essência que o Pai, como Hilário sustentava - não precisa de aprender. O Filho foi sempre sábio, é sempre sábio, através do seu relacionamento eterno com o Pai. Ele é a própria Sabedoria. O que quer que Ele faça, faz por nós.

A liturgia liga a passagem de Mateus ao profeta Zacarias: «Eis que o teu rei vem a ti; Ele é justo e vitorioso; vem, humilde, montado num jumento» (9,9). Aquele que é a eterna Sabedoria em si mesmo, a Pessoa que não

tem absolutamente necessidade de humildade, humilha-se a si próprio percorrendo a estrada num jumento, obedecendo até ao ponto de morrer, em morte de cruz. Sabedoria e humildade estão ambas no Rei que monta um jumento a caminho de Jerusalém.

Jesus insiste que esta humildade deve ser nossa: «Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei-de aliviá-los. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para o vosso espírito. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve» (Mateus 11,28-30). Jesus quer que aprendamos a sua humildade, para que possamos ganhar a sua sabedoria. Se a Sabedoria-em-Pessoa se humilha a si mesma num jumento, devemos tomar o mesmo jugo e humilharmo-nos a nós próprios.

Compartilhar da sabedoria de Cristo é adotar a sua humildade. É uma abordagem sensata, porque nos leva ao topo da escada: Jesus promete descanso para as nossas almas (Mateus 11,28-29). Do que Ele fala depois é de um lugar no eterno conhecimento compartilhado entre Pai e Filho.

O nosso apego cultural à autopromoção é antitético ao Evangelho. Toda a pretensão, autoimportância, vaidade e arrogância estão sob a condenação de Jesus. É montando o jumento que entramos na Nova Jerusalém. É ao renunciar à autopromoção que recebemos a promoção divina”

(Hans Boersma”, In *First Things*, in SNPC).

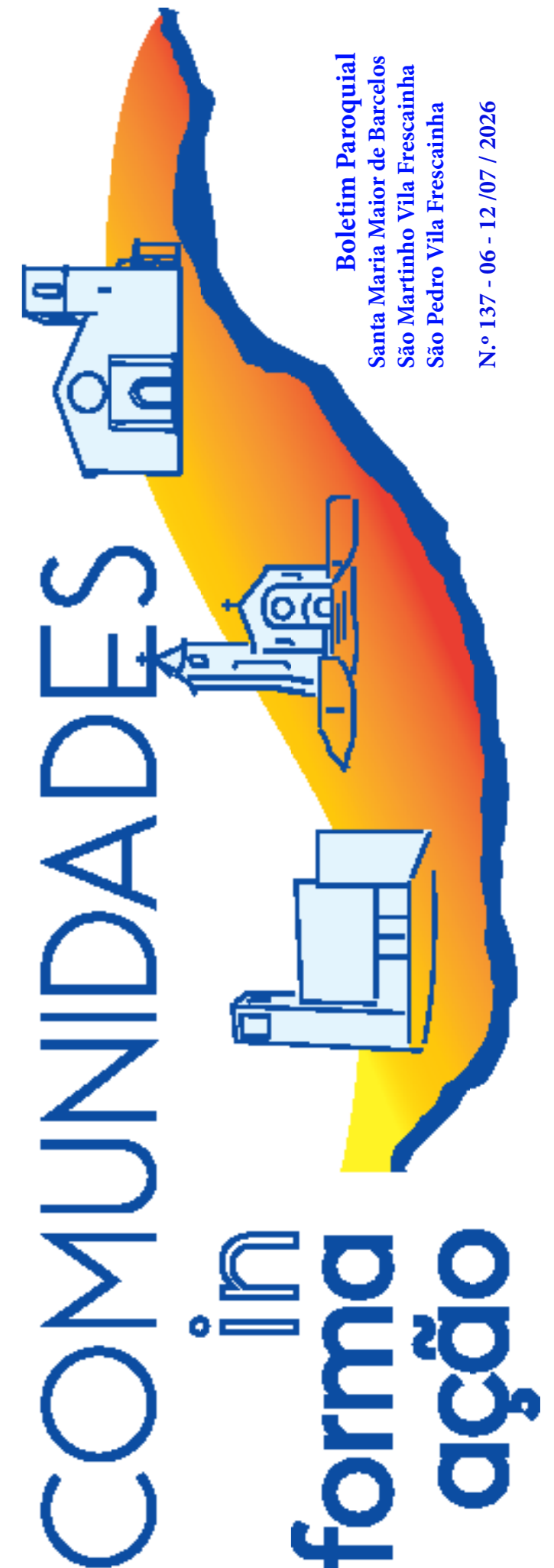
PALAVRA DA SALVAÇÃO



“Naquele tempo, Jesus exclamou: “Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas verdades aos sábios e inteligentes e as revelaste aos pequeninos. Tudo me foi dado por meu Pai. Sim, Pai, Eu Te bendigo, porque assim foi do teu agrado. Ninguém conhece o Filho senão o Pai e ninguém conhece o Pai senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar. Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e a minha carga é leve” (Mateus 11, 25 - 30).

Acção:

- “O nosso apego cultural à autopromoção é antitético ao Evangelho. Toda a pretensão, autoimportância, vaidade e arrogância estão sob a condenação de Jesus. É montando o jumento que entramos na Nova Jerusalém. É ao renunciar à autopromoção que recebemos a promoção divina” (Hans Boersma).





SANTA MARIA MAIOR - Barcelos

Segunda-feira - 06/07/2026

(Semana XIV do tempo Comum)

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Rosa Ferraz Vilas Boas e marido / António Fernandes Pereira, pais e cunhado / Manuel António de Oliveira Lopes / José Luís Gomes de Carvalho, esposa, pais e avó, Emília.

- **15:30h (Igreja do Terço):** Augusto Cândido Monteiro Pereira, pais, sogros e família.

Terça-feira - 07/07/2026

(Semana XIV do tempo Comum)

- **19:00h (Igreja Matriz):** Amélia Alda Amaral Neiva / Manuel Augusto Ferreira dos Santos Fernandes.

Quarta-feira - 08/07/2026

(Semana XIV do tempo Comum)

- **09:00h (Capela de S. José):** Em honra de São Bento.

- **15:30h (Igreja do Terço):** Acção de graças ao Senhor da Cruz e a Nossa Senhora das Dores / Pelos irmãos, vivos e falecidos da Confraria de Nossa Senhora do Terço.

Quinta-feira - 09/07/2026

(Semana XIV do tempo Comum)

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Em acção de graças ao Sagrado Coração de Jesus, a Nossa Senhora e a São José / Arminda dos Prazeres Ferreira.

- **19:00h (Igreja Matriz):** 30º dia de Maria Aida de Freitas Amaral Pires / Aniv de nasc de Manuel José Oliveira Carvalho / Pais de João Loureiro / Maria de Lurdes Campos Ramos Lopes.

Sexta-feira - 10/07/2026

(Semana XIV do tempo Comum)

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Pelas almas do Purgatório / Preciosa Ferreira Costa Vieira e marido.

Sábado - 11/07/2026

(Domingo XV do Tempo Comum, Ano A)

- **11:00h (Senhor da Cruz):** Casamento de César Manuel Cardoso Braga e Vera Duarte Gonçalves Ferreira.

- **11:30h (Igreja Matriz):** Casamento de Pedro Daniel Dias Rodrigues e Ana Catarina Marques Sousa.

- **15:30h (Igreja Matriz):** Baptizado de Jaime Magalhães Pacheco.

- **16:30h (Capela de S. José):** Rui Nuno Silva Loureiro / Maria dos Anjos Albuquerque Silva.

- **17:30h (Igreja Matriz):** 4º aniv de Rogério Duarte / Pais de Alice Lima / Maria de Lurdes Ferreira Cardoso e marido / Maria Augusta Fernandes / Bernardino Pereira da Costa.

Domingo XV do Tempo Comum (Ano A) - 12/07/2026

- **07:30h (Senhor da Cruz):** Missa peregrinos Polacos.

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Irmãos, vivos e falecidos, da Irmandade do Senhor da Cruz / Rosa Delfina e marido / Carmo Glória Martins, Fernando Agra e Domingos Fernando Martins Almeida / Maria La Salete Poças Andrade e familiares / José Loureiro, sogros e cunhados.

- **11:00h (Igreja Matriz):** Pelos irmãos, vivos e falecidos, da Irmandade de Santa Maria Maior.

- **15:30h (Igreja do Terço):** Em honra de São Bento.

SÃO MARTINHO - Vila Frescainha

Sábado - 11/07/2026 (Domingo XV do Tempo Comum, Ano A)

- **19:00h:** Ação de graças a São Bento (Leonida Carvalho/José Faria) / Aniv de Francisco Campinho Pereira e filho, Joaquim Campinho (filho, Carlos) / Aniv de nasc de João da Silva Bouças e sogro (família) / Sátiro Costa Carvalho e genro, Manuel Joaquim / António Oliveira da Cruz e família (esposa) / José António Faria Ribeiro Novo (esposa) / Manuel Silva Abilheira, esposa e filho Joaquim (Fernando Abilheira) / Familiares de Adelino da Silva Forte / Maria Isolete Silva Andrade e Joaquim Figueiredo Mendes / Maria Ernestina Costa Marinho Rodrigues (marido) / Maria Luísa Vilas Boas e António da Silva Carvalho (Isabel Carvalho) / Emília Freitas da Silva (afilhada, Maria Emília Silva) / João Martins da Silva (neta, Joana) / Alberto da Silva Fortes e avós (esposa) / Maria Teresa Duarte Ferreira e António de Araújo Carvalho / Felisbina Fernandes Carvalho, marido e filho (filho e netos).

Baptizado de Sophia Valentina Zambrano Carrasquero.

Domingo XV do Tempo Comum (Ano A) - 12/07/2026

- **08:00h:** 30º dia de Manuel Oliveira Torres / Aniv de Adelino Amaral Miranda / João Manuel da Silva Cunha / Miguel Adolfo Miranda da Silva e Luísa Gomes Cardoso Faria e Silva / Maria Helena Gonçalves Fernandes Abilheira (irmão, João) / Ilidio Neiva Pereira e pais (esposa) / José Manuel Miranda Ferreira e sobrinha.

SÃO PEDRO - Vila Frescainha

Sábado - 11/07/2026:

- **12:00h: Celebração matrimonial de** Luís Miguel Falcão Oliveira e Ewelina Omeleka Falcão.

Domingo XV do Tempo Comum (Ano A) - 12/07/2026

- **09:30h:** Irmãos e irmãs da Confraria da Senhora do Rosário / Aniv de Isidro Faria Pereira (Artur Isac) / Aniv de Emília Brandão Gomes e Paulino Eiras Mano (filha, Fátima) / Aniv de Fernando Manuel Gonçalves Serra Calheiros / Maria da Conceição Queiroz Pereira, marido e filho (filha, Antónia) / José Miranda Oliveira (filha) / José Arantes Silva (Ana Conceição) / Pais e familiares de José Luís Miranda Castro / Bernardino Sousa Amorim (esposa) / Faustino Gonçalves e família, João Torres Pereira, pais e irmãos (família) / Pedro Miguel Ferreira Barbosa e Manuel Joaquim (Conceição Barbosa) / Hilário Machado Ferreira (netos e filhos) / Fábio David Cordeiro Veloso, avós, tio e Susana Margarida Bajão Gonçalves / Maria Alice Martins da Costa / António Neves Ribeiro (esposa e filhos) / José Luís Gomes Mano (cunhada, Rosa) / José de Jesus Fernandes Cardoso, José Luís Mano e Ana Lamela (irmã, Rosa) / Jorge Barbosa da Cunha (pessoa amiga) / Maria Rosa da Silva Reis.

“Os frutos da humildade”

“O humilde é sempre grato.

Os seus “obrigado”, raros porque preciosos, nascem da consciência da beleza e da bondade de quem vive à sua volta – é uma beleza mais profunda e mais verdadeira das pessoas e do mundo, que somente se revela aos humildes. E só o humilde sabe rezar.

Um segundo sinal da sua presença é a capacidade de dizer “desculpa” e “perdoa-me”.

Existem conflitos que não saram porque cada um está pessoalmente convencido de estar totalmente do lado da razão e, assim, espera que o outro lhe peça desculpa. Mas, porque a certeza da razão é recíproca, ficam-se bloqueados em armadilhas relacionais que

acabam por engolir famílias, amizades, comunidades, empresas e, por vezes, povos inteiros.

Para sair destas armadilhas é preciso, pelo menos, uma pessoa humilde, capaz de pedir desculpa, mesmo quando pensa não ser responsável pelo conflito – e, por vezes, é verdade.

Dá o primeiro passo para a reconciliação porque lhe interessa reconstruir a relação doente, mesmo antes de ver apuradas as responsabilidades e as culpas dos vários sujeitos envolvidos. Porque sabe que só depois de ter recomposto a relação será possível e fundamental reconstruir também a teia das responsabilidades pelos factos ocorridos.

Pronunciar estas “desculpa” e “perdoa-me” é particularmente difícil e, por isso, muito precioso nas relações hierárquicas. É difícil dizer, com humildade, “desculpa” a um superior; é muito mais simples não dizer nada, ou dizê-lo por medo ou oportunismo. Mas é ainda mais difícil para um diretor pedir desculpa a um seu subordinado. Nenhum regulamento empresarial e nenhum código ético o exigem.

Mas poucas palavras como um “perdoa-me”, dito por um gerente a um trabalhador do seu grupo, dá qualidade ética e humana a todo o grupo de trabalho. São estas palavras que criam espírito de solidariedade e até mesmo de fraternidade nas equipas de trabalho, que consegue dar tudo nos momentos de

dificuldade apenas se, e quando, os seus membros sentem partilhar todos o mesmo destino, de serem iguais, independentemente das diferenças salariais e de responsabilidade.

Um “obrigado” e um “desculpa” sinceros e humildes, ditos por um chefe, geram mais espírito de grupo que centenas de discursos de “team building” (formação de um grupo de trabalho) que, na ausência destas palavras profundas, acabam por se assemelhar muito aos jogos dos nossos filhos pré-adolescentes. O valor de toda uma existência mede-se pela humildade que se conseguiu gerar “Luigino Bruni, in *Secretariado Nacional da Pastoral da Cultura*).