



PARÓQUIA DE
SÃO JOSÉ
COIMBRA



PARÓQUIA
São
João
Baptista

Deus de bondade infinita, que, pela humilhação do vosso Filho, levantastes o mundo decaído, dai aos vossos fiéis uma santa alegria, para que, livres da escravidão do pecado, possam chegar à felicidade eterna. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.

LEITURA I (Zac 9, 9-10)

Eis o que diz o Senhor: «Exulta de alegria, filha de Sião, solta brados de júbilo, filha de Jerusalém. Eis o teu Rei, justo e salvador, que vem ao teu encontro, humildemente montado num jumentinho, filho duma jumenta. Destruirá os carros de combate de Efraim e os cavalos de guerra de Jerusalém; e será quebrado o arco de guerra. Anunciará a paz às nações: o seu domínio irá de um mar ao outro mar e do Rio até aos confins da terra».

SALMO RESPONSORIAL:

Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei.

LEITURA II (om 6, 3-4.8-11)

Irmãos: Vós não estais sob o domínio da carne, mas do Espírito, se é que o Espírito de Deus habita em vós. Mas se alguém não tem o Espírito de Cristo, não lhe pertence. Se o Espírito d'Aquele que ressuscitou Jesus de entre os mortos habita em vós, Ele, que ressuscitou Cristo Jesus de entre os mortos, também dará vida aos vossos corpos mortais, pelo seu Espírito que habita em vós. Assim, irmãos, não somos devedores à carne, para vivermos segundo a carne. Se viverdes segundo a carne, morrereis; mas, se pelo Espírito fizerdes morrer as obras da carne, vivereis.



VINDE A MIM VÓS TODOS QUE ANDAIS
CANSADOS E OPRIMIDOS
E EU VOS ALIVIAREI

Domingo XIV do Tempo Comum | Ano A

EVANGELHO (Mt 11, 25-30)

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. Sim, Pai, Eu Te bendigo, porque assim foi do teu agrado. Tudo Me foi dado por meu Pai. 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».

Campanha Solidária

RESPOSTA ÀS VÍTIMAS DA COVID-19



AME, S. JOSÉ CUIDA

IBAN - PT50 0035 0185 00023175 030 18



AJUDA A FAMÍLIAS

**Entregue pelo
Centro de Acolhimento João Paulo II**

O Arco Material tem por objetivo angariar fundos para apoiar famílias vítimas da Covid-19. Um apoio que será concretizado pelo Centro de Acolhimento João Paulo II, que fará o devido acompanhamento tanto das angariações como dos casos sociais a apoiar.

“Senti-me amada, valorizada.”

“Fui recolher os alimentos ao Centro de Acolhimento João Paulo II, os quais agradeço do fundo do coração. Infelizmente já me encontrava com poucos suprimentos e para mim o vosso contacto foi um milagre. Pois ainda me encontro de baixa e sem nenhum rendimento.

A vida dá tantas voltas e sinto muito que eu tenha de vir a precisar de ajuda nestes tempos conturbados, quando há tantos a passar pelo mesmo. Também gostaria que soubessem que hoje é o meu aniversário e o vosso contacto e ajuda foram o melhor presente que recebi na minha vida.

Não sei como vos agradecer toda a atenção e carinho que me têm dispensado. A minha vida levou um revés do qual não estava à espera. Tem sido difícil, e muito solitária, especialmente este ano em que a minha situação física se deteriorou.

Fiquei tão feliz com a primeira ajuda que me deram, que não ousei pedir mais, e milagres têm acontecido: desde o vosso 2º contacto,

no dia do meu aniversário, à surpresa deliciosa dos bolinhos, vela e livro. Adoro ler. Obrigada. Foi um dos melhores dias, pois senti o vosso amor, dedicação e fizeram de um dia triste um dia cheio de gratidão. Eu partilhava este aniversário com a minha mãe... Ambos os meus pais faleceram em 2016 e a perda foi devastadora, eles eram o meu lar. Não voltei a sentir este amor genuíno, desde que me contactaram 2ª vez para me dar mais alimentos e ainda a surpresa. O meu coração transbordou de alegria e não me senti tão só. De todos os presentes, desde a comida, a surpresa, os bolinhos e a vossa amabilidade, o ser “vista”, reconhecida, cuidada, foi de todos o mais valioso. Foi um dia maravilhoso e desde então agradeço a Deus pelos seus anjos aqui na Terra, que são instrumentos nas Suas mãos, para aliviar não só a fome, mas também o sofrimento alheio, aquele que não partilhamos, que

guardamos e carregamos sozinhos.

No dia 9, dia do meu aniversário, eu não me senti só. Senti-me amada, valorizada. Ainda me vêm as lágrimas aos olhos da vossa generosidade e caridade, o sorriso nos vossos olhos, apesar das máscaras. Obrigada por tudo...e agora ainda esta ajuda mais, ainda mais este cuidado. Não sei o que dizer, estou sem palavras. Um mero obrigada não é suficiente para expressar a gratidão que sinto.

Após me restabelecer, gostaria de poder ser útil e doar do meu tempo na vossa causa e em tudo o que precisarem. Farei de tudo para ajudar o próximo como me têm ajudado a mim. Jamais conseguirei retribuir por inteiro o carinho por vós demonstrado, mas estarei sempre pronta a ajudar no que precisarem.

Que Deus vos guarde e abençoe por todo o bem que têm feito, especialmente a uma desconhecida, muito tímida e um pouco assustada, com um futuro incerto e em meio a dificuldades.”

BENDIGO-TE, PAI, PELO TEU PLANO DE AMOR

Para compreendermos melhor as palavras de Jesus convém saber o que está antes. Depois dos primeiros sucessos que marcam o início da pregação de Jesus, com todo o caudal de novidade que continha, Jesus começa a confrontar-se com a recusa da fé n'Ele, pela maioria dos seus auditores. Vejamos o que dizem os versículos anteriores: Jesus começou a censurar as cidades onde tinha realizado a maior parte dos seus milagres, por não se terem convertido: «Ai de ti, Corazim! Ai de ti, Betsaida! Porque se os milagres realizados entre vós, tivessem sido feitos em Tiro e em Sidon, de há muito se teriam convertido» (...) ...É nesta ocasião que Jesus, olhando para os pobres e humildes que tinha à sua volta, aqueles que O aceitavam, exclama: «Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas verdades aos sábios e inteligentes e as revelaste aos pequeninos. Sim, Pai, Eu Te bendigo, porque assim foi do teu agrado.» Este grito de louvor mostra como Jesus não fica desanimado com o facto de muitos o recusarem. Ele sabe que tudo está nas mãos do Pai e tudo pertence ao seu plano de amor. Por isso O louva com confiança por aquele pequeno resto humilde que o segue. Quando olhamos a minoria de crentes praticantes que somos, no meio desta cidade, podemos ser tentados a deixar-nos esmagar pelo número tão pequeno de cerca de 7 a 10 % dos que frequentam a missa dominical. Mas pelo contrário, somos chamados a alegrar-nos n'Ele e a louvá-lo pelos caminhos que Ele permite que vivamos e também pelos discípulos de hoje que, com grande amor, O seguem e fazem tanto por Ele. Quantas vezes acabo por fazer um louvor semelhante quando vejo a quantidade de cristãos em S. José e S. João Baptista que tão dedicadamente se dão a Jesus e fazem coisas tão bonitas por Ele! Além disso, a Igreja em Portugal, ainda que minoritária, tem a maior obra social do país (60%) e o serviço que presta em tantos domínios à sociedade, vai imensamente para além do número dos que frequentam a liturgia dominical. Por isso, Ele nos convida à confiança: «Vinde a Mim vós todos que andais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei». Mas não é isto uma pretensão demasiado grande da parte do homem Jesus de Nazaré? Que diríamos nós de alguém que nos dissesse estas palavras? Jesus, ao dizê-las, fala-nos da consciência que tem de si mesmo e do mistério da sua identidade.

É pela relação com Deus seu Pai que o homem Jesus de Nazaré, fraco e sofredor como nós, se afirma, ao mesmo tempo, em comunhão amorosa com o mistério de Deus. “Tudo me foi dado por meu Pai”...“Ninguém conhece o Pai, senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar”. Esta confiança faz-nos descobrir a consciência que Jesus tinha de si mesmo.

Humanamente falando, é uma pretensão insustentável. Ele afirma, com toda a clareza, que Ele é o único que conhece Deus e é o único capaz de dizer qualquer coisa de válido sobre Ele. É porque Ele partilha o amor trinitário que pode fazer esta afirmação. A identidade de Jesus escapa a toda a investigação da inteligência humana. Nós não temos acesso à sua pessoa senão pela Fé que reconhece que o Filho é igual ao Pai. Ele dirá a Pedro: “O que dizes de mim foi o meu pai quem to revelou” (Mt 16,16)

Permanecemos humildes e pobres diante de Deus. É a melhor maneira de ter acesso à infinita riqueza da vida divina. Aquele que não é capaz de se esvaziar da sua auto-suficiência poderá acolher o amor infinito de Deus?

“Manso e humilde de coração”, segundo a palavra de Jesus, é tornar-se capaz de entrar na Paz e na glória de Deus. Os sábios e os entendidos, muitas vezes demasiado cheios de si próprios, poderão deixar espaço à sabedoria e ao conhecimento de Deus? O abaixamento de Cristo não foi uma destruição. Foi a aurora da sua ressurreição. Eis o que o Filho nos revelou pela sua vida como nos diz a oração de coleta da missa de hoje: “Pela humilhação do vosso Filho, levantastes o mundo decaído”.

**Jesus, manso e humilde de coração,
tornai o nosso coração semelhante ao vosso.**



VIDAS TRANSFORMADAS

Sinto a ALEGRIA TRANSFORMADORA DA SUA PRESENÇA

Foi-me pedido que falasse da minha procura que me levou até ao Alpha. E falar sobre a importância do Alpha na evolução da minha vida espiritual, pressupõe referir alguns aspectos dessa caminhada, nem sempre fácil. Com efeito, educada no seio de uma família católica praticante, era pelo exemplo de vida que dava testemunho da Mensagem de Cristo. Contudo, desde muito cedo senti interesse e necessidade de aprofundar alguns temas do catolicismo cuja prática, ao longo da história, se me afiguravam bastante controversos. Ainda na Universidade, fiz a disciplina de “História do Cristianismo” e, continuando a ter Cristo na minha vida, ia passando o testemunho possível, com dúvidas frequentes. Pertenci a grupos de reflexão e procurei experiências tranquilizadoras das dúvidas e crises de fé que surgiam pela minha incapacidade de dar resposta a questões existenciais do quotidiano. Sentia-me inquieta, não pacificada, distante da aceitação de perdas e injustiças. Uma secra interior ausente de amor a que a prática dominical rotineira, as leituras de que me socorria (em que a Bíblia não ocupava o lugar relevante que deveria), a oração pouco dialogante... não davam resposta. No fundo de mim e ao meu lado, Cristo estava comigo mas mais para eu pedir ajuda do que para passar a Palavra. Dava-Lhe pouco tempo, na azáfama da vida. No PRESENTE, com maior disponibilidade e consciente dos talentos recebidos, queria aproveitar, bem, o resto da minha vida. Havia MOTIVAÇÃO, necessidade de ALIMENTO FUNDAMENTADO pelas leituras mais aprofundadas e pela prática mais consciente da DOUTRINA. Eu queria estar envolvida, sentir, para além da prática rotineira. FUI PERSISTENTE. HOJE, graças ao Projecto Alpha, sinto-me apaziguada pela ACÇÃO DO ESPÍRITO SANTO. Tanta hesitação em deixar entrar a SUA GRAÇA, a SUA BENÇÃO!... Sinto a ALEGRIA TRANSFORMADORA DA SUA PRESENÇA que, sozinha, não teria conseguido. Agradeço a quem soube interceder por mim, neste projecto, em que algo importante foi acrescentado à minha vida. É claro que ainda tenho dúvidas, hesitações, falta de oração organizada... Ainda não dou a prioridade, o tempo e o espaço à Entrega, ao Testemunho... Falta muito o COMO.... Dou graças, finalmente, pelo estímulo recebido, pelo impulso e reflexão no grupo, no sentido de prosseguir a Caminhada, consciente de que, “não há respostas, há Caminhos” citando o Pe. Vasco Magalhães, s.j. M.A.



“**NASCEMOS DO ENCONTRO PESSOAL COM CRISTO, CRESCEMOS NA COMUNHÃO COM DEUS E COM OS IRMÃOS, FORMAMOS DISCÍPULOS QUE EVANGELIZAM COM OUSADIA E SERVEM COM AMOR.**



VISÃO DA PARÓQUIA DE S. JOSÉ

VISÃO DA PARÓQUIA (CONTINUAÇÃO)

A FORMAÇÃO DE DISCÍPULOS

Tratámos já das primeiras duas afirmações da visão. Nascermos do encontro pessoal com Cristo (1ª) e crescemos na comunhão com Deus e com os irmãos(2ª). Entramos agora na terceira afirmação: Formamos discípulos.

Formar discípulos faz parte do mandato essencial de Jesus à Igreja, pois evangelizar comporta a formação dos que aceitaram ser discípulos de Cristo. Por isso, no mandato missionário de S. Mateus, é dito: “Ide, pois, fazei discípulos de todos os povos, batizai-os em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, ensinando-os a cumprir tudo quanto vos tenho mandado.” O verbo central da frase, à volta da qual toda ela se constrói é: “Fazei discípulos”. Batizar, ensinar a cumprir o que Ele mandou, é o meio de fazer discípulos. Jesus manda-os fazerem o mesmo que Ele fez com eles. Se cada um deles formar outros, haverá um crescimento exponencial.

É isso que S. Paulo diz a Timóteo: “Quanto de mim ouviste, na presença de muitas testemunhas, transmite-o a pessoas de confiança, que sejam capazes de o ensinar também a outros.” Vejamos a quantidade de pessoas que estão aqui envolvidas: Está Paulo, o formador. Está Timóteo e muitas testemunhas que ouvem e aprendem com Paulo e, de novo, Timóteo e as pessoas a quem deve transmitir o que aprendeu para que estas, por sua vez, o ensinem também a outros. Trata-se de uma cadeia ininterrupta de crescimento exponencial.

Mas o que se quer dizer com formar discípulos? Trata-se de ir para a escola e tirar um mestrado em religião ou em teologia? Seria preciso não conhecer os textos bíblicos e não ter olhado nunca em profundidade para eles para se pensar assim. Não se trata de dar um ensino teórico e doutrinal, nem sequer de ser catequista. Formar discípulos é fazer o que Jesus fez com o grupo que escolheu.

Segundo um autor americano, Robert Coleman, Jesus seguiu 8 princípios na sua formação dos discípulos:

1. **Chamamento:** chamou pessoalmente doze de entre eles.
2. **Comunhão:** viveu em total comunhão com eles, noite e dia, dando-lhes uma formação integral:
3. **Consagração:** consagrou-se totalmente, durante três anos a esta formação:
4. **Transmissão:** transmitiu-lhes tudo o que recebeu do Pai e no final equipou-os com o poder e a força do Espírito Santo prometido.

5. **Demonstração:** são só ensinou a ser e a saber, mas também a saber fazer. A vida d’Ele foi uma demonstração de como eles deviam fazer. «Vistes o que fiz? Se vos lavei os pés sendo Senhor e mestre também vós deveis fazer assim.»

6. **Delegação:** foi-lhes delegando parte do seu ministério: Dividem o pão, rezam pelos doentes e algumas vezes não conseguem curá-los e perguntam: «Porque não conseguimos?» Depois Jesus faz o milagre e ensina-os o que devem fazer na próxima vez. Envia-os dois a dois e ele não vai, pois agora precisam de se exercitar sem ele.

7. **Supervisão:** mas continua a supervisionar o seu trabalho e chama-os à parte para que contem as alegrias e dificuldades que viveram e poder assim continuar a formá-los.

8. **Multiplicação:** por fim este trabalho dá muito fruto e chegou até nós.

Jesus passou a maior parte do seu tempo na formação dos discípulos. Falava também às multidões e, às vezes, demoradamente,

usando muitas parábolas, mas em particular, tudo explicava aos seus discípulos. O que acontece se falarmos só às multidões e não formarmos discípulos? Passado um tempo nem haverá discípulos nem multidões. Quando Jesus fala às multidões sobre o pão da vida todos se começaram a ir embora pois aquela linguagem era difícil para quem ainda não conhecia bem o Mestre. Mas quando Jesus perguntou aos discípulos: “Também vós vos quereis ir embora?”, a resposta do primeiro deles, Pedro, foi: «A quem iremos, Senhor? Só tu tens palavras de vida eterna.» A proximidade com o mestre, fazia com que os discípulos, mesmo não entendendo tudo, soubessem lá no fundo, que Jesus era digno de confiança e de seguimento. Como formar discípulos hoje

nas nossas paróquias? Penso que a melhor forma é caminhar em pequenos grupos de cristãos que reúnem com frequência, rezam em conjunto, partilham as experiências da vida à luz da fé num ambiente fraterno, aprendem uns com os outros pelo testemunho e experiências partilhadas. Estou a pensar nalguns movimentos e novas comunidades, penso sobretudo nas células paroquiais de evangelização, mas também nalguns grupos de casais, CVX, em grupos semanais de lectio divina. As células paroquias são, porém, a proposta fundamental da paróquia para formar grupos de discípulos capazes de formar outros a caminhar na santidade.

