



PARÓQUIA DE  
**SÃO JOSÉ**  
COIMBRA



PARÓQUIA  
São  
**João**  
Baptista

Deus de infinita bondade, que vedes o vosso povo esperar fielmente o Natal do Senhor, fazei-nos chegar às solenidades da nossa salvação e celebrá-las com renovada alegria.  
Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.

### LEITURA I ( Is 61, 1-2a.10-11 )

O espírito do Senhor está sobre mim, porque o Senhor me ungiu e me enviou a anunciar a boa nova aos pobres, a curar os corações atribulados, a proclamar a redenção aos cativos e a liberdade aos prisioneiros, a promulgar o ano da graça do Senhor. Exulto de alegria no Senhor, a minha alma rejubila no meu Deus, que me revestiu com as vestes da salvação e me envolveu num manto de justiça, como noivo que cinge a fronte com o diadema e a noiva que se adorna com as suas jóias. Como a terra faz brotar os germes e o jardim germinar as sementes, assim o Senhor Deus fará brotar a justiça e o louvor diante de todas as nações.

### SALMO RESPONSORIAL:

Exulto de alegria no Senhor.

### LEITURA II ( 1 Tes 5, 16-24 )

Irmãos: Vivei sempre alegres, orai sem cessar, dai graças em todas as circunstâncias, pois é esta a vontade de Deus a vosso respeito em Cristo Jesus. Não apagueis o Espírito, não desprezeis os dons proféticos; mas avaliái tudo, conservando o que for bom. Afastai-vos de toda a espécie de mal. O Deus da paz vos santifique totalmente, para que todo o vosso ser – espírito, alma e corpo – se conserve irrepreensível para a vinda de Nosso Senhor Jesus Cristo. É fiel Aquele que vos chama e cumprirá as suas promessas.



### EVANGELHO ( Jo 1, 6-8.19-28 )

Apareceu um homem enviado por Deus, chamado João. Veio como testemunha, para dar testemunho da luz, a fim de que todos acreditassem por meio dele. Ele não era a luz, mas veio para dar testemunho da luz. Foi este o testemunho de João, quando os judeus lhe enviaram, de Jerusalém, sacerdotes e levitas, para lhe perguntarem: «Quem és tu?». Ele confessou a verdade e não negou; ele confessou: «Eu não sou o Messias». Eles perguntaram-lhe: «Então, quem és tu? És Elias?». «Não sou», respondeu ele. «És o Profeta?». Ele respondeu: «Não». Disseram-lhe então: «Quem és tu? Para podermos dar uma resposta àqueles que nos enviaram, que dizes de ti mesmo?». Ele declarou: «Eu sou a voz do que clama no deserto: 'Endireitai o caminho do Senhor', como disse o profeta Isaías». Entre os enviados havia fariseus que lhe perguntaram: «Então, porque baptizas, se não és o Messias, nem Elias, nem o Profeta?». João respondeu-lhes: «Eu baptizo na água, mas no meio de vós está Alguém que não conheceis: Aquele que vem depois de mim, a quem eu não sou digno de desatar a correia das sandálias». Tudo isto se passou em Betânia, além do Jordão, onde João estava a baptizar.

**RETIRO DA UNIDADE PASTORAL** - foi uma boa ocasião aproveitada por vários irmãos de forma presencial (30) e online (muitos). O pregador foi o P. Fernando Santos a residir na paróquia de Arroios em Lisboa e membro da Comunidade Emanuel. Via-se pelo rosto e pelos testemunhos que a reflexão ajudou os participantes a orarem e a abrirem o coração ao Deus que vem:

“**Alegrai-vos.** O Senhor está perto. É esta alegria e gratidão de ter o Senhor sempre comigo e na minha vida que quero agradecer e louvar. Bendito sejas, Senhor!” Natália Costa

“**Momentos com Deus** reconfortam-nos o coração e alegram o nosso espírito. Louvado sejas, Senhor!” Natércia Lourenço

“**Endireitarás veredas,** com oração e penitência, na alegria de que Ele vai chegar” Acácio Duarte

“**Obrigada** Senhor por este retiro de Advento. Obrigada porque estás perto, Te fazes próximo e estás já no meio de nós, estás em cada um de nós. Ajuda-me Senhor a ser grata, a ser-Te sempre grata e a escolher o Teu caminho, o único caminho: Tu és a luz, a verdade e a vida. Que sejas SEMPRE alegria em mim. Ámen.” Glória Marieiro e Gabriel (12 anos)

“**A primeira leitura** disse-me tudo o que precisava de ouvir: «Mas, se é o que não vemos que esperamos, então é com paciência que o temos de aguardar...» - Romanos 8, 25-29” Odete Marques

**RETIRO DAS CÉLULAS** - ontem foi o retiro das células paroquiais de evangelização no salão paroquial de SJosé.

**ALPHA JOVENS** - quarta-feira terão a 4ª sessão, por Zoom.

**GRUPO DE ORAÇÃO** - lembramos que agora é **semanalmente, à quarta-feira**, na igreja de SJBaptista, às 21h00 e com a presença do Pe Francisco.

**MINISTROS EXTR. DA DISTRIBUIÇÃO DA COMUNHÃO** - reúnem quinta-feira às 21h30.

**ADORAÇÃO** - recordamos que temos adoração das 8h00 às 23h00 às **terças e quintas em SJBaptista** e à **quarta em SJosé**. O Advento é um tempo de acolhimento e de aproximação: aproveite esta graça extraordinária de se deixar estar diante de Deus eucarístico.

**SJBAPTISTA - VENDA DE NATAL NO ATRIUM SOLUM** - recordamos a loja que SJBaptista mantém há 3 anos no Atrium Solum e que está toda apetrechada com artigos de Natal na sua maioria feitos pelas senhoras do Atelier do Tempo e do Saber. **Passe por lá.**

**SJOSÉ - CONSELHO ECONÓMICO** - reúne terça-feira, às 21h30.

**SJOSÉ - ARCA DE NATAL** - o Centro de Acolhimento João Paulo II e os Vicentinos continuam à porta da igreja, este fim de semana, a recolher alimentos, brinquedos novos ou donativos em dinheiro, para que as cerca de **300 famílias assistidas** possam receber um Cabaz de Natal e ter um Natal um pouco melhor. Contamos com a vossa generosidade uma vez mais!



**SJOSÉ - SOLIDARIEDADE ASJ** - os animadores do ASJ continuam disponíveis para fazer recolha de bens alimentares e possíveis doações monetárias no final das missas de sábado às 19h, domingo às 12h e 19h. Neste fim-de-semana, de 12 e 13, a recolha dirige-se a **enlatados** e no próximo a produtos de higiene.



**SJOSÉ - CATEQUESE COMEÇA NO PRINCÍPIO DE JANEIRO** - se **ainda não inscreveu o seu filho(a) no 1º ano, não adie e vá já inscrevê-lo.** A catequese nos primeiros 4 anos será familiar, isto é, pelo menos um dos pais que vem trazer o filho à catequese, fica com um animador e vão tentar refletir sobre os mesmos assuntos que estão a ser tratados com os seus filhos, mas numa linguagem adulta. A experiência crescente em Portugal tem sido muito frutuosa e muitos dos pais encontraram nisso uma bênção para eles e tornaram-se arautos deste método junto de outros pais.

Jornada de  
Formação  
Permanente

19 janeiro 2021

Salão de São Tomás  
Seminário Maior de Coimbra

VÓS SOIS TODOS IRMÃOS [Mt 23,8]  
UMA LEITURA DA FRATELLI TUTTI



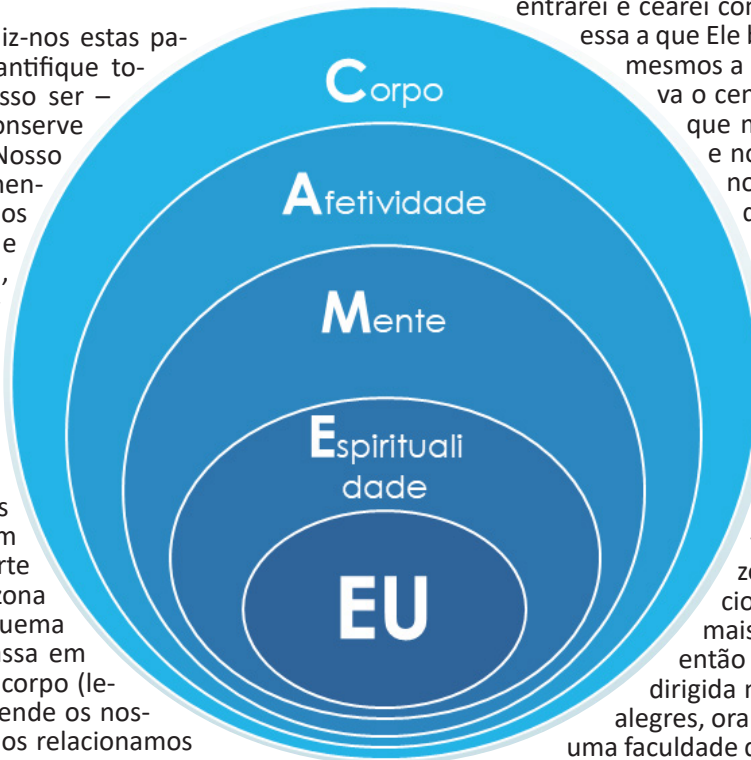


## REFLEXÃO

1. O Cântico de Isaías e a ação de graças de Paulo convidam-nos a um mesmo concerto de louvor a Deus pela sua obra salvífica que nos preparamos para celebrar e acolher. É esta sinfonia de louvor que fez com que a tradição cristã chamasse a este dia o Domingo da alegria.

O Messias que vem para nos visitar lá do alto como sol nascente e iluminar os que jazem nas trevas e nas sombras da morte, dirigindo os nossos passos no caminho da paz: Ele vem para transformar este homem velho no homem novo renascido pela sua graça.

2. Paulo, na segunda leitura, diz-nos estas palavras: «O Deus da paz vos santifique totalmente, para que todo o vosso ser – espírito, alma e corpo – se conserve irrepreensível para a vinda de Nosso Senhor Jesus Cristo.» Habitualmente, na nossa linguagem, dizemos que o ser humano é corpo e alma e, quando dizemos alma, referimo-nos ao nosso ser espiritual. Paulo fala em corpo, alma (com o sentido de psíquico) e espírito (pneuma) com o sentido bíblico de coração. Coloco aqui um esquema das diversas zonas do nosso ser mas faço uma ressalva: nós somos unos e não estamos divididos em zonas, como se, fazendo um corte em nós, encontrássemos cada zona separada. Isto é apenas um esquema de compreensão do que se passa em nós. Sabemos bem que somos corpo (letra c no esquema). Ele compreende os nossos sentidos graças aos quais nos relacionamos com o universo, com os nossos membros, os nossos vários órgãos e sistemas vitais, dos quais somos todos muito dependentes. Depois vem a zona da sensibilidade ou da afetividade (letra a) a que Paulo chama alma ( $\psi\upsilon\chi\acute{\eta}$ , psychí). É nesta zona que surgem a alegria ou a tristeza, ansiedade ou entusiasmo, simpatia ou antipatia. É também a zona das paixões e das invejas. É a zona dos nossos bloqueios e traumas, da culpabilização, das angústias e medos. Podemos falar ainda da zona mental ou racional (letra m), através da qual refletimos, discernimos, comparamos, julgamos. Finalmente chegamos àquela



zona a que Paulo chamou espírito ( $\pi\nu\epsilon\acute{\upsilon}\mu\alpha$ , pnévma). É a nossa zona mais profunda, o nosso jardim secreto a que a Bíblia chama muitas vezes coração, mas sem a conotação que lhe damos habitualmente como sede da sensibilidade e emoções. Não, a Bíblia chama coração ao centro do nosso ser, onde eu decido aceitar (ou não) a relação com Deus. É a zona onde se inscreve a nossa liberdade, onde eu tomo as decisões livres e digo sim ou não, livremente, indo mesmo, às vezes, contra o que o meu corpo ou a minha sensibilidade me inclinam. Por exemplo, eu posso estar com um grande desejo de vingança ao nível da sensibilidade e decidir agir com mansidão, usando o perdão. Ou o meu corpo pode estar a dar-me o sinal de fome e eu decidir não comer, agora, pois estou a fazer jejum. Quando vivo a partir deste eu mais profundo, torno-me cada vez mais livre, pois não são os apetites do corpo que me dominam, embora deva escurtar o corpo, nem são as emoções que tomam conta de mim, mas decido, segundo a minha liberdade e vontade, o que é o meu melhor bem. Nós fomos criados à imagem e semelhança de Deus, e há um santuário íntimo que Deus criou em nós para Ele habitar. Paulo diz-nos: «Não sabeis que sois templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?» Quando Jesus diz: «Eis que eu estou à porta e bato, se alguém ouvir e abrir a porta

entrarei e cearei com Ele e Ele comigo.» Que porta é essa a que Ele bate? É esta zona profunda de nós mesmos a que Santa Teresa de Ávila chamava o centro da alma. Jesus disse: “Aquele que me ama será amado por meu pai e nós viremos a Ele e faremos nele a nossa morada.” (Jo14,23). É acerca desta morada em nós que Jesus diz: “Quando orares, entra no quarto mais secreto e, fechada a porta, reza em segredo a teu Pai, pois Ele, que vê o oculto, há-de recompensar-te.”

A zona do coração é o teu quarto mais secreto que Deus quer iluminar com a luz fulgurante da Sua presença. Pouco a pouco, esta luz irradia por todo o teu ser e ocupa todas as outras zonas, corpo, sensibilidade e raciocínio. Quando Deus habita no mais profundo do nosso ser, podemos então viver a palavra que hoje nos era dirigida na segunda leitura: “Vivei sempre alegres, orai sem cessar”. Esta parte em nós é uma faculdade que se desenvolve com o tempo, a partir do momento em que começa a progredir a nossa relação com Deus. Abre-se quando abrimos a porta a Deus e o deixamos entrar com a nossa liberdade, e alarga-se quando começamos a relacionar-nos com Ele, pela oração, e pelos sacramentos de uma forma habitual.

3. Neste advento digamos todos em união com a Igreja: «**Vem, Senhor Jesus, convido-te a vires à minha vida e a iluminares todo o meu coração para que eu me deixe transformar pela luz do teu natal.**»

# É FIEL

## AQUELE QUE VOS CHAMA E CUMPRIRÁ AS SUAS PROMESSAS.

Irmãos: Vivei sempre alegres, orai sem cessar, dai graças em todas as circunstâncias, pois é esta a vontade de Deus a vosso respeito em Cristo Jesus.

