

Continuação da 1.ª Página

..postura corporal;

– Descer um ponto antes do ônibus e fazer uma parte do caminho à pé;

– Deixar de usar o carro e pegar um transporte coletivo.

3) Penitências Morais.

São as mais importantes. Que tal escolher mais de uma?

– Não reclamar das contrariedades do dia, mas agradecer e louvar a Deus;

– Sorrir sempre, mesmo quando haja um nervoso;

– Moderar a frequência às redes sociais, celular e computador (reduzir a poucas vezes ao dia);

– Desligar as notificações do celular;

– Fazer os serviços mais incômodos na casa e no trabalho, ajudando os outros;

– Acordar mais cedo para fazer oração;

– Não ouvir música no carro;

– Não assistir TV, mas dedicar este tempo à leitura;

– Não usar jogos eletrônicos, caso seja viciado;

– Fazer algum trabalho voluntário;

– Rezar mais pelos outros, do que por si mesmo;

– Reservar dinheiro para dar esmolas, mas sobretudo atenção aos mendigos;

– Não se defender quando alguém lhe acusa;

– Falar bem das pessoas que se gostaria de criticar;

– Ouvir as pessoas incômodas sem as interromper;

– Dormir no horário, mesmo sem vontade.

Pe. José Eduardo de Oliveira e Silva é sacerdote da Diocese de Osasco, licenciado em filosofia, doutor em Teologia Moral, conferencista e autor do livro "Minha Mãe Aparecida".

Emails: esposendeservicos@gmail.com; armindopatraz@gmail.com

Ao ritmo da Liturgia 1.º Domingo da Quaresma

As tentações, HOJE

Estamos no primeiro domingo da **quaresma**, tempo sagrado para uma renovação interior em preparação à grande festa da Páscoa.

A Palavra de Deus nos lembra que as **"tentações"** podem impedir esse re-nascer para a vida nova e nos convoca a seguir o caminho de Jesus, renovando nossa fidelidade ao Deus vivo e verdadeiro.

Se as leituras nos falam em 3 tipos de tentações (a do Povo de Israel, infiel à Aliança com o Senhor, a daqueles que julgam que a salvação é conquista nossa e as 3 tentações de Jesus, em pleno deserto onde o demônio o foi "atacar", pensando na sua fragilidade física, fruto do Jejum a que voluntariamente se quis sujeitar), hoje, há muitos outros tipos de tentações para as quais devemos estar atentos e tomar as devidas precauções, caso queiramos seguir Jesus.

Quanto são tentados a buscar apenas o material... ter coisas...ter...

O materialismo leva a perder a sensibilidade humana e espiritual. Mas não só de lucro deve viver o progresso, mas de tudo aquilo que respeita a dignidade dos filhos de Deus

Ainda hoje somos levados a tentar Deus:

- com uma religião mais fácil... sem compromisso, que promete milagres, salvação, dinheiro, emprego, saúde...(continua pág.de Palmeira)

RUMO e AÇÃO

Boletim Paroquial



N.º 1475 – Semanas de 11 a 17 de março de 2019

1.º Domingo da Quaresma - Ano C

30 Penitências para a Quaresma. Escolha a sua

O Pe. José Eduardo de Oliveira e Silva, sacerdote estrangeiro lembra que, neste tempo, nossa Santa Mãe Igreja nos ensina a nos disciplinarmos um pouco, contrariando nossa própria vontade e nos privando de certas satisfações, porque isso faz bem para o nosso caráter.

Por isso, ele fez uma lista com 30 sugestões de penitência, divididas em **3 grandes grupos**. Que tal escolher uma para aplicar durante a Quaresma?

Veja as opções:

1) Penitências gastronômicas.

Sou daqueles que acham que devemos fazer pelo menos uma penitência deste tipo, pois o jejum nos coloca dentro de um padrão bíblico. Escolha uma dessas sugestões:

– Trocar a carne por peixe, ovos ou queijo (ou mesmo comer puro);

– Comer menos arroz, feijão, pão, macarrão, para sair da mesa com um pouco de apetite;

– Eliminar todos os doces, refrigerantes, chocolates e demais guloseimas;

– Nas refeições, acrescentar algo que seja desagradável, como diminuir a

quantidade de sal ou colocar um condimento que quebre um pouco o sabor;

– Comer algum legume ou verdura que não se goste muito;

– Diminuir ou mesmo tirar as refeições intermediárias (como o lanche da tarde);

– Tomar café sem açúcar, ou água numa temperatura menos agradável;

– Reservar algum dia para o jejum total ou parcial.

2) Penitências corporais.

Apenas para ajudar a não perdermos o sentido do sacrifício ao longo do dia, a não sermos relaxados, devendo ser pequenas e discretas. **Seguem as sugestões:**

– Dormir sem travesseiro;

– Sentar-se apenas em cadeiras duras;

– Rezar alguma oração mais prolongada de joelhos;

– Não usar elevadores ou escadas rolantes;

– Trabalhar sem se encostar na cadeira;

– Cuidar da.....(continua na pág. 4)

Paróquia de Palmeira

Intenções de Missas

4.ª F - 13: 4.ª feira de Cinzas às 18h15: terço; às 18h30:

- Aniv. Erverina Alves Cruz m.c. filha Goretti

- Fernando Santos m.c. Sandrina (chega para 2018)

- Pais (José e Erverina) de Gorete Cruz (basta para 2018)

6.ª F - 15: Às 18h15: na Capela: terço; às 18h30:

- Maria da Cruz m.c. Regina (2018)

- António Gomes da Costa e Manuel Gomes da Costa m.c. Amélia Costa (termina 2018)

- Rosa Miranda e filhos (Paulo e Armin-da) m.c.. José Maria (terminou 2018)

Sábado: 16: Às 17h00: Eucaristia

- Aniv. Manuel Francisco Lourenço m.c. filho Antero

- Aniv. Albino Neto Gomes m.c. viúva

- Conceição Cruz m.c. Regina (2018)

Domingo - 17: Às 9h15: Adoração Mensal, seguida às 10h15 de Eucaristia (única) cantada por:

- Ao Santíssimo m.c. Confraria e pelas Almas m.c. Augusta Vale

Servir altar 16/17 de março

Dia 16 : acólitos: Grupo do 4.º ano da catequese; **Leitores:** Natália, Rui Lopes e Rosinha; **Dia 17: às 9h15: Adoração Mensal.**

Às 10h15: Vera Costa, Rui Vale e Isabel Barros **Salmistas:** Gracinda - Armindo

Espectáculos previstos no auditório para março/abril

- **Dia 24 de março: "Braga por um Canudo"** revista pelo grupo de Teatro, quase profissional, de Arentim (Braga). Bilhetes a 3 euros (vale-os). Bolhetes vão

ser postos à venda

- **Dia 29 (sexta-feira) à noite:** Concerto Musical, com o auditório alugado à Junta de freguesia (organizadora)

- **Dia 6 de Abril:** Teatro da JUM de Marinhas, oferecido pela Câmara à paróquia. Deve haver bilheteira.

- **Em data ainda incerta**, vira cá o Grupo de Teatro de Rio de Moinhos, com a peça **"O Milagre das Rosas"** que foi adiado do dia 10 de março, como chegou a estar previsto. Talvez só para o mês de Maio. **Haverá bilheteira**

Ao Ritmo da Liturgia (continuação da página 4)

- com "orações milagrosas"... Orações de poder"... "correntes" exigindo que Deus faça a nossa vontade e nos mande um santo milagreiro para nos atender. Queremos milagres!..

Geralmente costumamos pintar o diabo com cara de mau, rabo, chifres...mas eu acho que não está certo, pois se assim fosse, ele espanteria as pessoas...

Na tentação, ele vem bem "bonitinho", com propostas bem atraentes...

É por isso, que as tentações sempre vêm disfarçadas de nomes simpáticos:

- **À ambição** chamamos responsabilidade, competência...

- **À fome de poder** chamamos exercício de liderança para o bem de todos.

- **À desonestidade** chamamos esportes...

- **À Libertinagem** chamamos liberdade..Somos donos de nós mesmos.

As tentações são uma realidade, que o próprio Cristo enfrentou...

Ele venceu a provação e nos fez herdeiros de tal vitória....

Paróquia de Curvos

Intenções de Missas

3.ª F - 12: (S. Torcato): às 18h15: terço; às 18h30:

- Pelas Almas m.c. Confraria

- Aurora Martins m.c. viúvo

- Pais (Manuel e Ana) de Maria Margarida Faria

5.ª F - 14: às 15h55: terço; às 16h15:

- Aniv. Erverina A. Cruz m. filha Dorcas

- Augusto Ribeiro m.c. amigos

- Pais e sogros (António/Albertina e Manuel/Aldina) de Carmo Affonso

Sábado - 16: Às 18h15: Eucaristia

- A.S. António e Sta Luzia m.c. Rosa Sampaio (2018 terminou)

- Pais (Adélio/Adelina) de Paulo Faria

- Pai (António) de Aurora Amorim

- 30.º dia por Filipe Martins m.c. Confraria das Almas

Domingo - 17 : às 9h00:

- Por Adosinda Viana m.c. Alice Dias

- Avó (M.ª Adelina) de Adriana Torres

- Inês Rodrigues m.c. irmã Mariana

Servir altar 16/17 de março

Dia 16: às 18h15: a cargo da Catequese; **Dia 17, às 9h00: Leitores:**

Márcia Torres, Berto e Elisa Viana;

Salmistas: Céu/Fernando

Pelo Centro Social

Chegamos a março, mês em que se celebra o Dia do Pai. E como ser pai é ser um herói, na próxima semana desde a Creche, passando pela CSE e pelos ATLS, todos os utentes vão preparar um miminho para oferecer aos pais no dia 19 de março.

"O Pai é o primeiro amor de uma filha e o primeiro herói de um filho."

O Grupo de Jovens META

1. Irá realizar a sua visita anual aos Sem-abrigo, na cidade do Porto, no

próximo dia 30 de março. Com o passar dos anos temos vindo a perceber de que as maiores necessidades dos sem-abrigo são: cuecas e meias; casacos e camisolas quentes; calças; calçado (o de homem acima de 40); cobertores, luvas e cachecóis. Aceitamos também comida como: sumos individuais, marmeladas, laranjas e bolachas de água e sal. Podem entregar a qualquer membro do grupo ou no Centro Social da Paróquia.

2. Igualmente avisamos que o grupo de jovens META irá realizar, no próximo domingo, dia 17 de março, uma **feirinha** no final da eucaristia. Haverá fruta, legumes e sobremesas à venda. **Apareçam**

Hoje passei fome

Não porque não tivesse que comer. Felizmente, só nos 2 primeiros anos de padre é que passei fome, por não ter dinheiro para comprar "a mercearia"

Mas, **4.ª feira de cinzas**, 1.º dia da quaresma, quis penitenciar-me através da boca, não só pelas minhas imperfeições (também as tenho) mas também pelas imperfeições daqueles que me estão confiados, meus paroquianos.

No fundo, ao ver a folia de vários números de carnaval, a que nem S. Pedro pôs cobro, cheguei (mais uma vez) a esta conclusão: temos que nos penitenciar por aquilo que somos e pelo que vemos.

"Por aquilo que somos" reconhecendo o nosso mal, entrando dentro de nós e concluir: **Deus tenha compaixão de mim.**

"Por aquilo que vemos", pois o diabo "entrou" bonitinho no mundo de hoje, e já não há respeito por nada nem por ninguém. As críticas mordazes e as sátiras carnavalescas, para **"ter algum valor"** têm que meter figuras da Igreja, padres e freiras, sobretudo. Já nem os políticos entram nesta dança satírica. Vamo-nos conformando com o mal. P.A.