

***Erguei-vos e não tenhais medo!”***



© Renaud Perrin

Gênesis 12, 1-4a . Salmo 32 (33) . 2Timóteo 1, 8b-10 . Mateus 17, 1-9

*A palavra de Deus é o alimento que nos fornece os nutrientes da coragem e do entusiasmo, atitudes fundamentais para o nosso crescimento. Sem coragem e sem entusiasmo nunca seremos capazes de apreciar o sabor da presença de Deus.*

”

#### **JEJUAR COMO ESTILO DE VIDA**

Jesus Cristo não nos quer parados ou instalados no nosso comodismo. Quer-nos corajosos a caminho e cheios de entusiasmo: “Erguei-vos e não tenhais medo!”.

O jejum, ao contrário do que muitos pensam, não é uma negação do prazer e da alegria. É de facto uma privação, não para negar o prazer, mas para educar o desejo, para que a alegria seja ainda mais intensa e também autêntica. Será tanto mais eficaz, quanto mais reconhecermos o que é que nos impede de acolher a Transfiguração, ou seja, a vitória da Páscoa, a vida nova do Ressuscitado. Como a Quaresma, o jejum está sempre em função da vitória pascal. Aquele que jejuar abre espaço para a contemplação do Ressuscitado,

condição essencial para viver com intensidade em modo pascal. A prática do jejum ajuda-nos a focar a atenção naquilo que verdadeiramente nos alimenta, reorienta para essa fome essencial que nos habita e nos coloca em busca de sentido para a vida. Então, mais do que uma prática ocasional, este ponto de esforço vai ajudar-nos a assumir o jejum como um estilo de vida. Com a prática regular do jejum podemos ser libertos daquilo que nos impede de alcançar uma vida feliz. É para isso que servem os três pontos de esforço, em particular o jejum. O jejum só tem sentido quando é fruto da nossa liberdade, quando é uma escolha que fazemos diante daquilo que nos escraviza e nos impede de estar mais recetivos à passagem de Deus pela nossa vida quotidiana. O amadurecimento espiritual não é outra coisa senão a nossa dedicação jubilosa em descobrir a luz e a beleza da vida. É tempo de recuperarmos a importância do jejum para purificar a nossa vida, em todos os sentidos, e melhorar a nossa relação com Deus. Sem dúvida que jejuar é já rezar, o jejum é uma oração. Um dos proveitos espirituais do jejum é a criação de boas condições para colocar Deus no centro da nossa vida. Não só quando nos apetece ou temos vontade, mas sempre, todos os dias.



# OS SINOS DE TIBÃES



Comunidade Paroquial de  
São Martinho de Mire de Tibães

JUNTOS, SOMOS IGREJA SINODAL E SAMARITANA - Onde há amor, aí habita Deus  
ANO PASTORAL 2022 / 2023 | ANO X - Nº 491

## Celebrar

**TERÇA, 7 / MARÇO > 19H / MOSTEIRO**

Maria do Sameiro V. Araujo m.c. irmã Clara e sobrinha; Teresa Gomes Rodrigues m.c. Confraria de Ns Sra do Rosário

**QUARTA, 8 / MARÇO > 19H / P. DA GRAÇA**

**QUINTA, 9 / MARÇO > 19H / CAP. SRA DO Ó**

José Luís da Costa Ferreira, pais e sogros m.c. esposa e filhas; Américo Ferreira Guerra Fontes, esposa, filho António e Família m.c. filhos; José Joaquim Tavora m.c. esposa; José Macedo Dias, esposa e filhos m.c. filhos; Maria Veiga Pessoa, marido e genro Carlos m.c. filha Cândida; António da Silva Guerra Fontes m.c. filhos; Ac. de Graças a Ns Sra do Ó

**SEXTA, 10 / MARÇO > 19H / P. DA GRAÇA**

**SÁBADO, 11 / MARÇO > 18H / P. DA GRAÇA**

**SÁBADO, 11 / MARÇO > 19H / CAP. SRA DO Ó**

Irmãos vivos e falecidos da Confraria de Ns Sra do Ó; José Quintas Gomes Veiga m.c. esposa; Manuel Joaquim Gomes Araújo e Esposa m.c. Rosa Maria Silva Ribeiro; Joaquim Mendes da Rocha m.c. esposa; Maria de Jesus da Silva m.c. marido e filhos; Maria de Lurdes Peixoto de Magalhães e Magalhães m.c. Confraria de Ns Sra do Ó; Em honra de Sta Luzia e Sta Marta m.c. Conceição Gonçalves; Manuel da Silva Gonçalves e esposa e filhas Teresa e Inês m.c. família; António da Silva Guerra Fontes m.c. irmã Arminda; Maria Ferreira Gomes e Manuel Ferreira Castro m.c. filha; Rosa Ferreira de Araújo m.c. marido e filhos; Deolinda Lomba e marido m.c. filhos; Brás Faria Macedo m.c. esposa e filhos; Teresa Gomes, marido, filhos, genros, nora e netos m.c. filha Conceição; Maria de Lurdes Peixoto de Magalhães e Magalhães m.c. Confraria de Ns Sra do Ó

## III DOMINGO DA QUARESMA

**DOMINGO, 12 / MARÇO > 9H / P. DA GRAÇA**

**DOMINGO, 12 / MARÇO > 10H30 / MOSTEIRO**

António dos Anjos Vieira (aniv.) m.c. filho António; Teresa Gomes Rodrigues m.c. sobrinha Conceição; Teresa de Jesus G. Meneses m.c. marido; Manuel Gonçalves Gomes m.c. esposa Rosa; Esperança Lopes (aniv.) m.c. filhos; Maria Conceição Gomes Viei-

## Recordar

ra, pais e sogro m.c. família; Marco Aurélio Gonçalves Capa m.c. família; Manuel Ribeiro Gomes e esposa e avós m.c. filhos; David Carlos de Oliveira e pais m.c. família; Francisco Vieira Silva m.c. filha Irene

## LEITORES

**DIA 11 / MARÇO [CAPELA]**

Leitores - Catequese 4º ano

**DIA 12 / MARÇO [MOSTEIRO]**

Leitores - Catequese 3º ano

## SÍMBOLOS DA JMJ - CRUZ E ÍCONE DE MARIA EM BRAGA E NO MOSTEIRO DE TIBÃES - MEMÓRIA E GRATIDÃO

Pouco mais de um mês depois de terem sido acolhidos em festa e entusiasmo na Arquidiocese de Braga, via arceprelado de Esposende, na passada 6ª feira os símbolos da Jornada Mundial da Juventude, foram de comboio para outra diocese (Aveiro), onde vão continuar a anunciar a Jornadas em Portugal.

A despedida na Sé Catedral, nesta 6ª feira, e posterior peregrinação até à Estação de Caminhos de Ferro, foram apoteóticas, deixando a expectativa e convicção dos responsáveis da Arquidiocese, dos jovens e dos cristãos em geral, que a Cruz Peregrina e o ícone de Nossa Senhora, tenham deixado em Braga sinais de esperança, conversão e necessária renovação da Igreja.

Um dos momentos de especial emoção e renovação espiritual, na passagem pelo arceprelado de Braga, aconteceu no passado dia 1 de março, à noite, no Mosteiro de Tibães. Com a presença de diversos grupos de jovens e de pessoas de diversas idades, das várias comunidades da zona cávado e da cidade, houve uma vigília de oração de estilo Taizé, onde os presentes puderam ajoelhar, tocar e venerar os símbolos, que chegaram ao mosteiro, acompanhados por um grupo de motards. Na deslocação para o Mosteiro dezenas de jovens, nas ruas, saudaram a Cruz e o ícone mariano, com aplausos, velas acesas e com fogo de artifício (in *Diário do Minho*). No fim da oração, quem quis ainda pôde fazer fotos juntos dos símbolos e participar no chá-convívio nos claustros do Mosteiro. Estamos muito gratos a Deus, não só pela adesão de centenas de pessoas

## Viver

(como alguém referia, "não cabia um mosca sequer que quisesse entrar..."), mas acima de tudo pelas partilhas que nos têm chegado de ter sido um momento marcante nas suas vidas e de profunda emoção, comoção e renovação espiritual!

Enquanto pároco expresso o meu **MUITO OBRIGADO** a todas as pessoas e grupos que colaboraram na preparação e ornamentação do espaço, na dinamização da celebração, bem como na organização da procissão e na partilha final, com o chá-convívio. Obrigado à empresa Kapaeventos pelo apoio na iluminação, bem como à Direção do Mosteiro de Tibães um obrigado especial pela abertura e acolhimento desta iniciativa da JMJ, nos seus espaços públicos, bem como pelo apoio e serviço de vigilância.

## AVISO - COMISSÃO DE FESTAS DE NS SRA DO Ó

A comissão de festas informa que, no próximo fim de semana, se realizará o bazar no Lugar Novo/Boavista. Haverá papas de sarrabulho.

## HABITANDO ENTRE NÓS ... PARA LIBERTAR

### II DOMINGO DA QUARESMA QUAIS OS TEUS MEDOS?

Vivemos num mundo onde há muito ruído, muita poluição sonora. Já experimentaste alguma vez fazer silêncio para escutar... ou tens medo do silêncio. Quantas vezes somos invadidos pelo medo... Quantas vezes preferimos deixar para trás, por medo de falhar... Quantas vezes temos medo de confiar em Deus e acabamos por O deixar de parte...

Medo!!!... que palavra tão pequena mas que nos atormenta em tantos momentos! Saibamos reconhecer os nossos medos, aceitá-los, e em Deus busquemos força para os vencer! Escuta o teu coração... não tenhas medo!

### ORAÇÃO EM FAMÍLIA E DA MESA

Senhor, faz da nossa Casa, a Tenda da reunião, onde é bom e belo estarmos juntos ao abrigo da luz suave do teu Amor. Abençoa a nossa mesa, para que o alimento partilhado e a alegria deste encontro nos fortaleçam e animem para Te seguirmos juntos, no caminho árduo da Cruz até à Luz da Tua Páscoa gloriosa. Amén.

CARTÓRIO PAROQUIAL NO MOSTEIRO:

Padre Francisco Marcelino Monteiro Esteves | 964 434 453 | email: miredetibaes@arquidiocese-braga.pt  
app: Kyrios ChMS (iPhone e Android) | site: http://www.arquidiocese-braga.pt/paroquiademiredetibaes/