



paróquia de

ALCABIDECHE

Cantar é rezar duas vezes

A missão do coro na liturgia é envolver a assembleia em cânticos de louvor e adoração que nos aproximam ainda mais de Deus.

A visita Pascal

Neste número ficamos a conhecer a origem desta tradição, a sua riqueza espiritual. Uma iniciativa que será retomada esta Páscoa na nossa paróquia.

Voluntariado na comunidade



Editorial

QUARESMA: UMA NOVA OPORTUNIDADE

Aproxima-se o tempo santo da Quaresma. Este tempo pede-nos uma mudança de velocidade nas nossas vidas. Quarenta dias para abrandar o ritmo e ir ao essencial da vida cristã.

Jesus pede-nos neste tempo: **Oração, Jejum e Caridade.**

Ir ao essencial é reforçar a importância de **rezar**. Falar a sós com Deus. Falar, ouvir e estar com ele a sós no silêncio da intimidade. Muitas vezes pensamos que rezar é apenas dizer orações. Mas podemos rezar lendo a Palavra de Deus, podemos rezar em silêncio diante de Jesus, rezar repetindo uma frase como por exemplo: «Jesus eu confio em ti!»

Jejuar é saber evitar coisas supérfluas que não precisamos para viver. Já pensaste cortar nos jogos e apostas? Não ver televisão, Facebook ou Instagram? Poupar o corpo e deixar de fumar tanto? Deixar de beber tanto café, ou refrigerantes, ou vinho? Poupar nos doces e chocolates, ou as gomas? E contribuir a tua renúncia com os necessitados?

Fazer **caridade** é procurar amar em gestos e ações. Dar tempo, dar atenção, cuidado e carinho. E o tema deste ano vem mesmo a propósito: “Não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos. Portanto, enquanto temos oportunidade,

façamos o bem a todos” (Gal 6, 9-10).

Quaresma é tempo de conversão. Tempo para tomar novos propósitos e resoluções de mudança. Mudar de direção e tomar novos caminhos.

Por isso, não passe esta quaresma sem se **confessar**. Confiando a Deus a nossa vida, feita de fragilidades e fé na misericórdia de Deus que nos levanta e sustem no caminho. Recordando o caminho de Jesus procure participar na **Via Sacra** nas sextas-feiras da Quaresma como exercício de piedade e conversão pessoal.

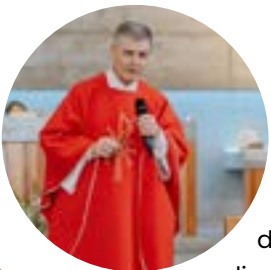
Por tudo isto a Quaresma é uma nova oportunidade. Deus põe diante de nós um novo tempo, uma nova oportunidade. E se esta fosse a última quaresma da minha vida?

Disse o Venerável Padre José Quadrio, Salesiano: **«Celebre a Missa como se fosse a primeira, a última, a única de sua vida»**. Podemos dizer o mesmo, da Missa, da Confissão e da Quaresma. Pois dizia também São Francisco de Sales, de quem recordamos este ano os 400 anos da sua morte: **“Tudo por amor, nada por força”**.

Votos de uma boa caminhada quaresmal! Unidos na oração e amizade.

O Paroco,

Pe. Juan Freitas, SDB



A Visita Pascal

Caro leitor,

Iniciaremos na próxima semana a preparação para a Páscoa. Ela é tão grande que tem quarenta dias de preparação e cinquenta dias a festejá-la. São ao todo noventa e ocupam um quarto de ano, três meses. Ao centro destes dias o domingo de Páscoa.

A Páscoa de Jesus é tão importante e tão celebrada desde aquele domingo em que Maria Madalena e os Apóstolos se depararam diante dum facto único na história e tão imprevisível que eles não quiseram acreditar. O facto da Ressurreição de Jesus apanhou todos, mesmo todos, de surpresa e ninguém ousou crer. Foi preciso a insistência de Jesus ressuscitado para que a realidade se impusesse à incredulidade.

A partir da evidência e da aceitação do facto de que Jesus estava vivo, tudo mudou. Cristo ressuscitado fez novas todas as coisas.

A vida ganhou novo sentido e deixou de ser a mesma!

Entendemos então que ao longo da história os cristãos tornaram a celebração pascal mais bela, também o domingo de Páscoa com a Visita Pascal ou Compasso logo após a Eucaristia.

A Visita Pascal ou Compasso remonta à Idade Média da Igreja e em Portugal teve um desenvolvimento muito

peculiar chegando aos nossos dias da forma que a conhecemos no norte do país.

Inicialmente chamava-se compasso (forma abreviada da expressão latina: Crux cum passo Domino — isto é, designação da Cruz em que o Senhor padeceu. Na sua origem o Compasso era a Cruz que acompanhava o pároco quando ele, na alegria pascal, ia de casa em casa benzer solenemente as habitações. Há regiões da Europa que se faz em tempo da quaresma (Itália) e noutras em tempo de Epifania (Alemanha). Em Portugal o Compasso (Crux cum passo Domino) evoluiu ao longo da história e ganhou nova expressão: Visita Pascal, ou seja Visita do Ressuscitado.

Com esta brevíssima explicação ficamos a saber a origem desta tradição e da sua riqueza espiritual e por isso será uma iniciativa muito bela da nossa paróquia recomeçar, já nesta Páscoa, a Visita Pascal. Assim, Jesus Cristo Ressuscitado visitará os nossos lares e abençoá-los-á (palavra abençoar vem do Latim benedictio, “ato de abençoar” – de bene, “bem”, mais dictio (de dicere “dizer”). Significa então: dizer bem, ou bem dizer derivando depois de aqui as palavras em português bendizer, bênção e também Bento).

Na Visita Pascal (Compasso) Jesus Ressuscitado abençoa os nossos lares.

Pe. Manuel Mendes, SDB

Voluntariado na comunidade

Cada um de nós é abençoado com certas habilidades, e as habilidades que podemos ter como garantidas podem ser de imensa ajuda para os outros.

O Papa Francisco encoraja-nos a todos a contribuir para um mundo melhor, como pudermos. «Não fiquem desde a varanda a ver a vida, mergulhem nela, como fez Jesus». Já te perguntaste como podes usar bem os teus talentos, mas não sabes como?

E se aceitasses ser voluntário na paróquia?

Estudos têm demonstrado que o voluntariado ajuda a neutralizar os efeitos do stress e da ansiedade, combate a depressão e faz-nos mais felizes. É uma forma maravilhosa de passar tempo com outras pessoas e fazer novos amigos. E contribuir com o bem dos outros. Vai sentir a diferença imediatamente!

Sabia que existem 9 locais dentro da paróquia onde se pode voluntariar, e muitas oportunidades para escolher. Se tiver uma hora ou mais livre por semana, e quiser saber mais, gostaríamos de conhecê-lo.

O voluntariado muda vidas – veja como pode ajudar a construir um CASA melhor.

“o voluntariado ajuda a neutralizar os efeitos do stress e da ansiedade, combate a depressão e faz-nos mais felizes”

Testemunhos

Alguns corações generosos



Ser voluntária ao serviço da Igreja é viver em missão. Sabendo que é preciso vontade, acreditar e ir em frente diante das dificuldades que surgem. Há vários anos que sou voluntária, e faço-o e alma e coração. Cada vez tem sido mais exigente, mas ao mesmo tempo o serviço preenche-me e dá-me vida. Sinto e acredito que com uma mão em Deus e outra nos irmãos somos mais fortes.

Natália Pereira



Sou voluntária na paróquia de Alcabideche desde 2016. Tenho colaborado na digitalização de toda a documentação da paróquia, ajudo no atendimento e na angariação de fundos para a igreja e sobretudo para as missões. É com grande alegria e satisfação que faço este trabalho. Sinto-me útil e feliz. Recebo o carinho e a amizade de todos os paroquianos! Aqui sinto-me bem, sinto-me querida, por isso, obrigado.

Cecília Pereira



Sou voluntária como zeladora na Igreja Matriz. Ser zeladora é servir no escondido para que todos rezem bem. Tenho descoberto a grande alegria que é poder estar com Jesus, tem sido uma graça, para mim não me podia ter acontecido maior graça. Porque esta missão também me tem proporcionado momentos de formação que ajudaram a crescer e valorizar as diferentes celebrações. Deus sabe o que faz. O cuidar dos paramentos, das alfaias, das celebrações são um compromisso, mas tudo o que se faz com amor não custa.

Zeca Fernandes

Inscribe-te como voluntário:

<https://www.paroquiadealcabideche.pt/voluntariado>

CANTAR É REZAR DUAS VEZES

CRUZ DO C.O.D. JMJ-2023



Como nos dizia Santo Agostinho: “Cantar é rezar duas vezes”. A missão do coro na liturgia é esta: envolver a assembleia em cânticos de louvor e adoração que nos aproximam ainda mais de Deus. Celebrar o mistério eucarístico com a ajuda de um coro é sempre muito melhor. Em quantas missas sentimos que ao ouvir as melodias entoadas por toda a assembleia, sentimos a emoção da nossa entrega: cantar com o coração! Esse é o chamamento de Deus em nós: dar o nosso canto, a nossa música que ajuda a encher de fé e amor o coração de todos nós que celebramos. Ser voluntário num coro da comunidade é uma missão que devemos assumir com muita alegria, generosidade e sempre com um sorriso... É ter a certeza de que, em cada eucaristia, ajudamos a levar ao coração de cada pessoa da nossa assembleia, a alegria e o amor da mensagem de Deus. É uma bênção de Deus na nossa vida. E que a alegria da música se prolongue na nossa vida, ajudando-nos a viver na presença do Senhor e recordando a sua palavra.

Ana Fadista

De 23 de fevereiro a 23 de março, a Cruz do COD - Comité Organizador Diocesano - de Lisboa vai peregrinar pela Vigararia de Cascais, convidando todos a levantar-se apressadamente e a seguir o seu percurso.

A Paróquia de Alcabideche irá receber, entre 15 e 17 de março, a Cruz, que irá circular pelas comunidades da nossa paróquia, levando consigo a Alegria de Cristo. A dinamização dos vários momentos da visita será da responsabilidade de cada comunidade.

Com o objetivo de caminhar em sinodalidade com todas as paróquias da Vigararia, estão, ainda, programadas atividades conjuntas: Noite de Oração, Via Sacra e Concerto.

Façamo-nos ao caminho e acolhamos a Cruz como acolhemos Jesus nas nossas vidas: com amor e entrega! Levanta-te e testemunha que Cristo vive!

Beatriz Mestre, Henrique Laureano, Sofia Guerreiro
COP Alcabideche

GENERORIDADE E DONATIVOS

«Se queres ser perfeito vende tudo o que tens e dá o dinheiro aos pobres. Ficarás assim com um tesouro no céu. Depois vem e segue-me.»

São Mateus, 19:21

IBAN: PT50 0010 0000 328122 00001 76

AGENDA

		PARÓQUIA DE S. VICENTE DE ALCABIDECHE		CASA		QUARESMA Quarta-feira de Cinzas			
2022	Igreja Matriz	Alvide	Bicesso	Cruz Vermelha	Janes	Masique	Malveira	Murches	Neves
MISSA DE CINZAS 4ª feira 2 março	19h00	19h00	19h00	21h00	21h00	18h30	19h00	18h00	19h00
2022	Igreja Matriz	Alvide	Bicesso	Cruz Vermelha	Janes	Masique	Malveira	Murches	Neves
VIA SACRA Todas as 4ª feiras da Quaresma	17h00	17h00		18h00	16h00			17h00	