

29  
DEZEMBRO  
2019

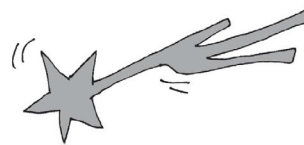
ANO A  
NATAL  
SAGRADA  
FAMÍLIA

Ben-Sirá 3, 3-7.14-17a  
Salmo 127 (128)  
Colossenses 3, 12-21  
Mateus 2, 13-15.19-23

## PERGUNTA DA SEMANA

Quantas vezes  
ao dia dizes  
obrigado?

**Contagiados** pelo desejo e esperança, celebramos a humanidade de Deus num recém-nascido no seio de uma família humana. É Sagrada essa Família, porque o Menino é Filho do Pai, e porque Maria e José se deixaram abraçar pela graça do Espírito Santo. Em contexto familiar, é «abençoado o homem que teme ao Senhor» e segue o sábio conselho da Escritura: «quem honra seu pai obtém o perdão dos pecados e acumula um tesouro quem honra sua mãe». O apóstolo completa em detalhe esses ensinamentos e culmina-os com um convite: «vivei em ação de graças». A esperança sustenta a fé que inspira José: «tomou o Menino e sua Mãe e partiu para o Egito». O episódio demonstra que Jesus Cristo se identifica conosco, também nas contrariedades da vida.



# “Vivei em ação de graças”

**O mistério da Incarnação** acontece na realidade de um povo e de uma família (humana). Constituem o prelúdio da fraternidade universal, a que todos somos chamados a viver, especialmente os discípulos missionários. Em Jesus Cristo, somos irmãos. Em todos os momentos, também nas dificuldades próprias desta existência terrena, a família de Nazaré nos inspire a pôr em prática, no seio das nossas famílias e comunidades (paroquiais), a mensagem paulina: « revesti-vos de sentimentos de misericórdia, de bondade, humildade, mansidão e paciência. [...] Perdoai-vos mutuamente [...]. Reine em vossos corações a paz de Cristo. [...] E vivei em ação de graças!»

## A lição da gratidão

A ação de graças fortalece a esperança, livra-nos da autossuficiência daquela falsa esperança que nos afasta de Deus. Mestre Eckhart dizia que «se a tua única oração na vida for 'muito obrigado', será o suficiente». Estudos científicos confirmam que as pessoas que exercitam a gratidão tornam-se mais saudáveis (física e espiritualmente). A prática da ação de graças reduz as emoções tóxicas e promove outros sentimentos: misericórdia, bondade, humildade, mansidão e paciência.

# CAPELANIA DOS CONGREGADOS

SAGRADA FAMÍLIA DE JESUS, MARIA E JOSÉ

ANO 08

Nº 48

## LITURGIA



1 | Santa Maria, Mãe de Deus

[Solenidade]

2 | SS. Basílio Magno e Gregório de Nazianzo, bispos e doutores da Igreja

[MO]

3 | Santíssimo Nome de Jesus [MF]

5 | Domingo da Epifania do Senhor [Solenidade]

253 262 482 | [www.congregados.pt](http://www.congregados.pt)  
[congregados@arquidiocese-braga.pt](mailto:congregados@arquidiocese-braga.pt)

### HORÁRIO DAS EUCARISTIAS VÉSPERA E DIA DE ANO NOVO

31 de Dezembro (Terça)  
10h30, 12h, 17h (missa de vigília)

1 de Janeiro (Quarta)  
9h, 10h30, 12h

## PENSAMENTO DA SEMANA



.....

Não é possível uma família sem o sonho. Numa família, quando se perde a capacidade de sonhar, os filhos não crescem, o amor não cresce; a vida debilita-se e apaga-se. (Papa Francisco)

.....

## APOIE A EQUIPA SÓCIO-CARITATIVA DOS CONGREGADOS



Lembra-te dos nossos pobres. No entardecer da vida seremos julgados apenas sobre o amor: "Tive fome e destes-Me de comer, tive sede e destes-Me de beber, estava nu e vestiste-me, estava doente e cuidaste de Mim, estava preso e visitaste-Me" (Mt 25, 35-36)

**31**  
Dezembro



### RÉVEILLON DA PAZ

Na passagem do 31 de Dezembro de 2019 para o 1 de Janeiro de 2020, das 23h30 00h30, os Congregados e a Comunidade Shalom residente em Braga têm uma proposta para si: inaugurar o Ano Novo a cantar e a rezar. Podes crer que o ano mais feliz aqui!

### ESCOLA ARQUIDIOCESANA DE MÚSICA

A Escola de Música Litúrgica de São Frutuoso (EMLSF) está a aceitar de novo inscrições para os seus cursos no ano lectivo corrente. O limite para as inscrições é o dia 3 de Janeiro de 2020.

As inscrições podem ser realizadas através do email [emlsf@arquidiocese-braga.pt](mailto:emlsf@arquidiocese-braga.pt) ou do número 912 007 314.



### DIA ARQUIDIOCESANO DO COORDENADOR

O Departamento Arquidiocesano de Educação Cristã de Adultos (DECA) volta a dinamizar o Dia Arquidiocesano do Coordenador, que decorre no primeiro sábado do ano, 4 de janeiro de 2020, no Auditório Vita.

+ info: [www.arquidiocese-braga.pt](http://www.arquidiocese-braga.pt)

