



# CORREIO DE COIMBRA

SEMÁRIO DA DIOCESE DE COIMBRA | DIRETORA: SÓNIA NEVES  
ANO 105 | N.º 5068 | 28 DE MAIO DE 2026 | GRATUITO



Padre Pedro Santos

## «O perfume na liturgia», um caminho de sensibilidade

VISITE-NOS EM [WWW.CORREIODECOIMBRA.PT](http://WWW.CORREIODECOIMBRA.PT)

## DESTAQUES

### 03 ENFOQUE

**D. VIRGÍLIO ANTUNES**

«Igreja diocesana de Coimbra»

### 06 DIOCESE

**DIA DA IGREJA DIOCESANA**

Desafio às Unidades Pastorais

### 07 GRANDE PLANO

**«O PERFUME NA LITURGIA»**

Novo livro do padre Pedro Santos

### 12 PARA NOS PENSARMOS

**OPINIÃO DE QUEM NOS ACOMPANHA**

Nuno Canilho, Cristina Novo, Fundação AIS

## FICHA TÉCNICA

#### PROPRIEDADE

Seminário Maior de Coimbra  
Contr. n.º 500792291  
Registo n.º 101917  
Depósito Legal n.º 2015/83

#### DIRETORA

Sónia Neves (CP 5775)

#### ADMINISTRAÇÃO E EDIÇÃO

Communis Missio  
- Instituto Diocesano de Comunicação  
Centro Pastoral Diocesano Coimbra  
Rua Domingos Vandelli, n.º 2  
3004-547 Coimbra

#### GRAFISMO / PAGINAÇÃO

Frederico Martins - fredericomartins.pt

#### REDAÇÃO

Rua Domingos Vandelli, 2  
3004-547 COIMBRA  
redacao@correiodecoimbra.pt  
Telef. 239 792 344 (Chamada para a rede fixa nacional)

#### DONATIVOS

assinaturas.jornal@gmail.com

#### SUPLEMENTO

suplemento@correiodecoimbra.pt

#### COLABORADORES

Os artigos de opinião são da responsabilidade dos seus autores. As imagens e textos da secção Suplemento "Igreja Viva" são da responsabilidade dos respetivos colaboradores.

#### ESTATUTO EDITORIAL

www.correiodecoimbra.pt

PUB

Porto | Coimbra | O. Azeméis | Leiria | Lisboa

**FREGO**  
CORRETORES DE SEGUROS • INSURANCE BROKERS

**+45** anos  
De experiência na gestão de soluções diferenciadoras para riscos empresariais

[www.frego.pt](https://www.frego.pt)  
geral@frego.pt

F. REGO - Corretores de Seguros, S.A. Mediador de Seguros inscrito em 27-01-2007 na ASF, categoria de Corretor de Seguros n.º 607110281/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida (www.asf.com.pt). A F. REGO não assume a cobertura dos riscos contratualizados.

**CORREIO DE COIMBRA**

Seminário da Diocese de Coimbra



## Igreja Diocesana de Coimbra

**T**odos os dias agradecemos a Deus a fé cristã. Ela é um dom que nós não podíamos construir sozinhos e que não somos capazes de viver sem o auxílio da graça divina, que nos inspira e fortalece. Quando dizemos “obrigado, Senhor, porque sou cristão”, “obrigado, Senhor, pela fé que me deste”, estamos a renovar o desejo de continuar firmes nesse caminho de amor e a reconhecer que nos sentimos felizes por Deus estar na nossa vida.

Agradecemos igualmente a Deus por pertencermos à Igreja Católica. Quando nos últimos tempos acompanhei algumas pessoas adultas a celebrar os sacramentos da Iniciação Cristã (o Batismo, a Confirmação e a Eucaristia), senti de novo muito forte o que é o amor à Igreja, que nos acolhe como mãe e como casa de família. Do mesmo modo, quando em nome da Igreja acolhi algumas pessoas vindas de outras Igrejas Cristãs na Comunhão da Igreja Católica, reforcei a alegria de estar na comunidade cristã, que é Corpo de Cristo, Templo do Espírito Santo, Casa de Comunhão.

Acreditamos que a Igreja Diocesana de Coimbra é verdadeira Igreja de Deus, que participa de toda a riqueza da Igreja fundada por Jesus como Sinal da Salvação que Ele oferece a todos os povos. Na Igreja de Coimbra de que todos nós somos membros pelo Batismo, subsiste a Igreja de Deus, pois nesta porção do Povo de Deus há um povo de batizados em nome da Santíssima Trindade, recebemos a Sagrada Escritura como Revelação, celebramos os sacramentos como

Jesus os instituiu e nos mandou celebrar, reunimos a assembleia para o momento mais alto da sua vida na Eucaristia, seguimos a orientação da Tradição Cristã, e a presença do Bispo em comunhão como o Sucessor de S. Pedro, assegura-nos a condição de Igreja Apostólica.

Gostaríamos que a celebração do Dia da Igreja Diocesana no Domingo da Santíssima Trindade, nos ajudasse a aprofundar o sentido da nossa pertença à comunidade, Corpo de Cristo, (dimensão teológica), mas também à comunidade local de pessoas que habitam na mesma localidade (dimensão social) e se reúnem no mesmo templo para orar, celebrar e evangelizar. A ligação afetiva em relação a Deus manifesta-se no amor que Lhe retribuímos; em relação à Igreja, manifesta-se no amor aos irmãos que partilham a mesma fé e no amor à comunidade organizada e com todas as suas estruturas orientadas para a sua missão.

O Caminho Sinodal que a Igreja está a fazer nos últimos anos propõe-nos que levemos por diante uma renovação da fé, da vida comunitária e do modo como assumimos a nossa missão na Igreja e no mundo. As três palavras orientadoras, comunhão, participação e missão, traçam as linhas fundamentais da atitude ativa que devem ter todos os filhos da Igreja. É fundamental o caminho de renovação da fé, que nos oferece uma relação mais profunda com Deus; a fé cristã tem como lugar natural de crescimento e amadurecimento a vida na comunidade que se reúne para celebrar os mistérios da salvação; a participação ativa de



todos em atitude de corresponsabilidade é uma graça cada vez mais compreendida; a missão de anunciar a Boa Nova de Cristo Salvador é o nosso lema de sempre e para sempre.

A Igreja Diocesana de Coimbra está decidida a continuar pelos caminhos da renovação espiritual e a encontrar os meios organizativos mais adequados para realizar a sua missão. Temos algumas debilidades que desejamos conhecer ainda melhor a fim de discernirmos todos juntos por onde ir: inadequação de estruturas institucionais, paroquiais e sociais; número e lugar das celebrações dominicais; distribuição do clero

pelas unidades pastorais e a sua missão concreta na relação com as comunidades; condições e modelos de funcionamento das catequeses; modalidade de celebração das festas cristãs; lugar dos ministérios laicais na vida das comunidades; a pastoral da comunicação na Diocese e nas Unidades Pastorais; a pastoral da vocações sacerdotais e a formação do clero.

Convido todos os irmãos e irmãs desta nossa Diocese de Coimbra a unirem-se na oração pela Igreja a que pertencemos, a fim de que se deixe guiar pelo Espírito Santo na reflexão em ordem ao discernimento dos caminhos do futuro. 🙏



# ÍNDICE

**06** DIOCESE



**07** GRANDE PLANO

**12** PARA NOS PENSARMOS

**20** LITURGIA

**23** AGENDA



## COMO COLABORAR!

Numa lógica de serviço eclesial e de evangelização, o jornal diocesano *Correio de Coimbra* passou a ser gratuito na sua nova edição em suporte digital.

Comporta, contudo, custos.

Se quiser ajudar a Diocese de Coimbra a suportar financeiramente este serviço, poderá fazê-lo junto dos serviços administrativos (Seminário Maior, Casa Nova) ou por transferência bancária para o IBAN:

**PT50 0018 0003 4059 0291 0201 3**

Titular da conta é a COMMUNIS MISSIO - Instituto Diocesano de Comunicação.  
Banco: Santander Totta S.A.

Ao fazer transferência bancária, pedimos o favor de nos **enviar o comprovativo** da mesma **para** o email **assinaturas.jornal@gmail.com**, identificando o nome da pessoa/entidade e o NIF.

O *Correio de Coimbra* é **um serviço gratuito** à missão evangelizadora da nossa Diocese.

Colabore com o seu donativo para o manter e qualificar.

**Muito obrigado.**



## DIOCESE



### Secretariado Diocesano das Comunicações Sociais vai visitar os arciprestados

O SDCS vai iniciar a “Odisseia da Comunicação”, uma viagem pelos nove arciprestados da diocese para “combater o isolamento e responder ao desafio da proximidade na comunicação”.

[LER MAIS >](#)



### Diocese de Coimbra convoca comunidades para o Dia da Igreja Diocesana

A Diocese de Coimbra vai celebrar, no próximo dia 31 de maio, o Dia da Igreja Diocesana, com uma proposta, no contexto das Unidades Pastorais, da realização de assembleias com foco na sinodalidade.

[LER MAIS >](#)



### Quatro jesuítas professam últimos votos em Coimbra

No dia 31 de maio, Solenidade da Santíssima Trindade, a Sé Nova de Coimbra vai acolher a incorporação definitiva de quatro sacerdotes na Companhia de Jesus, os chamados últimos votos.

[LER MAIS >](#)





## «HÁ A CAPACIDADE DE CRIARMOS PAISAGENS OLFATIVAS»

O padre e teólogo Pedro Alexandre Pinto dos Santos publicou, através do Secretariado Nacional de Liturgia, uma obra de 500 páginas que resgata o olfacto para o centro da celebração.



P. PEDRO SANTOS

# “O olfacto é um sentido esquecido na Teologia e desconhecido na Liturgia”



Em entrevista, o Padre Pedro Santos aborda a força dos perfumes na experiência da fé, a importância de criar “paisagens olfativas” nas igrejas e a riqueza sensorial de uma obra com mais de 500 páginas. O autor partilha o percurso biográfico e a urgência pastoral que o levaram a estudar as fragrâncias do divino, uma obra recentemente lançada.

## Correio de Coimbra

**O olfacto é, muitas vezes, um sentido esquecido na Teologia e desconhecido na Liturgia... Como é que decidiu por este tema?**

### Padre Pedro Santos

O tema nasce, em primeiro lugar, de reconhecer a importância da sensibilidade na liturgia. A celebração da Igreja tem uma dimensão performativa do mistério da fé que, naturalmente, não é apenas uma questão intelectual. Envolve a pessoa toda, as suas potencialidades. Nós somos uma realidade integral. Temos a capacidade de ver, escutar, tocar, saborear, e o olfacto é uma das potencialidades que temos. Uma experiência integral envolve todos estes códigos da sensibilidade.

**Mas há também um cunho pessoal e biográfico na origem deste livro, logo nas primeiras páginas...**

Sim, e eu abordo isso na introdução. Tem a ver com a forma como o olfacto acabou por estar ligado ao

meu percurso de fé de uma forma absolutamente inesperada. Houve um dia em que, já sendo padre, voltei à igreja da minha aldeia, em Almagreira, Pombal. É um lugar muito especial: fui lá batizado, fiz as festas religiosas e fiz o meu discernimento vocacional. Nesse dia, houve um cheiro que me chamou a atenção, provavelmente as flores com que estava adornada a igreja. Sentir o cheiro daquela igreja fez-me recordar, com uma intensidade nunca experimentada, toda a história que estava para trás. Percebi, naquela altura, a força que o odor pode ter na nossa vida.



**Sentir o cheiro daquela igreja fez-me recordar, com uma intensidade nunca experimentada, toda a história que estava para trás.**



**No prefácio da obra, o Bispo de Coimbra, D. Virgílio Antunes, refere que este estudo é uma "novidade". Sentiu algum tipo de interesse quando propôs o tema?**

Sim, desde o primeiro momento, havia gente que dizia que era um tema totalmente interessante porque ninguém o tinha estudado dessa maneira. Mas também tive muita gente que disse: "Vais estudar isso?". Recordo-me de um professor meu em Roma, o padre Norbert Balli, a quem eu disse que estava a estudar o olfacto na Liturgia. Ele perguntou-me: "Há alguma coisa a dizer sobre isso?". Eu respondi: "Não sei, vou descobrir" (risos). O livro acaba por ser uma novidade porque se percebe uma realidade completamente diferente e a força que o perfume pode dar a uma celebração litúrgica.

**Como se propõe uma leitura desta obra a um anósmico, a alguém que não tem cheiro?**

**Sim, nós propomos um livro, naturalmente, e fazemos uma reflexão naquilo que é o ideal.**

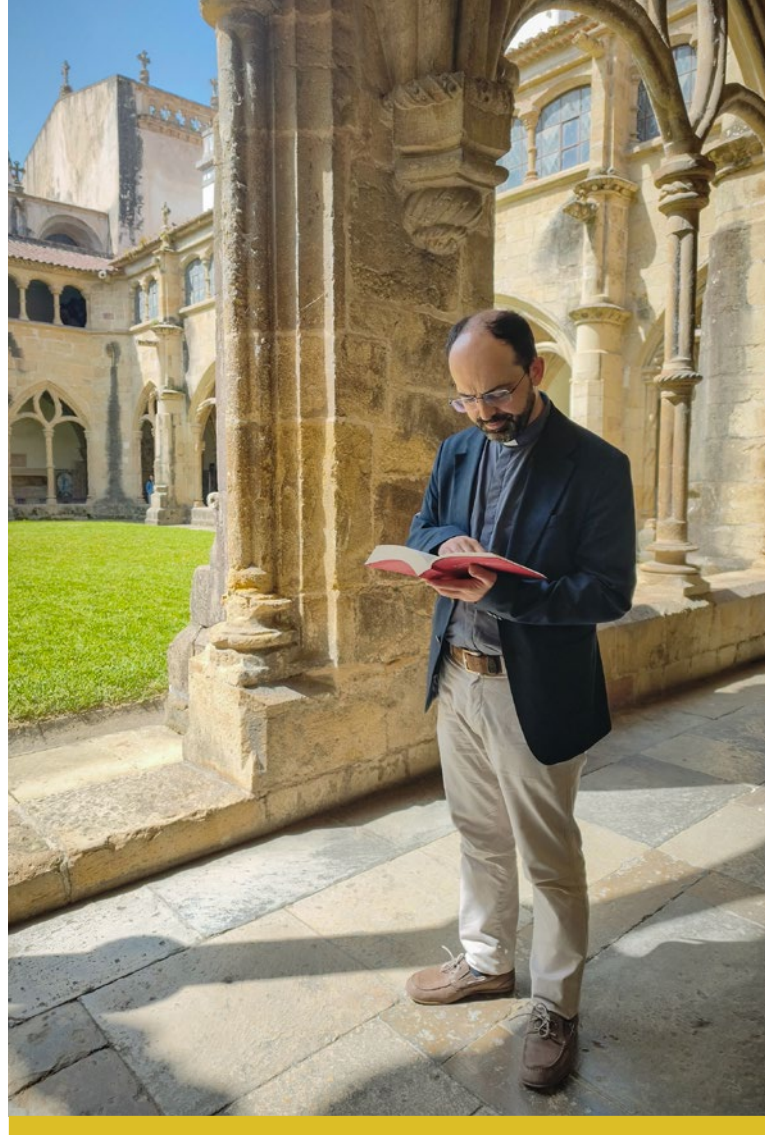
Também há muita gente que, infelizmente, não vê e por isso não deixa participar na Liturgia. Há outros códigos das pessoas que, por alguma infelicidade, não dispõem de todos os códigos naquilo que é a sua sensibilidade, em que terão de trabalhar outras formas, ou seja, quem não ouve tem a língua gestual, quem não vê tem, de facto, a dimensão olfativa e a dimensão auditiva.

E uma das coisas que nós percebemos é que quem, por algum motivo, se tornou anósmico, é uma pessoa que perde uma parte significativa da sua qualidade de vida e da sua alegria de viver e do prazer que tem também na própria vida.

E por isso, mais um motivo para vermos a importância que o perfume tem, porque está naturalmente associado às memórias intensas, mas, às vezes, menos fidedignas, curiosamente, mas mais intensas.

A questão, por exemplo, das emoções, muito da nossa parte emotiva, está associada também aos odores, o gosto que temos na comida, o conhecimento e o reconhecimento das pessoas, a relação que temos com as pessoas, é muito interessante.

Eu já não sou capaz de reproduzir isso, não é propriamente o meu âmbito de estudo, ainda que eu tenha referido isso mas, aparentemente, segundo alguns estudos no âmbito das neuro-



ciências e no âmbito daquilo que é todo o nosso aparelho olfativo, existe uma enzima qualquer que está associada ao nosso ADN e que nos permite ter um odor que é único e irrepetível, ou seja, cada pessoa tem o seu olfacto, tem o seu odor.

E há coisas muito interessantes, estudos muito interessantes, as crianças são capazes de reconhecer a mãe pelo olfacto, ainda antes de conseguirem ver, e, às vezes, até a própria mãe conseguir reconhecer o filho pelo olfacto.

**O livro aborda o cuidado do espaço sagrado.**

**Uma experiência olfativa negativa pode afastar as pessoas da experiência de Deus?**

Influenciou-me muito um percurso que fiz, ainda no seminário, pelas igrejas da Baixa de Coimbra. No final, a experiência foi de enjoo, dor de cabeça e má disposição. Há vinte e muitos anos, a sujidade, o cheiro a mofo e o mau odor que encontrávamos em algumas igrejas não nos predispunham para a experiência da fé.



Hoje as igrejas estão muito bem cuidadas. Mas isso mostra que o cuidado do espaço, a limpeza, o arejamento e a forma como os elementos olfativos compõem uma paisagem agradável facilitam, ou não, a nossa disposição interior para a Liturgia.

### Conseguimos definir, por exemplo, qual é o "cheiro da oração"?

Associamos facilmente o cheiro do incenso ao transcendente, ao mistério da fé. Mas muitas vezes ele fica reduzido às celebrações festivas, como a Festa da Aldeia ou o Domingo de Páscoa. Eu creio que o cheiro da oração pode ser aquilo que nós associamos àquele momento profundo que experimentamos.

Uma das coisas que proponho no livro, na parte da 'pastoral do perfume', é a capacidade de criarmos "paisagens olfativas", associando a



determinadas celebrações, específicos odores. Comecei a fazer isto este ano na Sé de Coimbra. Comprámos uma panóplia de incensos: florais para as celebrações marianas, de Belém para o Natal, e aromas específicos para a Missa Crismal e para o Tríduo Pascal. Queremos ajudar, quem participa, a criar memórias olfativas, para que, ao sentir aquele cheiro, associe imediatamente ao mistério que se está a celebrar.

Quando nós fazemos uma experiência profunda de encontro com Deus e com o seu mistério através da oração, se calhar facilmente podemos associar aquele odor.

“

**Quando nós fazemos uma experiência profunda de encontro com Deus e com o seu mistério através da oração, se calhar facilmente podemos associar aquele odor**



### O livro viaja também pela riqueza dos textos bíblicos e pela literatura medieval. De que forma o perfume aparece na história da salvação?

Desde o início da História, o mundo dos perfumes é associado ao mundo divino. Quando Deus cria o paraíso, cria um jardim perfumado. Pelo contrário, o mau odor está associado à morte e ao pecado. Em período medieval, o pecado de Adão e Eva era tratado como a perda do bom odor de Deus, sendo depois revestidos com peles de animais mortos, o cheiro da morte. Há também a lenda cristã de que, ao ser expulso, Adão retirou um ramo da árvore da vida, que era perfumada. Conta-se que, desse ramo se teria feito a manjedoura de Jesus e, mais tarde, a própria cruz, a nova árvore da vida.

### E nos Evangelhos, o olfacto também tem o seu lugar central?

É muito interessante notar que o relato da ressurreição de Lázaro aparece no Evangelho de João

numa espécie de "inclusão perfumada". O texto começa por fazer referência a Maria, aquela que ungiu os pés de Jesus com perfume. Portanto, o bom odor é anunciado logo antes de falar do mau odor de Lázaro, daquele que "já cheira mal porque está há quatro dias no túmulo".

Nicodemos e José de Arimateia levam para o sepultamento de Jesus uma quantidade absolutamente colossal de perfume, o equivalente à sepultura de um imperador. Toda a experiência do odor da morte é suprimida pelo bom odor de Cristo.

### Trata-se de um livro grande, com mais de 500 páginas. Qual é a maior dificuldade para o leitor comum?

Quem vê o livro, ser aparentemente grande, pode perder logo a vontade de ler, mas eu acho que, apesar de tudo, o livro é pouco técnico. Pensei na utilidade que pode ter como literatura científica, mas ao mesmo tempo que não fosse apenas para especialistas. Qualquer pessoa pode ler este livro. O primeiro capítulo é a parte mais difícil, porque envolve muita dimensão filosófica sobre a corporeidade na ação celebrativa. Mas é muito fácil ler cada capítulo como uma unidade independente.

“

**É muito fácil ler cada capítulo como uma unidade independente.**

Pode ler-se o perfume na antropologia cultural, na Sagrada Escritura, ou nos Padres da Igreja. O livro é uma antecipação da participação plena na Jerusalém Celeste, onde o altar dos perfumes queima incenso ininterruptamente e onde as próprias pedras preciosas são vistas, na literatura medieval, como perfumes cristalizados. 📖

O livro pode ser adquirido no site do **Secretariado** Nacional de Liturgia ou na **Livraria** Cultura e Fé, em Coimbra.





## PARA NOS PENSARMOS

### SER PONTE

NUNO CASTELA CANILHO



# Caminhos de Transformação

**A** maior parte dos caminhos não começam do zero. Já existem. Não é necessário desbrava-los, abri-los. Continuam-se. O Caminho de Emaús, a estrada dos onze quilómetros que separavam Jerusalém da aldeia, já existia antes dos desanimados discípulos se porem a andar, na manhã do Domingo da Ressurreição. Não temos que andar sempre a abrir novos caminhos. Há caminhos que já existindo podem ainda ser capazes de trazer inovação na ancestralidade, de trazer segurança na aventura, de trazer transformação na experiência dos outros.

O Escutismo é um destes Caminhos. Não é novo, tem mais de cem anos testados ao máximo em todos os ambientes possíveis, escrutinados ao limite por todas as espécies de censores e inquisidores, experimentado por milhares de jovens de todos os países, credos, etnias e estratos sociais. É já um velho caminho, poderá dizer-se. Mas continua novo, continua fresco, continua capaz de ser transformador e multiplicador de transformação.

Durante os últimos três anos, aqui na Diocese de Coimbra – que é a Região de Coimbra do Corpo Nacional de Escutas – Escutismo Católico Português – procurámos dar o nosso contributo para que o Escutismo fosse Ponte.

Construímos, passo a passo, com mãos dadas, com erros e aprendizagens, com a coragem de quem acredita que vale a pena seguir.

Terminado o triénio, avaliámos e concluímos: Fomos Ponte. Ligámos pessoas, ideias, vontades. Criámos encontros onde antes havia distância. Abrimos caminhos onde antes havia dúvida.

Mas a Ponte não é o fim. É uma passagem. A Ponte é uma estrutura que adicionamos ao Caminho, para o melhorar, para lhe dar eficácia e eficiência. A Ponte é feita para ser transposta! E foi atravessada.

Depois de um transpor coletivo, com já mais próximo o que era afastado, entendemos que



nasce um novo tempo: O de continuar o Caminho, juntos! Qualquer caminho? Não! Há que ser mais exigente, há que ambicionar superação. Há que lutar por sentir o 'ânimo' de Jesus fez sentir aos discípulos de Emaús. Há que ambicionar pelo 'alento' que o Espírito Santo inundou a sala na manhã de Pentecostes.

Acreditamos que o Escutismo é, efetivamente, um Caminho que Transforma crianças e jovens em Homens e Mulheres capazes. Transforma quem lidera, porque aprende a servir. Transforma quem participa, porque descobre o seu lugar. Transforma quem ama a Vida, porque lhe dá sentido, esperança e propósito. Transforma quem é resiliente, porque lhe dá ferramentas e competências para a Vida.

Mas o Escuteiro também é, ele próprio, um Caminho transformador e de transformação. Porque aprendeu a dizer 'Sim' quando é chamado. Não como espectador, mas como parte. Não como número, mas como história. Não como obrigação, mas como escolha. Não apenas como exemplo, mas como testemunho. Capaz de transformar a sua própria vida, a dos seus próximos, a da sua comunidade, da sua região... porque as torna mais vivas, mais conscientes, mais próximas. Gritando

'Sim', quando chamado a construir. Estando presente, quando chamado a cuidar. Ambicionando deixar marca — não pela força, mas pelo sentido.

Em 2026, no ano em que o Escutismo em Coimbra faz 100 anos, é preciso trilhar o 'Caminho que Transforma', aceitando ser, também, Caminho que Transforma e ajudando cada escuteiro a ser objeto e agente de transformação.

Aos 100 anos, Coimbra precisa de ser uma Região excêntrica! Que coloca o Centro no Outro, que se faz de dentro para fora, que se foca para Servir onde é preciso.

Onde o escutismo continua a ser escola de vida, espaço de encontro e caminho de futuro. Mas é também oportunidade de Serviço às Comunidades, espaço de desafio e caminho de transformação. Onde cada dirigente, cada jovem, cada comunidade encontra propósito no que faz. Onde todos possamos ser 'Discípulos Missionários', firmes, fiéis e disponíveis, com 'Fé incarnada' para a ação e para o Serviço onde o Amor de Deus é vivido e necessário.

Porque os Caminhos não se impõem. Vivem-se. Transformam. E transformam-nos. 📌





# O Futuro da Religião passa pela via Contemplativa

Cristina Novo

No início deste mês (30 de Abril a 3 de Maio) estive em Coimbra o padre beneditino Laurence Freeman que atualmente preside à Comunidade Mundial da Meditação Cristã. Veio a Portugal divulgar a Meditação Cristã primeiro com conferências em Lisboa (Capela do Rato e Brotéria), depois no Porto (Universidade Católica) e finalmente em Coimbra onde orientou um retiro para a comunidade nacional e fez uma conferência no Salão de S. Tomás e outra no Auditório dos CHUC no dia 4, no âmbito do Serviço de Humanização da ULS de Coimbra.

A Comunidade Mundial de Meditação Cristã existe há meio século e todos os anos há um tema comum que a comunidade se dedica a refletir em conjunto. Este ano escolhemos “o futuro da religião”. Este tema tem gerado uma interessante reflexão. E todos os meses um conferencista, um pensador, online, de diferentes partes do mundo dá-nos o seu contributo.

Gostaria de neste breve apontamento deixar um resumo das palavras ditas pelo padre Laurence Freeman no Salão de São Tomás, onde estive também o nosso bispo, presença que muito alegrou o conferencista. (As perguntas e respostas são do orador com tradução livre feita para este artigo)

**Para perceber o futuro da religião temos de nos perguntar primeiro para que serve a religião? Qual é o seu propósito?**

É algo que faz parte da humanidade há milhares de anos, que é tratado com grande reverência e cuidado. Desde do homem de Neandertal. Claro, que durante o lon-



go período da história da humanidade, a religião, como a humanidade, mudou. Mas, há algumas semanas falando com um líder imã fiquei bastante impressionado, porque ele veio ao encontro do meu pensamento, quando disse que o futuro da religião deveria incluir a recuperação de um nível profundo do espírito de oração onde se encontra o coração das grandes tradições religiosas. Acrescentou ainda que todas as tradições religiosas são chamadas a este desafio comum: de encontrar a fonte profunda de onde brota experiência religiosa particular de cada fé. Também disse que a boa religião depende do diálogo profundo, um diálogo significativo baseado na experiência de oração. Por outras palavras, disse



que o diálogo sem meditação (sem a oração do silêncio) permanece superficial. Para mim foi muito inspirador ouvi-lo.

Tradicionalmente há três grandes pilares na religião: o institucional que é responsável por regras e observâncias, pela liturgia e hierarquia; o intelectual que é o filosófico, teológico e se debruça sobre o significado da fé e o místico que vai acontecendo em toda a Igreja. Não está ligado nem ao institucional nem ao intelectual, mas acontece livremente ao longo de toda a história e em muitas partes do mundo.

Todas as três dimensões estão em contacto, funcionam juntas e a história da Igreja mostra isto muito bem. Por exemplo durante o Concílio Vaticano II houve uma grande autorreflexão do Cristianismo que levou a uma *metanoia*, começou uma mudança do coração e da mente da Igreja. A Igreja percebeu que não era uma alternativa ao mundo, mas que fazia parte do mundo, estava ligada ao mundo, amava o mundo, servindo o mundo e sendo, também, testemunha e profeta no mundo com coragem defendendo a justiça e combatendo o mal.

A segunda dimensão que surgiu do Concílio Vaticano II, e eu sublinho esta dimensão, foi a reabilitação da dimensão contemplativa como algo que afeta a fé da Igreja em todos os membros. Num dos documentos conciliares diz-se que nenhum dos membros do povo de Deus é privilegiado no crescimento espiritual pois todos são chamados igualmente à santidade, ou seja todos nós somos chamados a uma maturidade Cristã.

### Como é que a meditação nos pode ajudar neste chamamento?

A meditação é uma sabedoria universal. O Livro da Sabedoria diz: “Por isso eu supliquei, e a inteligência me foi dada. Invoquei, e o espírito da sabedoria veio até mim. Eu a preferi aos cetros e tronos e, em comparação com ela, considerei a riqueza como um nada. Não a comparei com a pedra mais preciosa, porque todo o ouro, ao lado dela, é como um punhado de areia. E junto dela, a prata vale o mesmo que um punha-

do de barro. Amei a sabedoria mais do que a saúde e a beleza, e resolvi tê-la como luz, porque o brilho dela nunca se apaga. Com ela me vieram todos os bens, e em suas mãos existe riqueza incalculável. Gozei de todos esses bens, porque é a sabedoria que os traz, mas eu ignorava que fosse ela a mãe de todos eles. Sem malícia, aprendi a sabedoria, e agora sem inveja nenhuma. Não vou esconder sua riqueza, porque ela é um tesouro inesgotável para os homens. Aqueles que a adquirem atraem a amizade de Deus, porque são recomendados pelo dom da instrução dela.” (Sab 7,7-14)

O livro da Sabedoria também recorda que a salvação do mundo depende do aumento do número de pessoas com sabedoria. Não nos diz quantas pessoas sábias são necessárias, mas claramente precisamos de mais porque o mundo não se está a mover numa direção muito sábia.

Quando olhamos para o que está a acontecer no ambiente, na nossa democracia, na nossa vida social ou no aumento da doença psicológica e mental percebemos que é necessário parar e resolver toda esta violência. Nada disto é sábio, pelo contrário é muito perigoso.

Eu penso que é por esta razão que muitas pessoas se interessam, novamente, pela dimensão mística da religião. Dizem: eu não sou religioso, sou espiritual. Eu não sei bem se concordo. Penso que a boa religião é extremamente benéfica para a humanidade, mas para tal precisa de estar ligada à fonte, à fonte contemplativa ou mística. Como Cristãos já estamos unidos uns aos outros nesta nossa fé única em Cristo apesar das muitas e diferentes formas de o expressarmos. Há ainda uma grande divisão, suspeita e separação entre as Igrejas o que constitui um escândalo para o resto do mundo.

Assim, na minha experiência podemos dizer que recuperar a nossa tradição comum da oração do coração contribui para a força evangelizadora da Igreja e para dar testemunho da pessoa e do ensinamento de Cristo.

A palavra Meditação está relacionada com medicina que sugere cuidado e atenção, o cuidado



e atenção que devemos prestar a nós próprios, de forma a encontrarmos Deus. Não nos centramos em nós, mas deixamos que Deus seja o nosso centro. E se isso acontecer o fruto da Meditação será a compaixão, o amor pelos outros.

Eu aprendi a meditar com o meu mestre o monge beneditino John Main há 50 anos e nessa época, como agora, muitas pessoas abandonavam as suas raízes cristãs à procura de algo mais profundo em outras tradições religiosas: no Budismo e no Hinduísmo. Felizmente temos a liberdade de poder fazer isso, mas se calhar o mais proveitoso é procurar aprofundar a nossa própria tradição.

Logo que começamos a meditar na nossa própria tradição abrimo-nos ao diálogo com outras tradições religiosas e a Igreja Católica, talvez mais do que qualquer outra igreja tem a iniciativa do diálogo inter-religioso. Esta é a nossa esperança para que as divisões possam ser ultrapassadas.

Podem perguntar-me onde estão as raízes da Meditação no Cristianismo? Na verdade, no Oriente (na Igreja Ortodoxa) elas nunca foram esquecidas, as crianças são ensinadas logo de pequeninas a rezar a oração do coração. E se ouvirmos o ensinamento de Jesus sobre a oração: “entra no teu quarto, fecha a porta e reza a teu Pai no segredo” (Mt 6,6), está a referir-se à necessidade de alimentar a interioridade, esta relação privilegiada com o Espírito que nos permite estar na presença de Deus. O convite que Jesus nos faz é entrar no nosso quarto e permanecer em silêncio para Escutar o Pai. “Quando rezardes não useis muitas palavras como os pagãos, porque o Vosso Pai já sabe o que precisais antes de vo-lo pedir-lhes” (Mt 6,7).

Há vários tipos de silêncio: o silêncio de quem se recusa a comunicar, ou o silêncio da ignorância, ou o de quem não sabe o que fazer, mas o silêncio da tradição mística é um silêncio de comunhão. São Boaventura, um dos grandes doutores da Igreja diz que num certo nível de oração todas as operações da mente devem ser silenciadas.

A terceira coisa que Jesus diz sobre a oração é que não nos devemos preocupar: equanimidade e mente calma. Frequentemente quando começamos os nossos tempos de oração trazemos os nossos problemas, ansiedades, medos, ideias, listas de compras, preocupações do dia-a-dia. Jesus diz-nos: não te preocupes. Não te preocupes com o que comer ou com o que vestir, olha para os pássaros do céu e as flores do campo. Por outras palavras toma consciência da tua natureza e no tempo de oração demos autorização a Deus a ser Deus.

O outro elemento do ensinamento de Jesus sobre a oração é pormos toda a atenção no Reino de Deus e que tudo o resto virá por acréscimo: por outras palavras é viver de uma forma simples, não compulsiva ou fanática. As pessoas hoje, sobretudo os mais novos, perderam a capacidade de focar a sua atenção, mesmo que seja por curtos períodos e a atenção é a base dos relacionamentos humanos. Se não conseguimos prestar atenção ao momento presente não conseguimos viver uma vida de qualidade.

Estes são os elementos que Jesus ensina sobre a oração: interioridade, silêncio, equanimidade, atenção e viver no momento presente. Jesus é o mestre da Contemplação. Sozinho ou com os discípulos os evangelhos estão sempre a mencionar-nos que ele se retira para estar só.

Numa exortação sobre a santidade (*Gaudate et Exultate*) o Papa Francisco diz-nos que santidade é integridade e integridade é saúde. Isto quer dizer que precisamos de viver em harmonia conosco próprios. Neste documento, o Papa diz que não é necessário ser religioso para ou viver num convento para ser santo, todos somos chamados à santidade independentemente da vocação que vivemos, mas todos precisamos de ter um tempo de silêncio no nosso dia para dedicarmos a por em prática os ensinamentos de Jesus.

Não sei qual vai ser o futuro da religião, nem da Igreja, mas há dois elementos que reconheço como fundamentais: um é o papel dos leigos. Por isso, o Papa Francisco iniciou o importante Caminho Sinodal, algo nunca antes feito. Consultar a Igreja em todos os seus níveis.



Provavelmente a Igreja do futuro será aquela onde haverá um grande espírito de liderança compartilhada e consulta a todos os níveis.

Karl Rahner escreveu um ensaio “o futuro do Cristianismo” publicado em 1965 e na sua primeira frase dizia que o Cristianismo *ou seria místico ou não seria*. Estive há pouco tempo na Austrália onde já foi introduzida a prática da meditação diária nas escolas católicas: 1minuto por cada ano de idade, se tem 5 anos medita por 5 minutos. Felizmente, isto já acontece em muitos lugares do mundo. Estas crianças aprendem

a meditar na escola e meditam em casa também. A meditação torna-se parte das suas vidas. É um sinal de esperança para o futuro.

Não quero com isto dizer que todas as outras formas de oração não são válidas: a lectio divina, a oração inaciana, o rosário, a oração carismática. Todas têm a sua importância. Olhemos para a imagem de uma roda: no centro da roda está a contemplação, a quietude, a oração do silêncio, é o eixo que a faz girar. Assim, a meditação não substitui outras formas de oração, mas muda a forma como se pensa a oração. 🙏





A C N

FUNDAÇÃO AIS

# Presença de misericórdia e de paz

Paulo Aido

*Inspiradas no exemplo de São Francisco de Assis, as irmãs franciscanas estão espalhadas pelo mundo. É o que acontece na Etiópia e Líbano, com duas comunidades apoiadas pela Fundação AIS mas que precisam de ajuda para poderem continuar a servir as populações locais.*

*A directora do secretariado nacional da fundação pontifícia diz, numa carta que por estes dias está a chegar a casa de milhares de portugueses, que estas irmãs são, “muitas vezes”, nos lugares onde vivem, “a única presença de misericórdia e de paz”.*

atenção dos benfeitores portugueses da instituição para a importância de se apoiar as missões franciscanas, principalmente as que passam por mais dificuldades. E a Fundação AIS quer chamar a atenção para as religiosas que, **“inspiradas em Maria e no exemplo de São Francisco de Assis”**, procuram ser luz num mundo tantas vezes marcado pelas sombras da violência, miséria e perseguição.

Numa carta que por estes dias tem estado a ser enviada para milhares de portugueses, a directora do secretariado nacional da Fundação AIS chama a atenção para o que as religiosas franciscanas fazem por vezes nos lugares mais obscuros nos quatro cantos do mundo.



© Foto ACN Portugal

© Foto ACN Portugal



© ismaelmartinezsanchez / ACN

**E**ste é um ano jubilar. Assinalam-se os 800 anos da morte de São Francisco de Assis, e o Papa Leão XIV convida-nos a redescobrir o legado espiritual deste santo que continua a inspirar inúmeros fiéis um pouco por todo o mundo.

Para se assinalar este ano jubilar e tudo o que ele representa, a Fundação AIS está a chamar a

*“Estas mulheres consagradas levam consolo onde há sofrimento, esperança onde há desespero e dignidade onde reina o abandono.” É assim nos hospitais, em escolas, nos campos de refugiados e nas periferias mais esquecidas.*



Estas irmãs são, “*muitas vezes, a única presença de misericórdia e de paz*”, diz Catarina Martins de Bettencourt.

## O exemplo da Irmã Glória

A carta está acompanhada de um Boletim em que se chama a atenção para a história terrível vivida pela Irmã Glória Narváez Argoti, religiosa franciscana raptada no Mali por terroristas islâmicos, e mantida em cativeiro ao longo de quatro anos e oito meses.

A sua história, que foi acompanhada em permanência pela Fundação AIS, é exemplo também da coragem de quem tem a vida inspirada em São Francisco de Assis. “*Ela nunca perdeu a confiança em Deus*”, recorda a directora da AIS. “*A sua fidelidade tornou-se um impressionante sinal de que a paz interior e a fé podem sobreviver mesmo nas maiores provações*”, acrescenta.

E sinal também das dificuldades que as religiosas franciscanas enfrentam no mundo, são apresentados testemunhos de irmãs que vivem na Etiópia e no Líbano. Na Etiópia, as Franciscanas Missionárias de Maria mantêm centros de saúde, acompanham mulheres abandonadas e acolhem jovens mães, além de que cuidam de milhares de crianças e famílias pobres.

No Líbano – país que está no centro das preocupações da Fundação AIS, dada a situação terrível que se vive no país – as Irmãs Franciscanas do Imaculado Coração de Maria asseguram educa-

ção e a estabilidade de meia centena de crianças marcadas pela fragilidade social e económica.

Ambos os casos, diz Catarina Bettencourt, “*são projectos reais, vidas reais, sustentadas pela generosidade*”. Estas irmãs na Etiópia, referidas nesta campanha da Fundação AIS, estão presentes em Bushulo, Mazoria e Adis Abeba. Por seu lado, as franciscanas do Líbano estão em Adonis-Jbeil, onde gerem uma escola que é “*a única possibilidade de muitas famílias darem aos seus filhos educação num país mergulhado na guerra*”.

© Foto ACN Portugal



Ambas as congregações pedem ajuda para poderem continuar a ser sinal de esperança nestas comunidades marcadas pelo sofrimento da pobreza e da guerra. 📍





## LITURGIA

# PALAVRA DE DEUS

DOMINGO IX DO TEMPO COMUM - SANTÍSSIMA TRINDADE

**31 de maio de 2026**

**Ano A**

### **Leitura do Livro do Êxodo** Ex 34, 4b-6.8-9

Naqueles dias, Moisés levantou-se muito cedo e subiu ao monte Sinai, como o Senhor lhe ordenara, levando nas mãos as tábuas de pedra. O Senhor desceu na nuvem, ficou junto de Moisés, que invocou o nome do Senhor. O Senhor passou diante de Moisés e proclamou: «O Senhor, o Senhor é um Deus clemente e compassivo, sem pressa para Se indignar e cheio de misericórdia e fidelidade». Moisés caiu de joelhos e prostrou-se em adoração. Depois disse: «Se encontrei, Senhor, aceitação a vossos olhos, digne-Se o Senhor caminhar no meio de nós. É certo que se trata de um povo de dura cerviz, mas Vós perdoareis os nossos pecados e iniquidades e fareis de nós a vossa herança».

Palavra do Senhor.

### **Salmo Responsorial** Dan 3, 52-56

Digno é o Senhor  
de louvor e de glória para sempre.  
ou: Louvor e glória ao Senhor para sempre.

### **Leitura da Segunda Epístola do apóstolo S. Paulo aos Coríntios**

2 Cor 13, 11-13

Irmãos: Sede alegres, trabalhai pela vossa perfeição, animai-vos uns aos outros, tende os mesmos sentimentos, vivei em paz. E o Deus do amor e da paz estará convosco. Saudai-vos uns aos outros com o ósculo santo. Todos os santos vos saúdam. A graça do Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo estejam convosco. Palavra do Senhor.

### **Aleluia** cf. Ap 1, 8

Glória ao Pai e ao Filho e ao Espírito Santo,  
ao Deus que é, que era e que há de vir.

### **Evangelho segundo São João** Jo 3, 16-18

Naquele tempo, disse Jesus a Nicodemos: «Deus amou tanto o mundo que entregou o seu Filho Unigénito, para que todo o homem que acredita n'Ele não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. Quem acredita n'Ele não é condenado, mas quem não acredita n'Ele já está condenado, porque não acreditou no nome do Filho Unigénito de Deus». Palavra da salvação.



## NEM SÓ DE PÃO

COMENTÁRIO À LITURGIA DOMINICAL

P. ANTÓNIO COELHO




# Santíssima Trindade: Mistério de fé, mistério de comunhão

“**E**m nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo”. Quase, sem nos darmos conta, desde o madrugador sinal da cruz ao toque das trindades, desde a saudação inicial à despedida da Eucaristia, desde as palavras do batismo à aspersão da água nas exéquias, desde as nossas orações mais simples à oração eucarística, sempre evocamos e invocamos, celebramos e professamos a nossa fé em Deus Pai, Filho e Espírito Santo. Sempre somos convidados a transportar connosco, como credo, na boca e no coração, este inefável mistério do amor divino, que une, na trindade de uma só natureza, as três pessoas divinas, Pai, Filho e Espírito Santo!

“*Deus amou tanto o mundo...*” Como crentes, habituamo-nos, pois, a crer e a confiar, a conhecer e a rezar a um Deus único, mas que não é, de modo algum, uma entidade isolada e estranha à nossa vida, uma divindade distante e solitária! Professar a fé na Santíssima Trindade é celebrar, rezar e viver o mistério de um Deus de Amor, que é eternamente relação pura e pessoal de comunhão, a

melhor e a mais perfeita comunidade de amor, entre três pessoas distintas, que o amor transforma na unidade de uma só natureza!

Mas não é suficiente professar, celebrar e rezar este mistério de amor dando glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo. Este é um mistério que necessita ser vivido, no concreto da vida, uma vez que nós fomos criados à imagem e semelhança deste Deus-Amor. E, por isso, só o Amor é digno de fé, só o amor nos torna felizes! Cada pessoa só se realiza verdadeiramente no amor, à maneira da Santíssima Trindade, isto é, amando e deixando-se amar, num amor que se abre ao dom e faz comunhão!

Neste dia da Igreja Diocesana coloquemos a nós próprios o desafio de viver intensamente este mistério de Deus, que é amor, relação, comunhão, a partir da doação mútua, da comunhão fraterna, do diálogo recíproco, da solidariedade, da confiança na bondade da vida, e da esperança na vida plena, em que Deus será tudo em todos! 



## CÂNTICOS

DOMINGO X DO TEMPO COMUM

7 de junho de 2026

Ano A

*O que cantamos em:***MIDÕES**

Com o contributo de

✍ *Ana Paula Neves***Entrada**

Como é admirável Senhor

| NCT 257

**Apresentação dos dons**

Tudo vos damos | NCT 252

**Comunhão**

Somos todos convidados

| NCT 276

**Pós-comunhão**

Divino Oleiro

(Pe. Augusto Frade)

**Final**

Vós sois o caminho

(Joaquim Santos)

**SEIXO DE MIRA**

Com o contributo de

✍ *Margarida Oliveira***Entrada**

O Senhor é minha luz e

salvação (F. Santos)

**Apresentação dos dons**

Quem fizer a vontade

de meu Pai (C. Silva)

**Comunhão**

Buscai o alimento (M. Luís)

**Pós-comunhão**

Quero bendizer-Vos

(A. Cartageno)

**Final**

Ide por todo o mundo

(J. Santos)

**SOURE**

Com o contributo de

✍ *Jorge Sousa Pereira***Entrada**

Eu venho, Senhor à vossa

presença | CNL 457

**Apresentação dos dons**

Tudo Vos damos em clara

oferta | CNL 979

**Comunhão**

Eu estou à porta e chamo

| CNL 437

**Pós-comunhão**

Eu não vim chamar os justos

| CNL 439

**Final**

Quero cantar o vosso nome

| CNL 851

NCT - Novo Cantemos Todos

CNL - Cantoral Nacional Liturgia





# AGENDA

## DIOCESE

### **30** MAI. **ENCONTRO PRÉ SEMINÁRIO**

Seminário Maior de Coimbra, das 09h30 às 16h00.

### **ENCONTRO ANUAL** DOS EX ALUNOS DO SEMINÁRIO MAIOR DE COIMBRA

Início a partir das 10h00.

### **31** MAI. **DIA DA IGREJA DIOCESANA**

### **1** JUN. **MISSA COMEMORATIVA MONSENHOR NUNES PEREIRA E VISITA AO CEMITÉRIO DE FAJÃO**

11h00 - Pampilhosa da Serra.

### **4** JUN. **MISSA E PROCISSÃO DO CORPO DE DEUS**

17h00.

### **5** JUN. **REUNIÃO DE SECRETARIADOS, COMISSÕES E SERVIÇOS DIOCESANOS**



**10**  
JUN. ASSEMBLEIA DIOCESANA  
DO RENOVAMENTO CARISMÁTICO

Centro Pastoral de Cantanhede, a partir das 10h00.

**12**  
JUN. ASSEMBLEIA DIOCESANA DO CLERO

**13e14**  
JUN. BÊNÇÃO DAS PASTAS

Eucaristia às 11h00, presidida pelo Bispo de Coimbra.

**19**  
JUN. INAUGURAÇÃO EXPOSIÇÃO “CALHAU ROLADO”

Museu da Pedra, Cantanhede - 17h00.

**26**  
JUN. VERDADE PARTILHADA - INICIATIVA DO SECRETARIADO  
DIOCESANO DA PASTORAL DA CULTURA

Jardim do Seminário Maior.

**28**  
JUN. ORDENAÇÃO

Sé Nova, às 16h00.

NACIONAL

**5e6**  
JUN. **I CONGRESSO INTERNACIONAL**  
DE ESPIRITUALIDADE EM CUIDADOS PALIATIVOS

Bragança.

**5a7**  
JUN. **V JORNADAS DE LONGEVIDADE**  
E DESENVOLVIMENTO HUMANO INTEGRAL

Domus Carmeli, Fátima.



**10**  
JUN. PEREGRINAÇÃO NACIONAL DAS CRIANÇAS - FÁTIMA

---

VATICANO

**6e12**  
JUN. PAPA VISITA ESPANHA E ILHAS CANÁRIAS

---

**4**  
JUL. VISITA PASTORAL DO PAPA LEÃO XIV A LAMPEDUSA

---



O grande espaço diocesano de reflexão partilhada  
a partir da fé sobre os acontecimentos eclesiais,  
a vida das comunidades e a cultura atual.

# CORREIO DE **COIMBRA**

*Semanário da Diocese de Coimbra*

VISITE-NOS EM [WWW.CORREIODECOIMBRA.PT](http://WWW.CORREIODECOIMBRA.PT)