

Se hoje ouvirdes a voz do Senhor não fecheis os vossos corações

A ARTE DE SABER PARAR!



A vida apressada que caracteriza hoje os nossos dias, repleta de afazeres, onde o tempo é sempre escasso, e marcada pela “ditadura” que nos impomos de conectividade a tempo inteiro, tende a ser muitas das vezes corrosiva, comprometendo

o nosso equilíbrio e ofuscando o verdadeiro sentido da nossa existência. Mesmo contra a nossa vontade o importante é, não raras vezes, relegado para segundo plano para dar a primazia ao que não é essencial, que acaba por nos controlar.

Por isso mesmo parar em algum momento da vida é uma necessidade vital com que todo o ser humano se confronta.

Fazê-lo pode constituir um verdadeiro ato de inteligência e sabedoria. Como tão bem dizia D. Tolentino de Mendonça **“a arte de parar é uma aprendizagem indispensável à sobrevivência ... a viagem não é só movimento”**.

Para nós, equipistas, um momento especialmente privilegiado para esta paragem é o Retiro. É mesmo um dos pontos concretos de esforço que o Movimento nos propõe.

Este ano, procurando ir de encontro aos distintos interesses dos equipistas, em conformidade com os resultados do último inquérito, a região Porto está a promover a realização de dois retiros na Quaresma, sendo um com a duração de um dia e outro de um fim-de-semana.

O encontro de um dia será a 15 Março no Colégio do Sardão em Gaia, orientado pelo padre Mário Garcia s.j. sob o lema **“Reconciliação, caminho de liberdade”** e o de dois dias será em Soutelo a 14 e 15 de Março, orientado pelo padre Luís Ferreira do Amaral s.j. sob o lema **“À imagem e semelhança de Deus”**.

Não será por falta de oportunidades que não pararemos! E como afirmava Demóstenes, proeminente orador e político grego, **“pequenas oportunidades são muitas vezes o começo de grandes empreendimentos”**.

O convite está lançado! Temos a plena convicção de que qualquer uma das oportunidades de retiro oferecidas constituirá um espaço privilegiado e um tempo de graça que nos ajudará a fazer a (re)descoberta do essencial.

Contamos convosco!

Tinuxa e Domingos Duarte — Porto 130

NÃO ESQUECER

Missa de Primeiros Sábado



7 Mar. - 19h



Igreja de Aldoar

Retiro da Quaresma 1 dia



15 Mar. - 9h30



Colégio do Sardão
Rua Colégio Sardão 481, Vila
Nova de Gaia, 4430-361
V.N.Gaia

Retiro da Quaresma 2 dias



14 e 15 Mar. - 9h30



Casa da Torre (Soutelo)
Avenida dos Viscondes da
Torre, 80, 4730-579 Soutelo VVD

PARA REFLETIR

CUIDAR A VIDA TODA



Durante o mês de fevereiro, fomos sobressaltados e chamados a dizer algo, sobre um tema que a todos nos perturba e incomoda.

A nossa Assembleia da República levou a debate e aprovou a despenalização da eutanásia (morte assistida). Contra aquilo que parece ser o sentido geral do povo português, o parlamento legislou sem ouvir o pulso do bom e senso comum, desautorizando ou ignorando as esclarecedoras opiniões dos diferentes grupos, associações e pareceres competentes e autorizados. Para nós, cristãos, é lamentável toda esta situação inoportuna e confrangedora, que nos coloca à prova e que nos desafia a sermos mais humanos, a cuidarmos mais uns dos outros, a protegermos e cuidarmos da vida que Deus nos deu. Numa palavra, a darmos mais atenção ao mistério da Vida e à vida do Mistério,

como refere um grande teólogo da Igreja.

Neste sentido, numa entrevista concedida, afirma D. Manuel Clemente, depois da aprovação do parlamento:

O que nos interessa a todos é que a vida seja devidamente contemplada em todo o arco existencial, da concepção à morte natural. Isto é uma luta, uma insistência. É uma convicção que permanece independentemente do que possa acontecer legislativamente, a causa continua.

Isto implica a todos nós, como sociedade, crentes ou não crentes, uma outra atenção às pessoas. Não basta dizer, como nós dizemos, que a vida tem de ser contemplada no seu todo, porque se nós começamos a fazer exceções, mesmo que seja a pedido, depois a vida não se aguenta na sua inteireza. Por isso, como sociedade temos que estar muito mais presentes.

Nós temos que ter um outro cuidado à vida na sua plenitude e é isto que nós queremos fazer, para não

deixar ninguém sozinho com o seu sofrimento, físico ou psíquico, mas estarmos ao pé delas. Mas isto tem que ser a sociedade toda, o Estado, a sociedade organizada, os cidadãos, uma verdadeira cidadania solidária. Tem de ser algo de completo, não podemos deixar isto a especialistas.

O apelo que fazemos é que esta é uma frente comum, é uma frente humana essencial, não podemos deixar ninguém sozinho ao longo da sua vida, sobretudo, quando mais precisam de nós. Os clínicos, famílias e voluntários que estão perto de quem sofre dizem que, em geral, as pessoas não querem partir porque estão acompanhadas. A convivência é que é a vida, destaca o cardeal patriarca (Cf RR, 20/02/2020).

Como movimento católico, das Equipas de Nossa Senhora, esta é também a nossa vocação e missão!

Pe. Nélio Gouveia

NOTÍCIAS DA REGIÃO

RETIROS DA QUARESMA

Como é já do conhecimento da maioria dos equipistas a Região Porto está a organizar dois retiros no tempo da Quaresma de um e dois dias, procurando assim corresponder às distintas necessidades/vontades que foram expressas no último inquérito. As inscrições estão já a decorrer sendo desejável que os interessados o façam com a maior brevidade possível, no **limite até 7 de Março**. As inscrições serão consideradas por ordem de chegada e limitadas ao número de vagas existentes.

Seguem abaixo as informações para cada um dos retiros:

Retiro de 1 dia - "Reconciliação, caminho de liberdade"

Data: 15 de Março

Local: Colégio do Sardão - Rua Colégio Sardão 481, Vila Nova de Gaia, 4430-361 V.N.Gaia

Orientador: Padre Mário Garcia s.j.



Acolhimento: 9h30

Início: 10h00

Eucaristia: 17h00

Envio: 18h00

Custo por participante: 12,50€

Inscrição: Enviar email para o casal Aguiar (inesborgesaguiar@gmail.com) indicando "nós vamos" e de preferência um contacto telefónico

Retiro de 2 dias - "À imagem e semelhança de Deus"

Data: 14 e 15 de Março

Local: Casa da Torre (Soutelo) - Avenida dos Viscondes da Torre, 80, 4730-579 Soutelo VVD

Orientador: Padre Luís Ferreira do Amaral s.j.



Acolhimento (Dia 14/Sáb.): 9h30

Início: 10h00

Eucaristia (Dia 15/Dom.): 17h00

Envio: 18h00

Custo por participante: 40€

Inscrição: Enviar email para o casal Pinto da Silva (mariamanuelapintodasilva@gmail.com) indicando "nós vamos" e de preferência um contacto telefónico

PASSAGEM DE TESTEMUNHO / SECTOR F

No primeiro sábado de fevereiro passado a Região Porto voltou a viver mais um momento importante no seu processo de renovação. Desta vez foi no Sector F que se materializou esse acontecimento, sempre tão especial, de passagem de testemunho do Casal Responsável de Sector (CRS).

O término de uma responsabilidade é sempre um momento único na história do Movimento e dos casais que a exerceram. Ele sintetiza uma história de amor vivida na graça concedida aos casais pelo serviço a Deus na alegria da partilha, na abertura às necessidades dos irmãos e na comunhão de vida com o Movimento.



À Graça e ao Alexandre a Região Porto agradece a alegria, o entusiasmo, a disponibilidade e todo o empenho que, de forma tão generosa, sempre colocaram ao serviço do Movimento ao longo destes três anos à frente do Sector F.

A Teresinha e o Rui Sampaio foram os escolhidos, a quem o Senhor chamou, para assumir a nova responsabilidade à frente do Sector. Responsabilidade essa que exigirá de cada um a permanente disposição de se colocar humildemente em espírito de serviço, a fim de zelar pelo carisma fundador, aprofundar a mística e a metodologia do Movimento e, assim, promover a unidade dos seus membros.

À Teresinha e ao Rui, que disseram "SIM" ao chamamento que lhes foi feito, a Equipa da Região manifesta a sua enorme gratidão.

... OS QUE PASSARAM O TESTEMUNHO



Terminámos no final de 2019 um período de três anos, durante o qual assumimos a responsabilidade pelo Setor F da Região Porto.

Do mesmo modo que em finais de 2016 recebemos da Assunção Melo e do Sérgio Tormenta a imagem de Nossa Senhora e a vela acesa, símbolos do Movimento, também agora os entregámos a um outro casal, Teresinha e Rui Sampaio da P160, disponíveis para a missão.

Foram três anos nos quais procurámos dar algo de nós às ENS, sempre muito pouco quando comparado com o muito que temos vindo a receber. Foram também três anos, durante os quais sentimos muito de perto o Movimento e a importância do envolvimento dos casais pois só com a colaboração dos seus membros é possível manter vivo o legado que nos deixou o Padre Henri Caffarel.

O nosso Setor tem sido incansável com o apoio que nos tem dado. É extremamente importante a presença de todos, pois sozinhos não somos nada.

Para o nosso trabalho, apoiamo-nos em primeiro na oração, e também nas reuniões de Setor que fomos realizando ao longo dos anos. O Setor tem um empenho excepcional e temos um Conselheiro Espiritual que nos enche a alma com a sua presença e as suas palavras.

As reuniões de Setor alargado, são para nós um momento muito especial pois ficamos a conhecer todos os responsáveis das equipas do nosso Setor. Esta proximidade fez-nos viver "em família" alargada o Movimento.

É muito bom sentir a presença dos casais nas missas de Reconciliação dos Primeiros Sábados, e nas diversas atividades do Movimento.

Sentimos que podíamos ter feito muito mais, pois ainda há casais do nosso Setor que não conhecemos nestes 3 anos de Missão.

Procuramos fazer chegar a OUSAR aos equipistas do nosso Setor que não têm e-mail, tentando incluir sempre todos os casais.

Assegurar a continuidade das Equipas de Nossa Senhora depende da disponibilidade para o Serviço de todos os seus membros, casais e sacerdotes. A RENOVAÇÃO, o envolvimento de todos os casais pertencentes às ENS é o

fator chave para que se possa manter a brilhar a Luz que tem iluminado tantos casais cristãos.

Estamos neste momento a pilotar a P170 e precisamos de dois casais para conseguir formar definitivamente a equipa. Apelamos a todos para que se conhecerem algum casal que esteja interessado lhes enviem o nosso contacto.

Agradecemos à Teresinha e ao Rui a disponibilidade para esta nova e desafiante missão, e pedimos por intercessão de Maria que a luz do Espírito Santo os acompanhe nesta caminhada, com fidelidade e muita juventude.

Porto, Fevereiro de 2020.

Graça e Alexandre Rodrigues (P149)

... OS QUE O RECEBERAM



No passado dia 1 de Fevereiro, depois de uma tarde recheada do espírito das ENS na formação de Casais Responsáveis e de Ligação, recebemos esta missão ao serviço do movimento como casal responsável do Sector F.

Somos a Teresinha e o Rui, casados há 13 anos, pais do Afonso, do Duarte e da Teresinha e pertencemos ao Movimento das ENS há quase 10 anos, na nossa equipa base, a Porto160.

Logo no primeiro ano de equipa, fomos desafiados a integrar a equipa de Setor como casal de Ligação, onde sem dúvida cresceu em nós o verdadeiro espírito de serviço a este Movimento com o exemplo muito próximo de todos os outros casais. Agora, uma vez mais, somos colocados ao serviço do Movimento, do qual tanto temos recebido, de coração humilde e com espírito de entrega.

Agradecemos, desde o primeiro momento, a confiança que a Graça e o Alexandre Rodrigues colocaram em nós com o convite que nos fizeram para lhes suceder.

Agradecemos também as orações de todos para que, com Nossa Senhora, nos entreguemos plenamente ao serviço com o exemplo e ajuda dos casais que integram esta equipa do Setor F e da Região do Porto.

E claro, agradecemos e contamos com o apoio incondicional da nossa equipa P160 com quem nestes 10 anos temos partilhado este caminho de santificação no matrimónio e em família que é a nossa vida.

Teresinha e Rui (P160)

FORMAÇÃO DE CASAIS RESPONSÁVEIS DE EQUIPA E RESPONSÁVEIS DE SETOR



Realizou-se no passado dia **1 de Fevereiro**, no auditório da paróquia de Aldoar uma ação de formação para os Casais Responsáveis de Equipa e Casais de Ligação da Região Porto.

Foi uma tarde importante de reflexão, de partilha e de troca de experiências com o objectivo de ajudar os casais a um melhor desempenho das suas missões ao serviço do Movimento.

O investimento na formação para além de essencial no apoio ao exercício da missão pretende ser também um alerta para um dos riscos importantes de que o Pe Henry Caffarel falava *“Um movimento encaminha-se para a morte quando os seus membros deixam a mentalidade de construtores para passarem a ser inquilinos”*. Simultaneamente é também um convite a desinstalarmo-nos e a comprometermo-nos com a ação.

... AINDA ALGUNS ECOS DAS JANEIRAS

Parece que passou uma eternidade, mas na verdade passaram-se apenas dois meses, desde que as ENS foram animar, com o canto das Janeiras, as comunidades residentes em dois Centros Sociais de Aldoar.

Os ecos que na altura tínhamos recebido desta singela acção das ENS foram muito positivos e reflectiam a sua importância para os destinatários, que desejavam que a iniciativa se repetisse. Algo que naturalmente muito alegrou todos os casais das ENS envolvidos.

Aquilo de que não estávamos à espera, e que nos surpreendeu, foi o que aconteceu no final da eucaristia do primeiro sábado de Fevereiro na comunidade de Aldoar. Um dos responsáveis de um dos Centros Sociais que visitamos procurou-nos no final da celebração para nos fazer chegar uma mensagem especial dos “seus velhinhos”. Estavam



muito gratos pela animação que as ENS lhes haviam proporcionado e queriam de alguma forma mostrar o seu reconhecimento oferecendo algo produzido pelas suas próprias mãos. Decidiram então colocar os seus talentos à prova e criaram uma “dezena” do terço para ofere-

cer a cada casal.

Um gesto que a todos nos anima e que vem (re)confirmar o valor das pequenas coisas e dos pequenos gestos através dos quais se pode fazer alguma diferença e pelos quais se (re)descobrem grandes realidades.

ACTUALIZAÇÃO DOS QUADRANTES

Como já oportunamente foi anunciado é muito importante que cada equipista proceda à actualização dos seus dados nos quadrantes.

Por imposição legal, cada equipista (cônjuge, viúvo, conselheiro espiritual) é responsável pelos seus próprios dados e logo pela sua actualização, pelo que **este processo deve ser realizado individualmente**.

Aos que ainda não tiveram oportunidade de o fazer pedimos que o façam com a maior brevidade possível.

Passos a realizar:

1 - Aceder com o navegador da internet a: **quadran-te.ens.pt**

2 - registar-se como utilizador

Na primeira vez, como ainda não tem palavra-passe, usar o endereço de e-mail pessoal como identificação de "utilizador" e clicar em "Esqueci a palavra-passe". Ser-lhe-á enviado um email para o endereço de e-mail pessoal para a criação de uma palavra-passe.

Aparece um campo com um código (só para controlo interno) e um campo aonde deverá inserir a palavra-passe que escolher.

3 - Entrar na base de dados

Pode agora entrar na base de dados usando o seu endereço de e-mail pessoal e a palavra-passe que tiver registado. Clicar em Aceder.

Note que o sistema aceita no máximo até dez (10) tentativas de acesso falhadas, depois bloqueia como forma de protecção contra tentativas de acesso fraudulentas. Caso tal aconteça, por favor contacte o secretariado (ens@ens.pt).

Pode agora consultar a sua ficha de casal / viúvo / conselheiro espiritual. Esta está já preenchida com os dados

atualmente disponíveis.

- verifique a sua correção e completude;

para alterar e/ou atualizar clique em “Editar dados” Há três caixas de seleção (“checkbox”) às quais deve dar particular atenção:

“Consentimento para tratamento de dados”, uma por elemento do casal / viúvo / conselheiro espiritual: esta caixa terá de ser expressamente seleccionada, por cada equipista titular dos dados pessoais, para que as ENS possam continuar a usar os seus dados (nomeadamente de contacto) para efeitos das atividades das ENS;

- “Carta em versão digital”: por princípio, a Carta das ENS continuará a ser enviada em papel a todos os casais e a ser disponibilizada no site das ENS. No entanto, caso esta caixa seja seleccionada (e poderá fazê-lo sempre que entender), a Carta (sempre disponível em suporte eletrónico no site) passará a ser enviada, apenas, em formato eletrónico (pdf) para os endereços de correio eletrónico disponibilizados.

Agradecemos que procedam, por favor, a esta actualização / validação dos dados e opções constantes nesta “nova” base de dados, até 31 de janeiro de 2020.

Por fim, informamos ainda que, relativamente a equipistas que não possam aceder a meios eletrónicos de comunicação, estaremos em contacto, via Secretariado das ENS, com os respetivos Casais Responsáveis de Setor e procuraremos assegurar, por outra via, este processo de actualização dos dados de todos.

ATIVIDADES DIOCESANAS

AS CRIANÇAS, A MORTE E O LUTO

De 8 a 10 de maio (dia 7 será só para o clero!) haverá em Fátima umas jornadas interdisciplinares dedicadas ao tema "As crianças, a morte e o luto". O programa, que promete elevada qualidade, está disponível em

<https://www.criancasmorteluto.fatima.pt/>

As inscrições abrem a 5/3.



CONVERSAS INSPIRADORAS

AS FAMÍLIAS DO SÉC XXI



Este ano, o Centro de Reflexão e Encontro Universitário Inácio de Loyola completa 30 anos e, para o celebrar, leva a cabo algumas atividades, entre estas, o "Fórum das Famílias": um dia de conferências, painéis e "workshops" em que tudo se desenvolverá em torno do tema da família.

O CREU-IL é um centro dos Jesuítas, situado no Porto, que tenta manter o diálogo com a cultura atual nas suas várias vertentes.

O CREU quer ser uma Escola de Fé e de Encontro para Universitários, comprometido com a formação, espiritualidade, reflexão e diálogo de todos os Universitários e Famílias, crentes e não crentes.

O CREU quer contribuir para o crescimento integral de pessoas que estruturam profunda e convictamente as razões da sua Esperança e descobrem as possibilidades da Fé, de modo a construir uma sociedade mais humana e justa, e suscitar um diálogo sério entre o Evangelho, a Igreja e Mundo.

Um encontro a não perder!

Uma conversa, um painel, uma conferência.

Para abrir perspetivas e enfrentar os desafios das famílias do século XXI.

WORKSHOPS

São 12 workshops diferentes, com a duração de 45 minutos, que se repetem em duas sessões: uma às 15h e outra às 16h.

Cada pessoa deve inscrever-se em 2 workshops. No entanto, é possível assistir apenas às palestras (da manhã e tarde).

Num caso ou no outro, é obrigatória a inscrição no fórum e respetivo pagamento.

CONVIDADOS

EDUARDO SÁ
FELISBELA LOPES
FILOMENA GASPAR
JOANA TABORDA DA GAMA
MARGARIDA MANO
MIGUEL ALMEIDA, SJ
ZÉ PEDRO COBRA
HENRIQUE RAPOSO

Inscrições em: <https://www.forumdasfamilias.com/>

INTERCESSORES

“Confio-me a estes irmãos que nesta próxima noite vão oferecer-nos uma oração ininterrupta” Pe. Henry Caffarel. Atrás de uma janela alguém reza pelos outros. No mundo inteiro homens e mulheres, unidos a Cristo, ligam-se noite e dia em Corrente de Oração. Aceitem o desafio! Os Intercessores comprometem-se a participar ativamente numa corrente contínua de oração.

Inscreva-se em
ens.intercessores@gmail.com.



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS

A Associação dos amigos do Padre Caffarel foi criada para dinamizar o processo de Beatificação do Padre Caffarel, sendo responsável pela angariação de fundos para suportar as despesas inerentes à constituição do respetivo dossier.

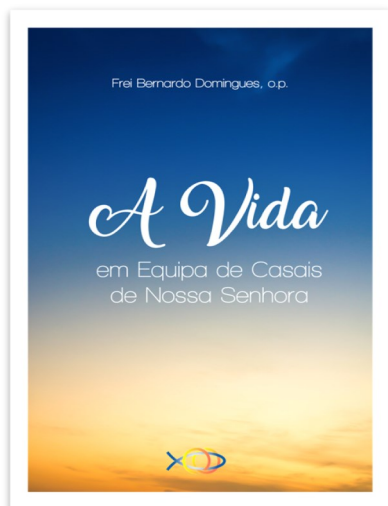
Nesse sentido, as ENS Portugal apelam à generosidade de cada um para se tornar membro da Associação.

Inscreva-se [AQUI](#).

Se já é AMIGO, por favor mantenha as quotas em dia. Se não é, os valores não assustam!:

- Membro associado – 10€;
- Casal associado – 15 €;
- Membro benfeitor – igual ou superior a 25€

A VIDA EM EQUIPA DE CASAIS DE NOSSA SENHORA



Assente na experiência de uma vida de estudo e de relação com casais e

equipas, este livro do Frei Bernardo Domingues, o.p. “*Vida em Equipa de Casais de Nossa Senhora*”, aponta caminhos de exigência que podem conduzir à felicidade e à santidade.

Um livro que recomendamos vivamente a todos os Equipistas.

Para quem não teve ainda oportunidade de adquirir um exemplar poderá fazê-lo bastando para tal proceder da seguinte forma:

Endereçar o pedido para o casal Inês e António Aguiar (casal responsável pela distribuição) através do email:

antonio.ines.aguiar@gmail.com

1. Indicando as quantidades desejadas;
2. O endereço para onde devem ser enviados;
3. Um contacto para a eventualidade de ser necessária alguma clarificação;
4. Efetuar transferência do valor em causa para a conta das ENS – Região Porto: **PT50 - 0023 - 0000 - 45507496166 - 94**

O(s) livro(s) serão enviados para o endereço indicado. O custo unitário do livro é de 10€ a que acresce 1,50€ de portes.

UMA PRECE

Num Movimento como o nosso onde a partilha é um bem maior, é sempre bom quando ela acontece. Desta vez um casal da Porto 83 quis partilhar uma bela homenagem a Maria expressa pela arte sublime da poesia. Há talentos extraordinários nas nossas equipas, que vale a pena conhecer! Saímos todos mais enriquecidos.

MARIA

Era uma mulher já velha
Triste, curvada pela vida,
Envolvida num manto branco.
O ar era piedoso, ainda era belo,
Mesmo escondido pela idade.
Sabia-se que o filho, Emanuel, tinha morrido novo
Supliciado e incompreendido por muitos
Fora uma morte triste, mas redentora.
Aos seus pés sofreu a dor aguda da perda
Junto, sempre tinha estado presente.
Não há sofrimento igual à perda de um filho.
O marido, carpinteiro, também já partira.
Só, carregava nos ombros o mundo.
E dava esperança com quem se cruzava.
Entrementes falava com o filho
Pedia-lhe pelo mundo que carregava.
Passava entre todos, e não davam por isso.
O rosto era enrugado e sereno. Havia luz no olhar
Dessa mulher envolvida num manto branco
Curioso, perguntei-lhe o nome
Maria , respondeu-me ela.



(Maria Fernanda e Raul / Porto 83)

A EQUIPA DA REGIÃO PORTO

