



Equipas de Nossa Senhora

OUSAR

Notícias das Equipas da Região Porto

Nº 49 – Março de 2019

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

TEMPO DE RENASCER...



Chegados a março somos novamente presenteados com a chegada da Primavera. Num ritual que se repete em cada ano este é um tempo sempre desejado e sempre surpreendente. Com a

Primavera toda a natureza se transfigura reapresentando-se, como que milagrosamente, de forma exuberante em todo o seu esplendor. É incrível o poder de rejuvenescimento que a Primavera trás consigo.

Pela nossa estreita ligação com a natureza é também um tempo novo que chega para cada um de nós; um tempo regenerador que nos seduz e inspira à transformação e a “renascer” para uma vida nova.

Como nos diz D. Tolentino de Mendonça “... a primavera não é apenas um fenómeno exterior, um substantivo que descreve anualmente a natureza à nossa volta, mas é uma realidade que posso dizer de mim: «eu primavera», «eu (re) começo a primavera».

... Desde que nascemos estamos não só prontos para morrer, mas estamos sobretudo preparados para nascer, as vezes que forem precisas. Primavera é persistir numa atitude de hospitalidade em relação à vida. Ao lado do previsto, irrompe o imprevisível que precisamos aprender a acolher.”

Este tempo em que a natureza se manifesta de modo tão especial é o tempo que nos é oferecido para sairmos da nossa zona de conforto, para nos confrontarmos com o nosso egoísmo, a nossa indiferença, a nossa autocomiseração e abraçarmos a oportunidade de nos abrimos a uma vida nova; a oportunidade de promovermos a primavera nas nossas vidas.

Em plena caminhada da Quaresma rumo à grande festa da Páscoa desejamos a todos que este seja um tempo de investimento no essencial e que não nos falte nem a coragem, nem a disponibilidade para nos transformarmos naquilo que Deus deseja para cada um de nós.

Tinuxa e Domingos Duarte
Porto 130

NÃO ESQUECER

Missa de Primeiros Sábados



6 de Abril - 19h00



Igreja Nova de
Aldoar

Jornadas ENS



6 Abril - 16h00



Auditório do Centro Paro-
quial de Aldoar

Equipas Mistas



6 Abril - Após a Missa das
19h00



Casa dos Equipistas que
recebem

PARA REFLETIR

“VOLTAR AO INÍCIO”



A Quaresma é um caminho interior, que cada um deve percorrer, no sentido de começar de novo, de renascer e de reafirmar a sua identidade cristã e o seu compromisso na Igreja e no mundo. Para que isto seja possível, é sempre bom e necessário “voltar ao início”, isto é, visitar o passado e analisar a *história*, para viver melhor o presente e ver mais nitidamente o futuro. Neste *movimento* de ir às raízes da nossa fé, o tempo quaresmal oferece-nos duas oportunas celebrações, que muito têm que ver com a espiritualidade das ENS. São elas, a “festa” de S. José (19 de Março) e a “festa” da Anunciação (25 de Março). Em certa medida, cada uma destas “festas” celebra, a seu modo, a família, a Sagrada Família de Nazaré, modelo das famílias cristãs. Sem negar ou desprezar a “realidade” e a presença central de Jesus nestas festividades, que-

mos realçar as figuras de S. José e de Nossa Senhora. Na primeira celebração, olhamos para S. José, como esposo e pai. Ele é, diz a liturgia, o servo fiel, humilde e silencioso que faz das suas mãos, mãos que trabalham e rezam, mãos unidas, em plena doação à vontade Deus e ao serviço dos outros. Ele nos ensina a caminhar na vida, a edificar na fé a paz dos nossos lares e a renovar o mundo (Hino).

Com a Solenidade da Anunciação, contemplamos a Virgem Maria, Senhora do sim e do silêncio. Encontramos nela duas disposições interiores que tanto necessitamos: o sim e o abandono! Neste acontecimento bíblico, central e revolucionário na história da humanidade – de Deus que se faz homem, no seio da Virgem Maria – contemplamos, não só, o imenso amor de Deus por nós, mas também qual deve ser a resposta da

humanidade (*representada* em Maria) a Deus que nos oferece todo o seu amor e enlevo em Jesus. A resposta não pode ser outra, senão a do puro acolhimento, confiança e abandono nas mãos de Deus, no qual se encontra a verdadeira paz e a autêntica felicidade. No silêncio orante e ativo de Maria, percebemos que o silêncio não é ausência, mas presença, não é desinteresse pelos irmãos, mas fonte de energia e irradiação; não é encolhimento mas projeção. Fazer silêncio, faz-nos compreender que, para derramar, é preciso encher-se (Cf. Inácio Larrañaga).

A caminho da celebração da Páscoa, há duas atitudes espirituais a praticar, que descobrimos em S. José e em Nossa Senhora: cuidar dos outros e cultivar a oração silenciosa. Desta forma, mais facilmente, se descobre a vontade Deus, se procura a verdade sobre nós mesmos e se faz uma feliz experiência de encontro, na Comunhão.

Pe. Nélio Gouveia

EJNS-EQUIPAS JOVENS NOSSA SENHORA

MARIA INVICTA

No fim de semana de 1 a 3 março as EJNS do Porto organizaram a 9ª edição do Maria Invicta!

Já é tradição este fim-de-semana que as Equipas do Sector do Porto preparam, um encontro em que o Porto acolhe os outros equipistas de Portugal. O tema desta 9ª edição foi “Não temas, crê somente Mc 5, 36”. O encontro teve momentos de oração, partilha, convívio, formação (conferências), atividades, passeios pelo Porto. Visitámos a cidade, rezamos, ouvimos testemunhos de equipistas mais velhos e de não equipistas. Cantámos e partilhámos a vida.

Mostrar o que o Norte tem de bom. Foi uma ótima oportunidade para nos encontrarmos todos, e vivermos juntos a alegria do movimento! Alegria é o que não falta neste encontro!

Maria Azeredo

MARIA INVICTA
2019

Estás pronto para mais um Maria Invicta?

Inscrições dia 17 de Fevereiro!

De 1 a 3 de Março junta-te a nós!

EJNS PORTUGAL

RETIRO DA QUARESMA, EM SOUTELO,

15 a 17 de Março de 2019

Orientado pelo P. Rui Nunes, SJ



O Retiro das ENS terminou com a missa de Domingo da Transfiguração do Senhor, onde ouvimos a voz do próprio Deus dizer-nos: *“Este é o meu Filho muito amado, escutai-O”*.

Curiosamente foi mesmo isto que fizemos nestes dias, com a ajuda do P. Rui Nunes, que “nos abriu os olhos” para passagens já muito conhecidas por nós, superficialmente, ajudando-nos a aprofundar para que “escutássemos Jesus” através de várias passagens do Evangelho e nos deixássemos interrogar por Ele e ver com os Seus olhos, sentir como Ele sentiu, para assim experimentar o “Abraço de Deus”.

Assim, no 1º ponto, a partir da cura do cego Bartimeu, refletimos a grande Graça do dom gratuito de Deus, interrogando-nos: e se Jesus me perguntasse agora também: – *“O que queres que eu faça?”*. Quais são os nossos “gritos”, que nos unem como casal? Como agradecemos tudo quanto nos concede diari-

amente?

No 2º ponto refletimos sobre a cura do parafítico, a sua fé e dos amigos e a criatividade para superar os limites. Fazendo o paralelo com a nossa vida e de como vivemos com os nossos limites. “Na experiência de santidade somos criaturas muito amadas por Deus tal como somos”. Qual é a fome ou sede que temos? Aprendo a caminhar com as minhas fragilidades?

No 3º ponto revemos a passagem de Jesus, enviando os discípulos dois a dois (ideal para casais). Refletimos então sobre a missão a que Jesus nos chama. “Como rezo essa Missão?” e no meio de tantos desafios devo rezar humildemente “Senhor que queres que eu faça?”. *“Envio-vos como cordeiros para o meio de lobos”*, disse Jesus na altura e como continua a dizer hoje. Estamos na condição de peregrinos com simplicidade, não colocando a nossa confiança nas coisas, mas sim nas relações e no modo como se diz. Somos enviados com a Graça ilimitada para anunciar um reino e o reinado de Deus. – O que é que, aqui e agora, Deus me pede?

No 4º ponto revemos o encontro de Jesus com a Samaritana, tão conhecido de todos, mas ajudados pelo P. Rui Nunes, fomos muito mais longe neste “milagre do Encontro”. A pergunta que compromete uma vida porque toca o coração, é o que nos põe em movimento. Deixemo-nos interrogar por Jesus. Procuremos momentos a sós com

Ele. Entremos nos textos para que estes nos façam uma pergunta, hoje, aqui e agora.

No 5º ponto (2º Domingo da Quaresma) – Crescer para a Alegria.

Curiosamente parámos para meditar na paixão de Jesus, permanecendo ao lado d’Ele. Que experiência maravilhosa! Reflectir sobre os cinco tribunais que julgaram Jesus e deixarmo-nos interrogar pelo texto.

Aprendemos a regra dos 5 P (pouco, prático, pequeno, possível, progressivo), de Santo Inácio, boa para não desanimar ao querer pôr tudo isto em prática de uma vez.

Terminamos este resumo, pequeno demais para uma experiência tão rica, à qual tivemos pena que tão poucos aderissem, voltando à frase inicial do próprio Deus *“Este é o meu Filho muito amado, escutai-O”*, mas também cada um de nós é um filho único e muito amado do Pai.

Agradecemos a todos os que nos proporcionaram este retiro, em especial ao P. Rui Nunes, SJ, à Isabel e ao Sebastião, e ao Irmão Candeias, que tão bem nos acolheram.

Francisco e Maria Isabel

Porto 138



MARQUEM NA AGENDA

JORNADAS DAS ENS

«A quem iremos? Desafios de ser cristão em tempo de reformas e de crises»

Sábado 6 de abril – 16h00

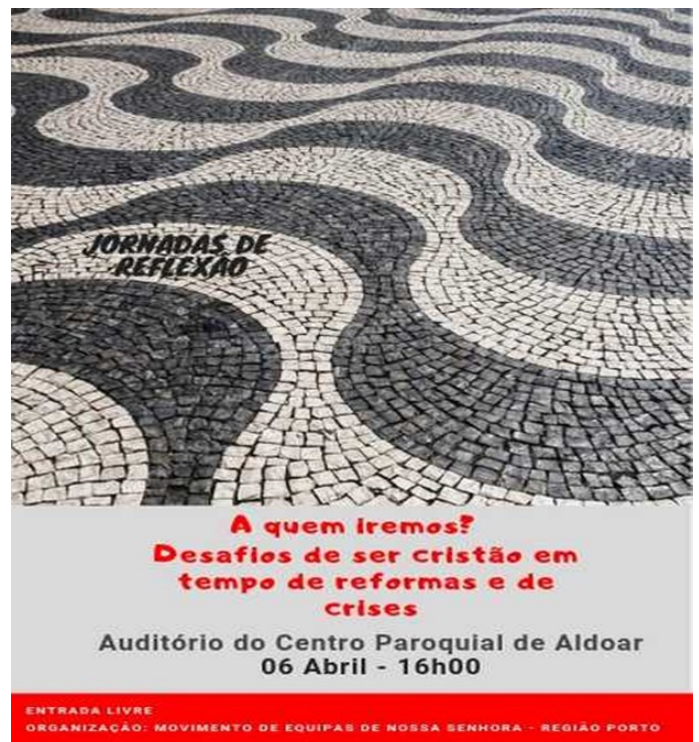
Auditório do Centro Paroquial de Aldoar

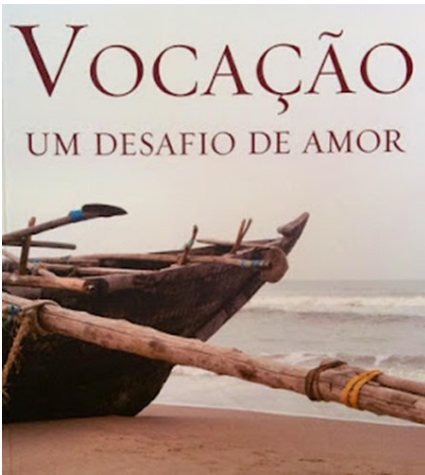
Quase a entrarmos na terceira década do século XXI, urge refletir sobre os desafios concretos que este século trás aos cristãos e, de modo particular, às famílias. Num contexto de secularização, individualismos e relativização generalizada, o Papa Francisco tem vindo a propor reformas, modos renovados de encarar o Amor e a Alegria que ajudam a colocarmo-nos com maior compreensão e discernimento perante os desafios exigentes do atual contexto familiar.

Para conduzir a nossa reflexão, o Padre Prof. Doutor Jorge Cunha (Universidade Católica) proferirá uma palestra, a seguir à qual vários casais, alicerçados na sua experiência, apresentarão o seu ponto de vista sobre as dificuldades e estímulos com que se deparam concretamente as famílias de hoje.

No final, espera-se que o diálogo com a assistência permita uma partilha esclarecedora e gratificante para todos.

Contamos convosco. [<INSCRIÇÃO JORNADAS>](#)





Desde a fundação das ENS, não houve nenhuma realidade das Equipes em que casais e sacerdotes, conselheiros espirituais, não tenham estado juntos. A união dos dois sacramentos está no nosso carisma fundador.

Sabemos todos a relevância do seu papel e a diferença que podem fazer. Sem serem os protagonistas eles são uma presença indispensável capaz de marcar a vida de uma Equipa e da sua relação com o Movimento; são suportes vitais no caminho de santidade que somos chamados a fazer. Sem eles dificilmente se faria caminho!

É da mais elementar justiça tê-los presentes e rezar por todos eles; a começar pelo Pastor da Igreja, o Papa Francisco, e por todos os sacerdotes, e de um modo especial os Conselheiros Espirituais das nossas Equipas.

Neste sentido a Equipa da Região deixa uma **sugestão** a cada Equipa de Base para na sua reunião do mês de Abril, “surpreender” o seu Conselheiro

com a bela oração ao Sacerdote extraída do livro do Frei Bernardo “A VIDA em Equipa de Casais de Nossa Senhora” que aqui reproduzimos:

Senhor,

Ao longo da nossa vida, Tu proporcionaste convivermos com muitos padres; uns apenas se cruzaram no nosso caminho, outros caminharam connosco mais ou menos tempo, permitindo-nos descobrir a riqueza de uma amizade sacerdotal, mas cada um à sua maneira marcou-nos com o Teu amor.

*Por todos estes encontros queremos dizer-te **obrigado**, por todos eles queremos rezar.*

- **Obrigado** pelos que, enquanto fomos jovens, nos deram fome de uma fé pessoal, acendendo em nossos corações um novo fogo de entusiasmo;

- **Obrigado** pelos que, no início da nossa vida a dois, nos revelaram a grandeza do nosso amor humano fortificado pelo casamento, e nos fizeram compreender admiravelmente que este amor era caminho para Ti;

- **Obrigado** pelos que nos chamaram a trabalhar na construção do teu reino, para anunciar e partilhar com outros a Boa Nova do teu amor;

- **Obrigado** pelos que nos ajudaram na nossa tarefa de pais com os seus conselhos, a sua presença diante dos nossos filhos, a sua

amizade;

- **Obrigado** pelos que, nos dias de fadiga, de fraqueza ou angústia, nos reconfortaram, nos animaram, nos mantiveram de pé e nos ensinaram, que tu nos amas assim pobres e pecadores como somos;

- **Queremos** também pedir-te pelos que, connosco criaram laços de verdadeira amizade, e que deixaram de estar ao serviço da Tua Igreja, nós confiamos-los ao Teu amor e à Tua misericórdia;

- **Obrigado** por todos os que, conhecidos ou desconhecidos, pela palavra nos formaram e fortaleceram;

- **Obrigado** pelos que, no mundo inteiro, trabalham humildemente na Tua vinha, partilhando com todos o Teu perdão, a Tua palavra e o Teu pão;

- **Obrigado** pelos que chamas para o Teu serviço e que generosamente se comprometem no sacerdócio, a construir a Igreja do futuro;

- **Obrigado** enfim, pelos que levam a carga, por vezes tão pesada, da Tua Igreja: o papa, Teu vigário, e todos os que partilham as suas responsabilidades;

Pedimos-Te, Senhor: dá sempre a todos a luz, a força, a paz e a alegria, quaisquer que sejam os testemunhos dados aos que escolheram seguir-Te.

(Germaine el Francis – Alliance nº 67)

INICIATIVA DA SUPRA REGIÃO PORTUGAL DAS ENS



Caríssimos Equipistas da Supra-Região de Portugal,

As notícias que chegam relativas aos danos provocados pela passagem do ciclone Idai em Moçambique são desoladoras. A equipa responsável da Supra-Região de Portugal expressa, em nome de todos os equipistas, sentido pesar por esta tragédia e manifesta ao Casal Responsável da Região Moçambique, Olinda e Ernesto Augusto, aos equipistas e ao povo de Moçambique, a certeza de que podem contar com a nossa solidariedade orante e material. Que as orações de todos, em unidade, entreguem à providência divina as dores dos nossos irmãos e os reconforte nesta aflição.

Respondendo ao apelo de Sua Ex^a Reverendíssimo D. Cláudio Dalla Zuanna, Arcebispo da Beira, a Equipa da Supra-Região de Portugal decidiu apoiar diretamente aqueles que atuam no terreno e fez um donativo à Província Portuguesa de Sacerdotes do

Coração de Jesus (casa de sacerdotes Dehonianos na Beira). Os equipistas que também queiram contribuir podem fazê-lo para a conta: BIC/SWIFT: TOTAPTPL IBAN: PT50 0018 2055 0199 0710 0200 4

ENCONTRO DE EQUIPAS MISTAS

Sábado 6 Abril

Após Missa de primeiros sábados



Não percam a oportunidade de experimentar a riqueza da diversidade das ENS da nossa Região. Aguardamos as vossas inscrições [<INSCRIÇÃO EQUIPAS MISTAS>](#)

Inês e António Aguiar – Sector A

“FAÇAM O BEM, BEM FEITO, A TEMPO E HORAS E PARA SEMPRE”

FREI BERNARDO



Vigília: Canto doce e harmonioso. Celestial.
Três religiosas. Serenas. Seguras.
Terço rezado. Cânticos. Testemunhos. Emoção.
Ai quem me dera, sem estar prevenida,
Ir dizer ao Frei Bernardo quanto me era querido.
Estava nervosa: não vou, mas queria ir.
Vais? Não sou capaz. Tremo na voz embargada.
De repente, senti uma tal força! Fui.
Penso que foi o Frei Bernardo que me deu essa força
Inexplicável.
Não disse nada do que gostava de ter dito, afinal.
Mas disse o essencial naquele momento:
Cristo ressuscitou e nós com Ele.
Quis afinar a minha lira humílima
E cantar um hino de louvor:
Bem-aventurada mãe que tal filho (e tais filhos) teve!
Bem-aventurada avó de quem ele valorizava tanto os
“dizeres:”
“Deus vos dê juizinho até ao fim da vida” - repetia muitas
vezes.
Bem-aventurados os que consigo aprenderam
E saborearam o seu humor inteligente, a sua fina ironia
A sua sábia pedagogia, a agudeza do raciocínio crítico
O seu acolhimento sempre sem tempo marcado,
O seu saber livresco e de experiência feito,
O seu coração aberto e decidido,
A sua simplicidade humilde de servo de Deus
Que quer e sabe caminhar nos caminhos rectos e justos,
A prontidão para joeirar o trigo na eira,
A disponibilidade total para as famílias,
Para os casais nas palavras mágicas: **Bravo. Desculpa.**
Obrigado.
Pensador, mestre espiritual,
Com intervenção pedagógica, pastoral e cívica

Discípulo missionário estava onde era preciso estar
E eu diria em toda a parte. Palestras, conferências...
As Sessões de Formação 1 eram “pedaços do céu na terra”!
Homem das Letras e da escrita – quantos livros escreveu,
Quantas folhas volantes com reflexões e ensinamentos
distribuiu.
Homem da filosofia, do saber, da Ética, da Liberdade evangélica!
Quantos casamentos fez! Quantos baptizados!
Quantos corações angustiados pela viuvez, pela separação,
Pelo desentendimento, pelo amor não correspondido não
ouviu!
Quantas mães em extrema alegria e quantas em extremo
desespero
Não o procuraram para lhe dizer “obrigada.”
Quantas lágrimas escondidas não chorou!
Quantos retiros! Quantas eucaristias e homilias!
 (“a sua homilética estava centrada no optimismo”)
Quantos...quantas...tantos luzeiros na terra e já alguns na
sua companhia
No coro dos anjos.
O que vale é que o S. Pedro tem um computador de ponta!
E também bebeu o fel da agonia.
Foi um ser dotado de talentos que pôs a render
E que o Senhor da Messe e da Misericórdia
Já o recebeu no Seu Seio.
Bem-aventurados “alguns amigos que juntaram meios para
ele viver mais 8 anos, quando já estava sob sentença de
morte.”
E o sábio cirurgião, por sinal amigo e da Maia,
Que lhe renovou com sucesso o órgão dos afectos!
Os desígnios de Deus são insondáveis!
Quantos biliões de segundos não lhe foram concedidos
Para que outros amassem mais através dele!
Bem-aventurados os que gastam a vida no Senhor
Amando, amando até ao fim.
Os santos passam sem passar.
Deixam um rasto que o eco eternizará
Na seiva e no orvalho que fertilizam a Paz e o Bem,
Pairando no cosmos transmissível de geração em geração.
Foi o nosso querido Padre Caffarel português.
Não têm conta as equipas que acompanhou!
O *Fiat* de Maria selou-o na sua vocação, na sua missão e
entrega.
Como ouviu falar tanto e tão bem de si

Resolveu querer conhecê-lo pessoalmente.
 A Luz revelou-se ao homem.
 Reze por nós. Rezamos por si:
 “Só vos faz bem, a vós e mim”- respondia.
 A oração é a água vital para o nosso corpo e sustento anímico.
 Dá-lhe, Senhor, o eterno descanso,
 Entre os esplendores da luz perpétua.
 Regressou à casa do Pai no dia 22 de Fevereiro
 (neste dia a Igreja celebra a Festa da Cátedra de S. Pedro).
 S. Pedro foi adiando o encontro a que ninguém pode faltar.
 O Frei Bento no artigo do Público de Domingo (3 de Março) diz:
 Quando ele fez 80 anos, D. Manuel Clemente era Bispo do Porto.
 Escreveu uma síntese luminosa da vida do meu irmão: *Os anos que o Frei*

Bernardo viveu, multiplicam-se nas vidas dos outros que ele ajudou a viver.

São tantos, que só em Deus se podem contar e cantar.

(encontrá-lo de manhã no Instituto era uma bênção alegre logo no começo do dia
 e uma dádiva de um momento feliz!)

Façam o bem, bem feito, a tempo e horas e para sempre.

Apressem-se.

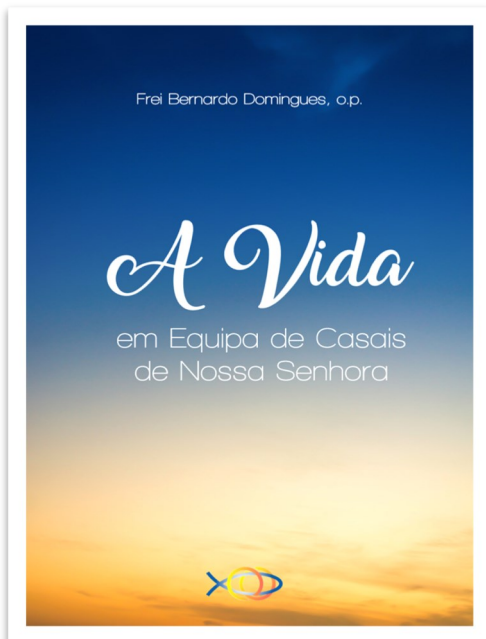
Semeiem rosas.

Colham-nas e ofereçam-nas em braçadas

A todos os que encontram no caminho.

Laura e Aroso Maia
 Maia1 / Sector da Maia

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.

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€

RECEITA PARA A QUARESMA

"Para a Quaresma, o Papa Francisco propõe 15 gestos que são verdadeiras manifestações de amor:

- *1. Sorrir. Um cristão é sempre alegre!
- *2. Agradecer. Mesmo que não seja preciso.
- *3. Lembrar ao outro o quanto tu gostas dele.
- *4. Cumprimentar com alegria as pessoas que vês todos os dias.
- *5. Ouvir a história do outro, sem julgamento, com amor.
- *6. Parar para ajudar. Estar atento a quem precisa de ti.
- *7. Animar alguém.
- *8. Reconhecer os sucessos e qualidades do outro.
- *9. Separar o que tu não usas e dar a quem precisa.
- *10. Ajudar alguém para que ele possa descansar.
- *11. Corrigir com amor; não calar por medo.
- *12. Ter delicadezas com os que estão perto de ti.
- *13. Limpar o que sujaste em casa.
- *14. Ajudar os outros a superar os obstáculos.
- *15. Telefonar ou visitar os familiares e amigos.

O MELHOR JEJUM

- Jejum de palavras negativas e dizer palavras bondosas.
- Jejum de descontentamento e encher-se de gratidão.
- Jejum de raiva e encher-se com mansidão e paciência.
- Jejum de pessimismo e encher-se de esperança e otimismo.
- Jejum de preocupações e encher-se de confiança em Deus.
- Jejum de queixas e encher-se com as coisas simples da vida.
 - Jejum de tensões e encher-se com orações.
- Jejum de amargura e tristeza e encher o coração de alegria.
- Jejum de egoísmo e encher-se com compaixão pelos outros.
 - Jejum de falta de perdão e encher-se de reconciliação.
- Jejum de palavras e encher-se de silêncio para ouvir os outros..."

A EQUIPA DA REGIÃO PORTO

